

**Herzlich willkommen!**

Schön, dass Du wieder dabei bist!

*Welche Stärke hast Du diese Woche schon eingesetzt, und wobei?*



# PERMA.teach | Stärken.Café

Kinder und Jugendliche mit Methoden der  
Positiven Psychologie stärken

**Andrea Bisanz**

*andrea.bisanz@kphvie.ac.at*

**Sonja Käferböck**

*sonja.kaeferboeck@kphvie.ac.at*



## Link für IFTE TN-Bestätigung (für alle ohne KPH-Inskription)

- Die Bestätigung wird nach einer Überprüfung der Teilnahme durch IFTE in den nächsten Tagen per Mail zugesandt.



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfuOz22vv7B8uqZ57cd8JZIDuzjVx4zbeZzG4TVpQHThlZrsA/closedform>

## Fahrplan für heute:

- Kurze Wiederholung: **Besonders wirksame PERMA Methoden**
- **Austausch** in Kleingruppen (Breakout Rooms)
- **Gegenseitige Inspiration:** Vorstellung eurer „PERMA-Highlights“

## Was ist Positive Psychologie (nicht)?

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| ☹️ ← ☹️               | ☹️ → 😊               |
| Klinische Psychologie | Positive Psychologie |
| Heilung, Linderung    | Aufblühen, Stärkung  |

- **Frage der PP:** Was hält Menschen psychisch gesund, lässt sie aufblühen, unterstützt das Gesunden
- Positive Psychologie (PP) ist NICHT *(nur)* positives Denken!
  - ➔ Lernen, mit unangenehmen Ereignissen und Emotionen konstruktiv umgehen zu können.

## Die fünf PERMA Säulen des Aufblühens:

- **Positive Emotions** (positive Emotionen vermehren und nutzen)
- **Engagement** (im Flow sein, eigene Stärken erkennen und leben)
- **Relationships** (positive Beziehungen pflegen und erfahren)
- **Meaning** (Sinn, auch im Alltag, transparent machen und leben)
- **Accomplishment** (Erfolge ermöglichen und sichtbar machen)



Gemeinsam bilden sie das Akronym **PERMA**.

## Die 4 Schritte von PERMA.teach

- **Learn it** - Hintergrundwissen aneigenen
- **Live it** - Im eigenen Leben umsetzen
- **Embed it** - Implizit anwenden und einbauen
- **Teach it** - Explizit Wissen weitergeben



## Weiterführende Materialien

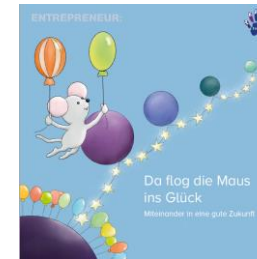
auf [www.permateach.at](http://www.permateach.at)

### ■ Arbeitsbücher:

Elementarstufe (3-7 Jahre)

Primarstufe (6-10 Jahre) – Jedes Kind stärken Band 1+2

Ab Sek I (ab 10 Jahre) – Jugend stärken Band 1+2



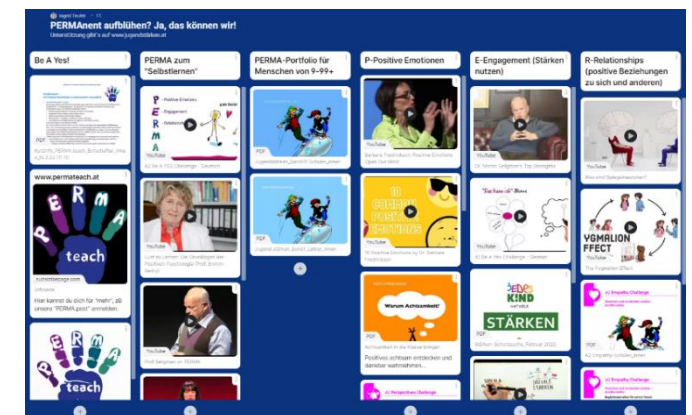
### ■ Padlets zur Vertiefung

VS: <https://padlet.com/SchuleimAufbruch/permanent-aufbl-hen-schule-im-aufbruch-fkidzgbrowd81est>

ab Sek I: <https://padlet.com/SchuleimAufbruch/permanent-aufbl-hen-ja-das-k-nnen-wir-schule-im-aufbruch-kyzp1hzb99m973q8>

### ■ PERMA.Post (Email-Kurs)

<https://dashboard.mailerlite.com/forms/251011/98650228216825531/share>



## PERMA.teach Website

[www.permateach.at](http://www.permateach.at)

- Geschichte
- Materialien
- Fortbildungen
- Selbststudium
- Inspirationen
- Zertifizierung
- ***... und vieles mehr!***



# Positive Emotions



## Positive Emotions

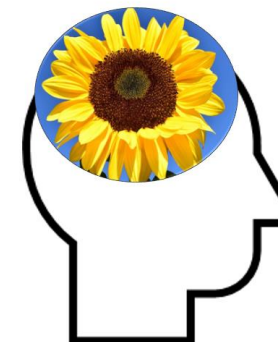


### Die 10 positiven Emotionen nach Barbara Fredrickson

- |                 |                                     |
|-----------------|-------------------------------------|
| ■ FREUDE        | Ich freue mich, wenn ...            |
| ■ DANKBARKEIT   | Ich bin dankbar, dass ...           |
| ■ ZUFRIEDENHEIT | Ich bin zufrieden, wenn ...         |
| ■ INSPIRATION   | Mich inspiriert ...                 |
| ■ HOFFNUNG      | Ich bin optimistisch, dass ...      |
| ■ EHRFURCHT     | Ich bewundere ...                   |
| ■ VERGNÜGEN     | Was ich lustig <u>finde</u> ist ... |
| ■ INTERESSE     | Mich interessiert ...               |
| ■ STOLZ         | Ich bin stolz, dass ...             |
| ■ LIEBE         | Ich liebe ...                       |



Gehirn **verschließt** sich bei ‚mächtigen‘ Gefühlen, z.B. Angst („Tunnelblick“)



Gehirn **öffnet** sich bei angenehmen Gefühlen: offen für neue Ideen, Themen, Menschen ...

Die **BROADEN** und **BUILD** Theorie nach Barbara Fredrickson:



5:1

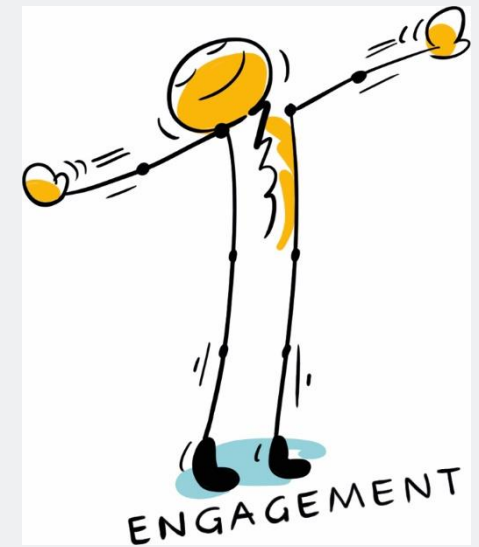


## Besonders wirksame PERMA-Methoden

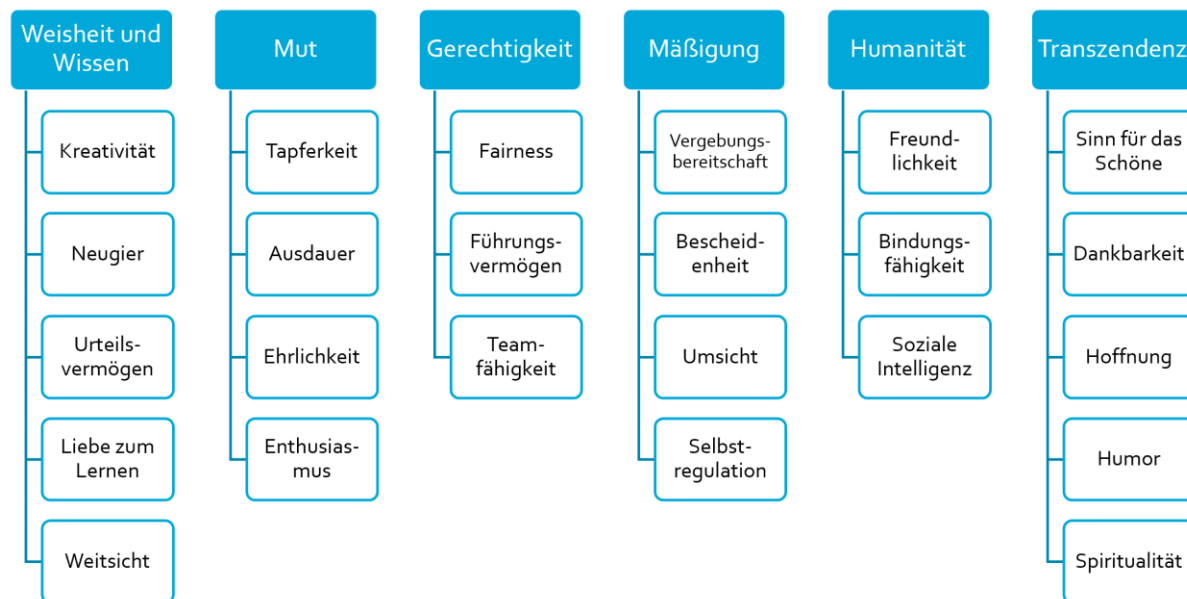
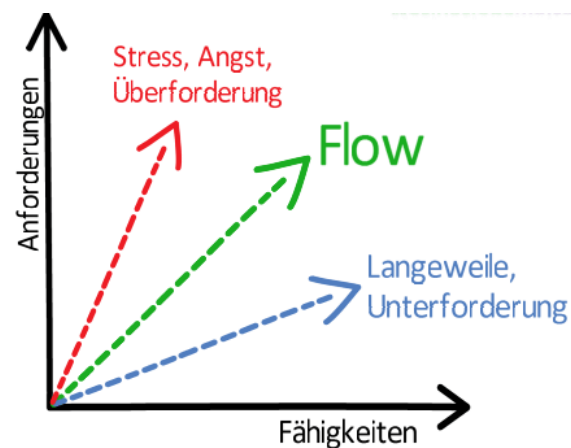
- **Positives bewusst wahrnehmen**, z.B. durch das Tagebuch der ...
  - *Glücksmomente*
  - *Positiven Erlebnisse*
  - *Dankbarkeit*
  - *Erfolgsmomente*



# Engagement



## Engagement

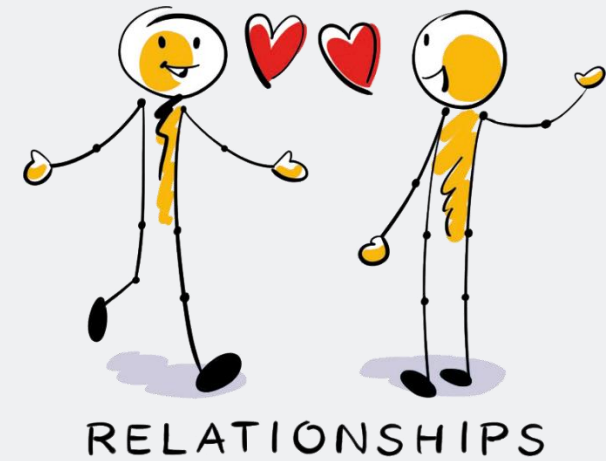


## Besonders wirksame PERMA-Methoden

- Die Stärken-Lupe bewusst in die Hand nehmen
  - *Stärken stärken statt an Schwächen herumdoktern*
  - *„Catch them being good“ (Stärken stärken stärkt)*
  - *Stärken in (oder abseits von) Schwächen erkennen*
  - *Die eigenen Stärken kennen und einsetzen (z.B. VIA-Test)*
  - *Stärken-basiertes Beurteilen (**Grün-Stift**)*
  - *Stärken-Lupe bei Buch/Film-Charakteren anwenden („role models“)*
  - *Stärken-Dusche / „warme Dusche“*

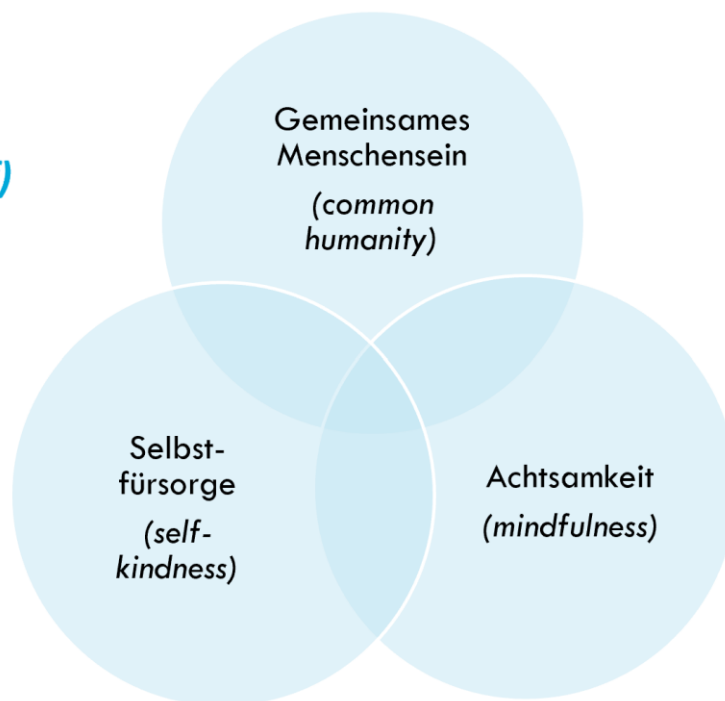


# Relationships



## Positive Relationships (zu mir selbst und anderen)

### 3 Wege zu mehr Selbstmitgefühl (nach Kristin Neff)



|             | AKTIV                                                                                   | PASSIV                                                                                              |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KONSTRUKTIV | „joy multiplier“<br>Konkrete Anteilnahme, Nachfragen, Fokus auf Positives, Augenkontakt | „conversation killer“<br>Zur Kenntnis nehmen, wenig oder kein aktiver Ausdruck von Gefühlen         |
| DESTRUKTIV  | „joy thief“<br>Kritische Nachfrage, Fokus auf Nachteile, negative Gefühle               | „conversation hijacker“<br>Thema wechseln, über sich selbst reden, keine Reaktion, Gleichgültigkeit |



## Besonders wirksame PERMA-Methoden



### ■ Acts of Kindness (*zu sich selbst und anderen*)

*Martin Seligman: “Doing a kindness produces the single most reliable momentary increase in well-being of any exercise we have tested.”*

- Acts-of-Kindness-Tag/Woche (Kleine Aufmerksamkeiten/Zeit schenken)
- Dankbarkeit & Wertschätzung aussprechen statt für sich behalten
- Ideen für Dankbarkeits-Rituale: Danke-Post-ist, -Plakat, -Briefe, -Postkasten
- Self-Care (Schlaf, Café-Besuch mit Buch, Badewanne, ...) → **self-love loop**

# Meaning

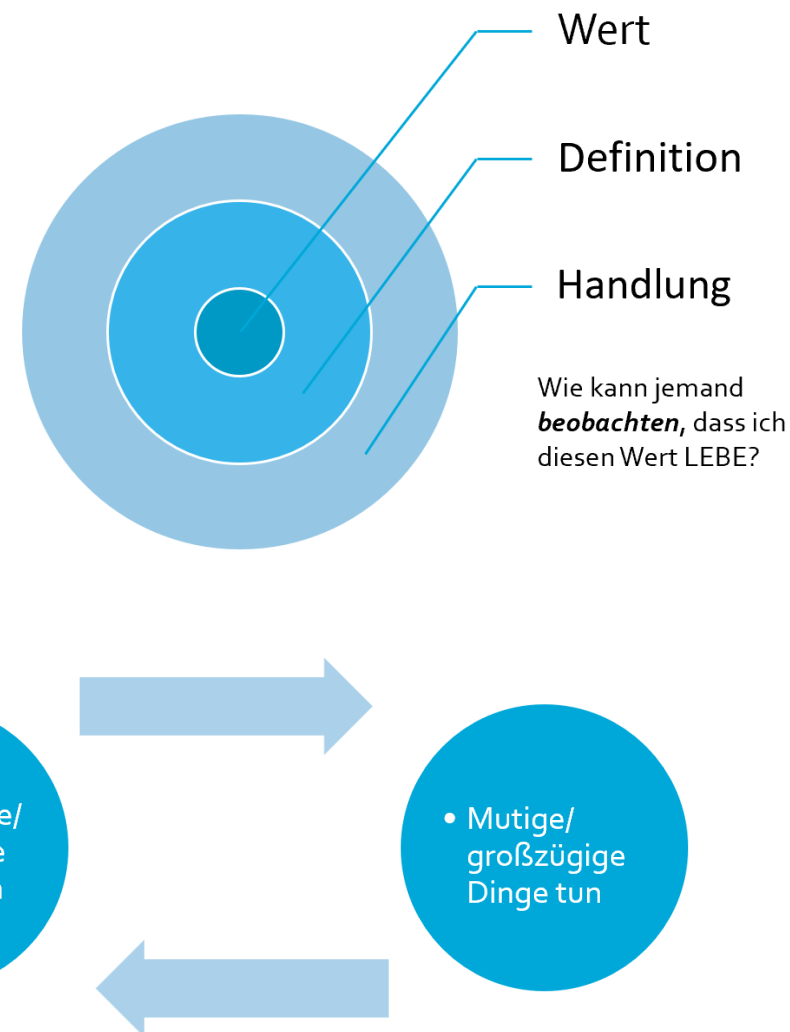


## Meaning

|            |              |                 |               |                   |
|------------|--------------|-----------------|---------------|-------------------|
| Weisheit   | Kreativität  | Hoffnung        | Abenteuer     | Freundlichkeit    |
| Mut        | Altruismus   | Liebe           | Ehrlichkeit   | Großzügigkeit     |
| Neugier    | Vertrauen    | Zugehörigkeit   | Dankbarkeit   | Verantwortung     |
| Ordnung    | Genauigkeit  | Gleichheit      | Gerechtigkeit | Selbstkontrolle   |
| Ruhm       | Teamwork     | Enthusiasmus    | Harmonie      | Verlässlichkeit   |
| Würde      | Solidarität  | Akzeptanz       | Empathie      | Unabhängigkeit    |
| Integrität | Respekt      | Geduld          | Humor         | Offenheit         |
| Frieden    | Mitgefühl    | Wohlfühlen      | Gesundheit    | Toleranz          |
| Loyalität  | Sicherheit   | Balance         | Achtsamkeit   | Hilfsbereitschaft |
| Freude     | Optimismus   | Spiritualität   | Wertschätzung | Aufmerksamkeit    |
| Familie    | Inklusion    | Fairness        | Einfluss      | Menschlichkeit    |
| Glaube     | Spaß         | Verletzlichkeit | Vermächtnis   | Selbstbewusstsein |
| Ruhe       | Nettigkeit   | Tapferkeit      | Wachstum      | Selbstlosigkeit   |
| Lernen     | Freundschaft | Ausdauer        | Harte Arbeit  | Nachhaltigkeit    |

LEBE deine Werte:

Von abstrakten  
Werten zu  
greifbaren  
Handlungen



## Besonders wirksame PERMA-Methoden

- Die eigenen Werte kennen und danach leben
  - Werte-Wortschatz erweitern
  - Über Werte philosophieren (z.B. mit Nietzsches)
  - Werte-basierte Klassenregeln aufstellen



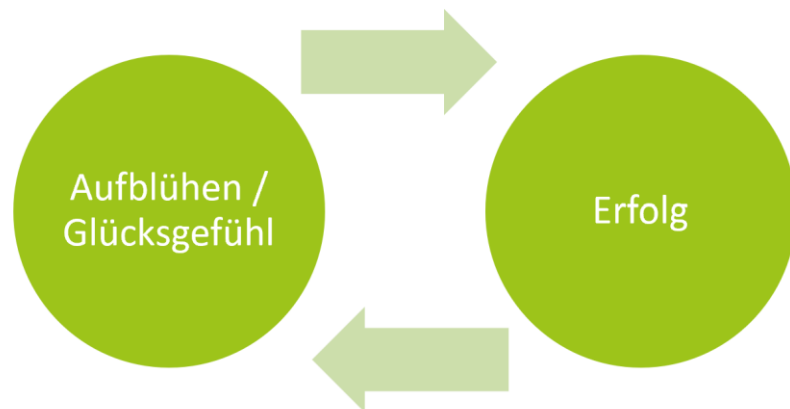
*“Happiness is when what you think, what you say,  
and what you do are in harmony.” – Mahatma Gandhi*

*„Choose what’s right, over what’s fun, fast, or easy“ – Brené Brown*

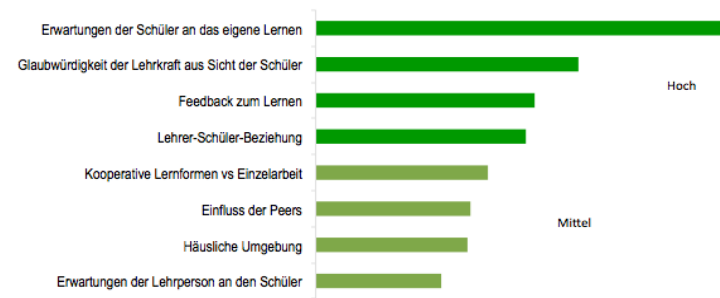
# Accomplishment



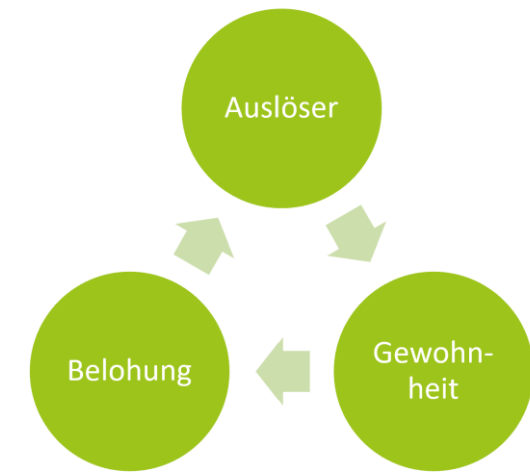
## Accomplishment



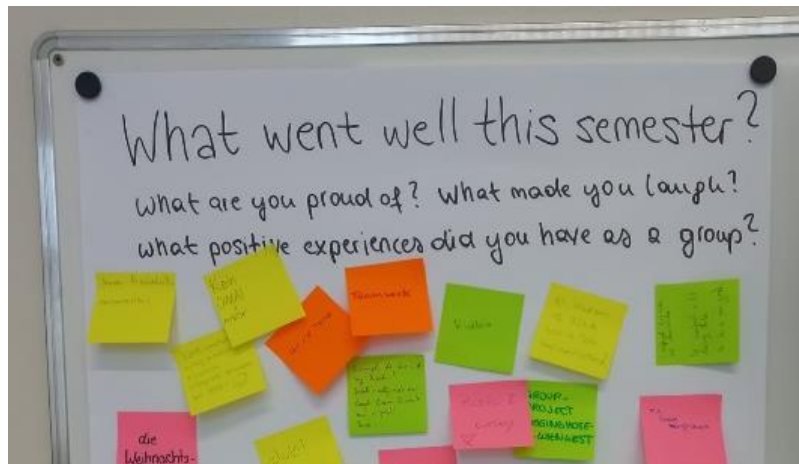
## PYGMALION & GALATEA EFFEKT (die Macht hoher Erwartungen)



## 5-Minuten Methode (Motivation ERWECKEN)



## TINY HABITS (die Macht guter Gewohnheiten)



LEISTUNGEN SICHTBAR MACHEN

## Besonders wirksame PERMA-Methoden

- **Growth Mindset** (*vs. Fixed Mindset*)
  - Carol Dweck
  - TED Talk: „The Power of Yet“ → **Padlet**
  - Anekdote: Note „Fail“ → „Not Yet“ (Schule in Chicago)
  - Leistung/Anstrengung/Fortschritte loben statt Talent



## Fahrplan für heute:

- Kurze Wiederholung: **Besonders wirksame PERMA Methoden**
- **Austausch** in Kleingruppen (Breakout Rooms)
- **Gegenseitige Inspiration:** Vorstellung eurer „PERMA-Highlights“

## Austausch in Kleingruppen (ca. 20 Minuten)

- Tauscht euch über eure persönlichen PERMA-Highlights aus und haltet diese im geteilten Dokument fest. Präsentiert eure Ergebnisse anschließend im Plenum.
- **PERMA-Highlights** = Methoden, Aktivitäten oder Zugänge, mit denen ihr eure Schülerinnen und Schüler besonders gut stärken und zum Aufblühen bringen könnt.



## Vorstellung der PERMA-Highlights

- **PERMA-Highlights** = Methoden, Aktivitäten oder Zugänge, mit denen ihr eure Schülerinnen und Schüler besonders gut stärken und zum Aufblühen bringen könnt.



## Fragebogen zur Wirksamkeit von Online Fortbildungen

*(für alle mit KPH-Inskription)*

Teil 2



<https://cloud.evasys.at/kphvie/online.php?p=UJWML>

## Abschließender PERMA-Gedanke

- **Aufmerksamkeits-Challenge:** Merke dir in den nächsten 10 Sekunden so viele grüne Buchstaben wie möglich.

K I R Y M

P T X F F E

H K L Z C V

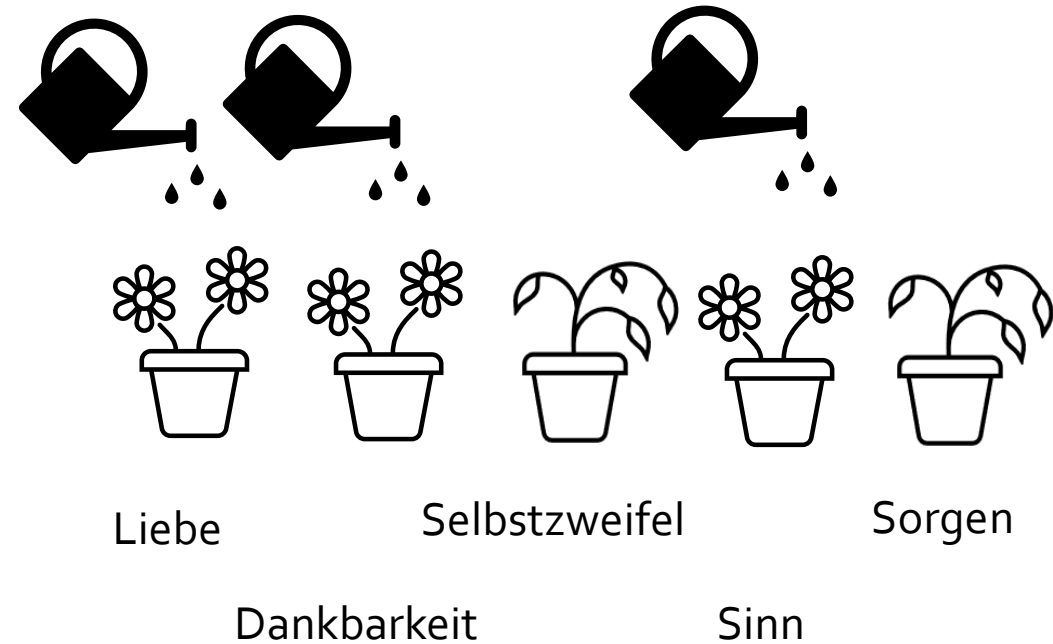
Q A Ö M L L Ü

N B Y U I I P Ä

## Abschließender PERMA-Gedanke

- An welche **GELBEN** Buchstaben kannst du dich erinnern?

*Where focus goes,  
energy flows ...*



**Vielen Dank, dass ihr heute  
wieder mit dabei wart!**



## Fragebogen zur Wirksamkeit von Online Fortbildungen

*(für alle mit KPH-Inskription)*

Teil 2



<https://cloud.evasys.at/kphvie/online.php?p=UJWML>

## Link für IFTE TN-Bestätigung (für alle ohne KPH-Inskription)

- Die Bestätigung wird nach einer Überprüfung der Teilnahme durch IFTE in den nächsten Tagen per Mail zugesandt.



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfuOz22vv7B8uqZ57cd8JZIDuzjVx4zbeZzG4TVpQHThlZrsA/closedform>