

PERMA_{edu}

Wohlbefinden und achtsamer Umgang mit sich selbst als Pädagog:in



INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG IPPSY



Positive Psychologie

(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

- 1998: Martin Seligman Präsident der American Psychological Association
- Positive Psychologie eine Wissenschaft menschlicher Stärken



Wohlbefinden (well-being)

(Rees et al., 2013)

Wohlbefinden

Hedonistisch

Subjektives Wohlbefinden/Glück

(Diener et al., 1997)

Eudämonistisch

Psychologische Wohlbefinden (Ryan & Deci, 2001)



Fünf Elemente des Wohlbefindens

(Seligman, 2012)

- P ositive emotions (Positive Gefühle)
- E ngagement (Engagement)
- R elationships (Positive Beziehungen)
- M eaning (Sinn)
- A chievement (Erfolg, Zielerreichung)



PERMA

POSITIVE EMOTIONEN



Broaden and Build Theorie

(Fredrickson, 2004)

Positive Emotionen

Persönliches Wachstum

Build Aufbau von Ressourcen (mentale, soziale, körperliche)

Broaden

Erweiterung der Aufmerksamkeit

Positive Emotionen



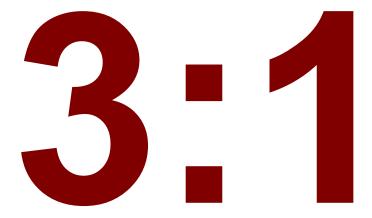
Flourishing ("Aufblühen")

Positive Emotionen fördern das menschliche Aufblühen (Fredrickson, 2004)



Tipping point ("Umkehrpunkt")

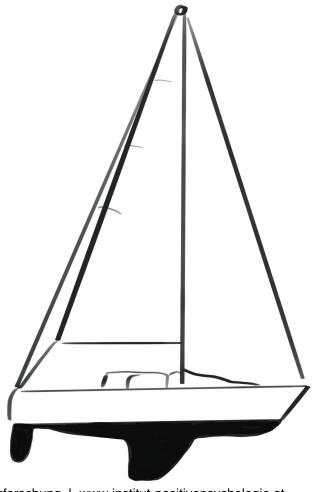
(Fredrickson & Losada, 2005)





Metapher: Segelboot

(Fredrickson & Losada, 2005)





Übung:

Das war heute gut

(Seligman, 2012)

- Welche drei guten Dinge sind heute geschehen?
- Was habe ich dazu beigetragen?



Übung:

Dankbarkeitswochenbuch

(Seligman, 2012)

• Einmal in der Woche aufschreiben, wofür Sie dankbar sind



PERMA ENGAGEMENT



Flow

(Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)

,

Was macht ein gutes Leben aus?

Ein gutes Leben zeichnet sich dadurch aus, dass man völlig in dem aufgeht, was man tut.

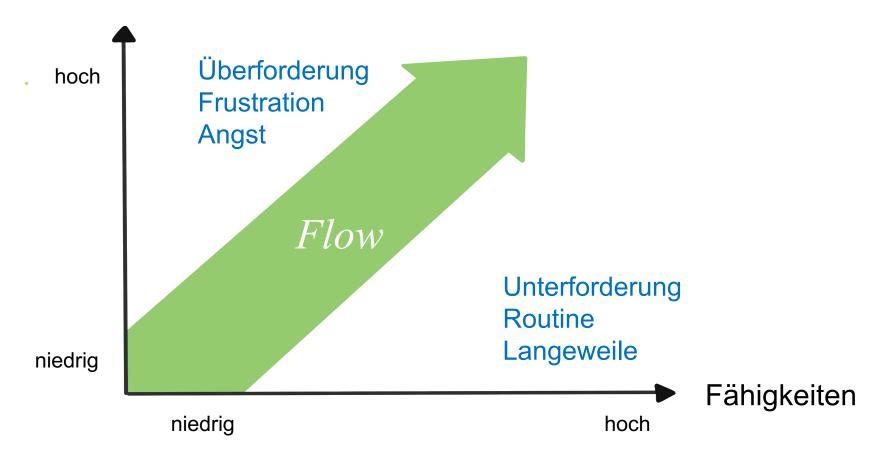
Flow-Forschung vermittelt ein Verständnis für Erfahrungen, bei denen eine Person voll und ganz in den gegenwärtigen Moment eingebunden ist



Voraussetzungen für *Flow*

(Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)







PE**R**MA

RELATIONSHIPS (POSITIVE BEZIEHUNGEN)



Vier Wege, um eine innige Verbindung zu anderen aufzubauen

(Fredrickson, 2009)

,

- 1. Respektvolle Verbindlichkeit
- 2. Unterstützung anderer
- 3. Vertrauen
- 4. Spiel



Übung:

Aktiv konstruktives Reagieren

(Seligman, 2012)

Vier Möglichkeiten, auf Berichte anderer Personen zu reagieren

aktiv konstruktiv

passiv konstruktiv

aktiv destruktiv

passiv destruktiv

Mikromomente

(van Lange & Columbus, 2021)

Was sind Mikromomente?

- Für den gegenwärtigen Moment offen sein und ihn bewusst aufnehmen
- Der gegenwärtigen Moment ist eine kurze Zeitspanne der Erfahrung

Achten Sie auf diese Mikromomente und notieren Sie diese abends

Achtsamkeit

(Goleman & Davidson, 2017)

- Was ist Achtsamkeit?
- Warum Achtsamkeit?

• im Hier und Jetzt sein



PERMA MEANING (SINN)



Sinn (Schnell, 2016)

 Sinn ist die wertende Bedeutung, die von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation einer Sache, Handlung oder einem Ereignis beigelegt wird.

(nach Schischkoff, 1991)

- Sinn ist immer subjektiv
- Sinn im Leben



Übung:

Act of kindness

(adaptiert nach Exline, Lisan & Lisan, 2012)

Freundlichkeit, Liebenswürdigkeit

Etwas für andere tun.



PERMA

ACHIEVEMENT (ERFOLG, ZIELERREICHUNG)



Zielerreichung, Erfolg

(van Lange & Columbus, 2021)

- Sich Ziele setzen und diese erreichen ist ein elementarer Punkt im PERMA Modell
- Jedes erreichte Ziel ist eine Rückmeldung an das Selbstvertrauen "Schau her, das hab ich geschafft"
- Realistische und konkrete Ziele sollten auch überprüft werden → große Ziele auf viele kleinere Ziele herunterbrechen



Problemlösen

(Cohen, Mannarino, & Deblinger, 2009)

4 Schritte der Problembewältigung

- (1) Was genau ist mein Problem?
- (2) Welche Möglichkeiten gibt es um mein Problem zu lösen?
- (3) Welche Lösungsmöglichkeit ist die beste für mich?
- (4) Ja, ich habe eine Lösung gefunden das Problem ist gelöst.

ODER

(5) Die Lösung hat leider nicht gepasst – ich suche mir eine andere.







PERMA_{edu}

Wohlbefinden und achtsamer Umgang mit sich selbst als Pädagog:in



Priv.-Doz. Dr. Silvia Exenberger und Dr. Verena Wolf

Hugo-Wolf-Straße 1 A-6020 Innsbruck

T +43 650 2706232 willkommen@institut-positivepsychologie.com www.institut-positivepsychologie.com