

Das PERMA – Modell

P wie Positive Emotions (positive Emotionen):

Glück entsteht durch aktives Handeln und beinhaltet Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit. Notiere dir positive Erlebnisse und Erinnerungen, um dir bewusst zu machen, was dich glücklich macht.

E wie Engagement:

Engagement entsteht, wenn du etwas tust, das du magst und dabei in den Flow-Zustand gelangst. Finde eine Tätigkeit, die deine Stärken anspricht, sei es bei der Arbeit, im Sport oder in einem Hobby.

R wie Relationships (positive Beziehungen):

Positive Beziehungen und soziale Interaktion tragen zum Glücksempfinden bei. Pflege Beziehungen zu Menschen, die dir guttun, und sei selbst eine Stütze für andere.

M wie Meaning (Bedeutung, Sinn, Sinnhaftigkeit):

Bedeutung und Sinnhaftigkeit geben unserem Leben einen höheren Zweck. Finde heraus, was für dich von Bedeutung ist und wie du dies in dein Leben einbringen kannst.

A wie Achievement/Accomplishment (Leistung, Zielerreichung):

Setze realistische und konkrete Ziele, um dein Selbstvertrauen zu stärken. Zerlege grosse Ziele in kleinere, um kontinuierlich Fortschritte zu machen und motiviert zu bleiben.

Seligman, M. (2011). Flourish. New York, NY: Free Press.