

# PERMA!

## Dein Toolkit für mentale Stärke und Gesundheit

30. April 2025

Christoph Dobler | [www.mindboxplus.ch](http://www.mindboxplus.ch) | [www.schul-consulting.ch](http://www.schul-consulting.ch)



# Christoph Dobler

«Führung die stärkt – dich und andere»



*„Jeder Mensch hat das Recht, so zu sein, wie er ist – mit all seinen Stärken, Werten und Bedürfnissen. Verantwortung beginnt dort, wo wir uns selbst ernst nehmen und mutig unseren eigenen Weg gehen. Wer authentisch lebt, inspiriert auch andere.“*

## Schwerpunkt Aus- und Weiterbildung

- BSc in Business Administration
- Foundations of Positive Psychology, University of Pennsylvania PENN
- Zertifizierter PSI – Kompetenzberater nach Prof. Dr. Kuhl (Universität Osnabrück)
- Zertifizierter PERMA-Lead Berater (Dr. Markus Ebner)
- Div. Weiterbildungen im Zürcher Ressourcenmodell ZRM und in persönlichkeits- und ressourcenorientierter Beratung

## Berufliche Erfahrungen

- **Früher**  
Führungsfunktion in einer HR-Consulting Unternehmung für Kaderpersonen  
Führungsfunktion im Bereich Weiterbildung einer privaten Bildungsunternehmung,  
Verwaltungsratsmandat im Bildungswesen
- **Aktuell (seit 2007)**  
Inhaber von mindboxPlus.ch  
Inhaber von dw schulconsulting

## Privates

- Drei erwachsene Kinder
- Fasnacht in der Narrenzunft Honolulu in Solothurn
- Keyboarder und Pianist in diversen Projekten
- Metal-Music, Jazz, Funk...



**LinkedIn**



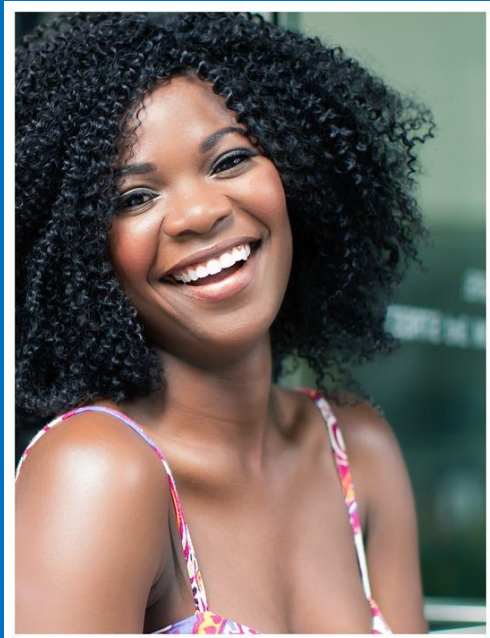
**YouTube**

### Kontakt

+41 79 701 24 31  
hello@mindboxplus.ch

www.mindboxplus.ch  
www.schul-consulting.ch

Gibt es etwas, dass alle Menschen miteinander verbindet?



# Alle Menschen haben die gleichen vier Grundbedürfnisse

Lustgewinn und  
Unlustvermeidung

Orientierung,  
Sicherheit,  
Kontrolle,  
Autonomie



Selbstwertschutz und  
Selbstwertaufbau

Positive  
Beziehungen

# Positive Selbstführung: im Annäherungsmodus mit sich selbst



Annäherung = hin zu.... mehr davon...



# Ein paar Worte zum Hintergrund der Positiven Psychologie....

Die Wissenschaft der Psychologie hat sich seit dem zweiten Weltkrieg vor allem damit befasst:

- Wem geht es nicht gut?
  - Wer leidet?
- Woran leiden diese Personen?
- Wie kann man dieses Leiden verringern?



# Eine neue Sichtweise...

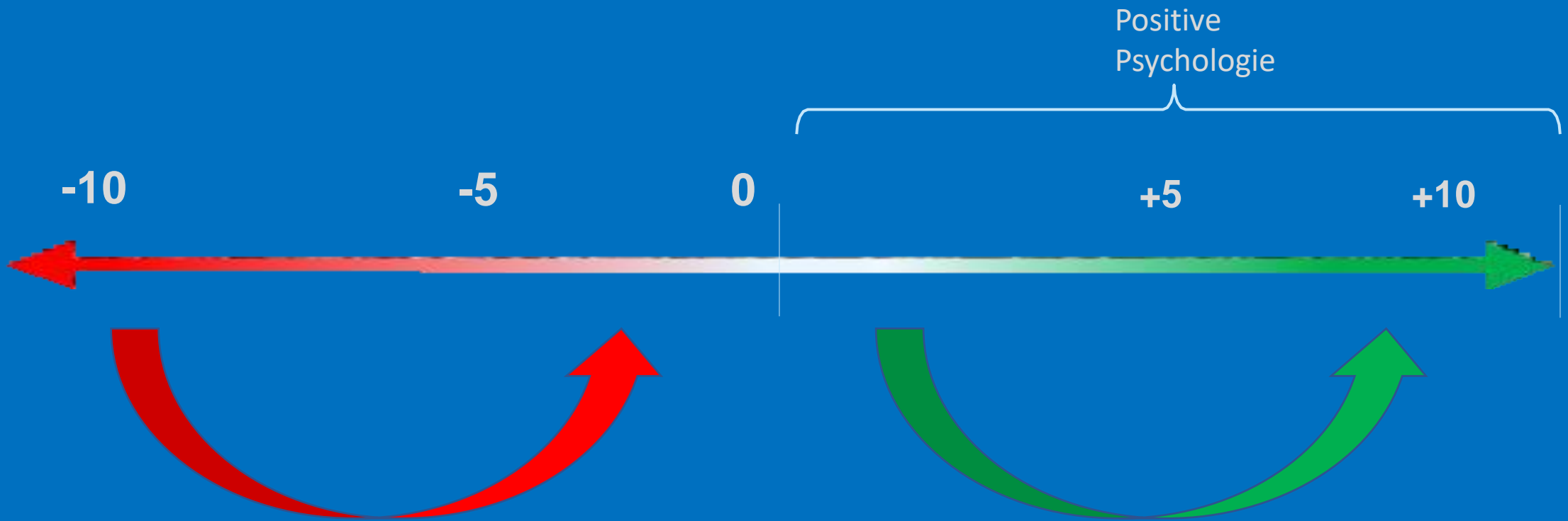


Martin Seligman

- Martin Seligman war einer der führenden Forscher im Bereich Depression («erlernte Hilflosigkeit»)
- Die Geschichte mit den Rosen....
- 1998 Präsident der American Psychological Association APA

Seine Antrittsrede widmete sich der **Positiven Psychologie** und war damit ein Game Changer

# Positive Psychologie – was ist das?



**Ziel:** weniger schlecht, weniger Leiden...  
Logik: Heilung

**Ziel:** mehr Lebenszufriedenheit, auch  
bei gesunden Menschen  
Logik: Aufblühen («Flourishing»)

# Das PERMA Modell (Seligman)



Positive  
Emotionen

Engagement

Relationships  
(Beziehungen)

Meaning  
(Sinn und Zweck)

Accomplishment  
(Gelingendes und Erreichtes)

# Positive Selbstführung mit PERMA bedeutet:

P



Ich strebe in allen Lebensbereichen danach, mehr positive Emotionen zu erleben und wahrzunehmen. Positive Emotionen sind trainierbar. Ich stelle mir die Frage, was ich konkret dazu beitragen kann und setze es um. Situationen mit negativen Emotionen versuche ich zu reduzieren.

E



Ich bin mir meiner Stärken, passenden Fähigkeiten und Talente bewusst. Ich überlege mir genau, in welchen Situationen ich «mehr davon» nutzen kann.

R



Ich wähle und gestalte meine Beziehungen bewusst. Welche tun mir gut? Welche nicht? Wie könnte ich das verändern? Was kann ich persönlich konkret für positive Beziehungen tun, ohne mich dabei «zu verbiegen»?

M



Ich überlege mir, was für mich in meinem Leben Sinn macht und stelle mir die Frage, wie ich mehr davon in mein Leben holen könnte. Sinn ist für mich dieses innere, gefühlte «Ja!». Wie kann ich das, was für mich keinen Sinn macht verändern oder weniger davon in meinem Leben haben?

A



Ich fokussiere vermehrt und häufig auf das, was mir bereits gelungen ist. Dazu finde ich für mich passende Methoden, meine Erfolge (auch die kleinen) sichtbar zu machen und mich immer wieder daran zu erinnern. Erreichtes ist mindestens so wichtig wie Pendenzen.

# Warum scrollen wir so oft durch News-Portale?



Finde es heraus

**Herbstmüdigkeit? Dahinter könnte Schlafapnoe stecken**

**Blick**



IN WIENER KINDERGARTEN

**Kleine Kinder auf WC eingesperrt und misshandelt**

**Kronen Zeitung**  
UNABHÄNGIG



SCHOCKIERENDE ZAHLEN

**CS-Exodus - 100 Milliarden Franken und tausende Angestellte sind weg**

**20**  
minuten

**Blast Kills at Least 52 at a Religious Gathering in Pakistan**

The bombing, which officials believe was a suicide attack, was the latest sign of the country's deteriorating security situation.

2 MIN READ



Agence France-Presse — Getty Images

**The New York Times**

# Der Negativity-Bias (Negativitätseffekt)

- Unsere Aufmerksamkeit geht einfacher und schneller auf negative Informationen, negative Emotionen und negative Ereignisse als auf Gutes.
- Eine soziale Kränkung wird intensiver wahrgenommen und gespeichert, als positive soziale Erfahrungen
- Kritik kann erschüttern – Lob kann unbeachtet bleiben
- Prävalenz für negative Nachrichteninhalte

---

**Fakt ist:**

Eine negative Emotion hat ***dreimal***  
mehr Gewicht, als eine positive  
Emotion

# Tool Positive Emotionen

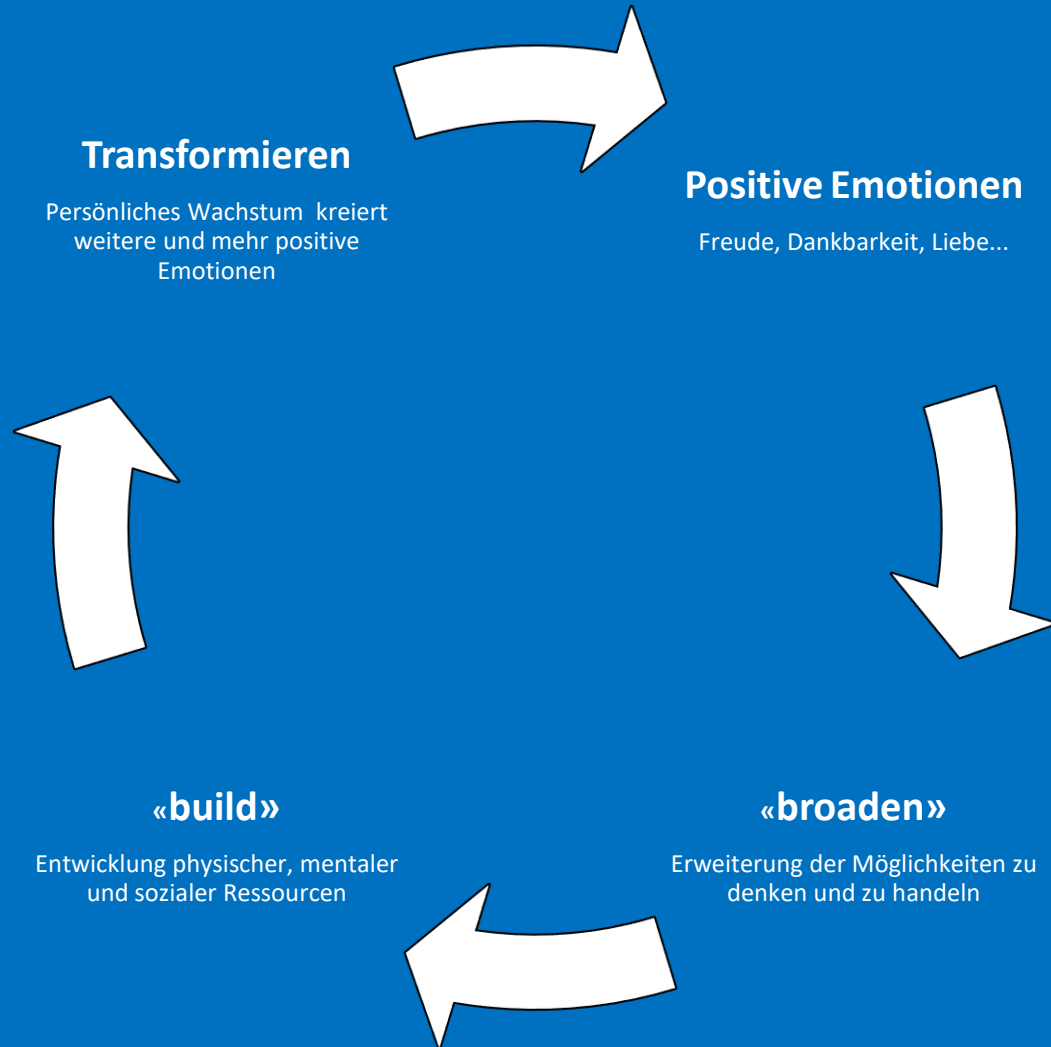
Reflektiere am Abend über Positive Emotionen (10 positive Emotionen Barbara Fredrickson).

Am besten, du schreibst dir einige Notizen in ein Tagebuch oder Notizbuch



# Positive Emotionen schaukeln sich auf

Die «broaden & build theory»  
von Barbara Fredrickson



Quelle: Die Macht der guten Gefühle, Barbara Fredrickson. Campus Verlag (2011)

# Talent | das genetische Geschenk



Talente sind wertvoll und hilfreich und können zu Zuversicht beitragen.

Aber: Ein Talent allein ist noch keine Garantie für positive Emotionen und Erfolg.



# Fähigkeiten – Skills – Fertigkeiten | PASSUNG oder ANPASSUNG?



Auch eine völlig talentfreie Person kann lernen, Klavier zu spielen.  
Aber:

PASSUNG: Eine Person tankt daraus Energie, hat Spass und Freude daran und lernt neue Stücke selbstmotiviert und engagiert. Es spielt ihr keine Rolle, wie gross die Erfolge sind.

ANPASSUNG: Eine zweite Person übt auch Klavier, empfindet es jedoch als Qual, als mühsam und energieraubend. Sie bewertet die Ergebnisse als «ungenügend» und entsprechend gering ist die Selbstmotivation.

# Stärken



**Stärken sind Teil unserer Identität, Teil unseres Charakters. Sie zeigen sich in unserem Verhalten und machen unsere Persönlichkeit sichtbar.**

- sie geben uns Energie wenn wir sie nutzen
- sie rauben uns Energie wenn wir sie nicht nutzen
- sie sind tendenziell dauerhaft. Wir haben unsere Stärken schon «oft gebraucht in den letzten Jahrzehnten»
- sie stehen häufig mit Erfolgserlebnissen in Verbindung

# Charakterstärken – Values in Action (VIA)

- wissenschaftlich erforscht
- Haben alle Menschen, unabhängig von...
  - Herkunft und Kultur
  - Geschlecht
  - Religion
  - ...
- Einige davon sind besonders ausgeprägt: **Signaturstärken**

# 24 Charakterstärken (Values in Action VIA)

Tugend  
**Weisheit und  
Wissen**

Kreativität

Neugier

Urteilsvermögen

Liebe zum Lernen

Weisheit

Tugend  
**Mut**

Tapferkeit

Ausdauer

Authentizität

Enthusiasmus

Tugend  
**Liebe und  
Humanität**

Bindungsfähigkeit

Freundlichkeit

Soziale Intelligenz

Tugend  
**Gerechtigkeit**

Teamwork

Fairness

Führungsvermögen

Tugend  
**Mässigung**

Vergebung

Bescheidenheit

Vorsicht

Selbstregulation

Tugend  
**Transzendenz  
und Spiritualität**

Sinn für das  
Schöne

Dankbarkeit

Hoffnung

Humor

Spiritualität

# PERMA-Tools – wissenschaftlich geprüft

## «3 good things»

Jeden Abend drei positive Ereignisse notieren und reflektieren

## Stärken lernen und nutzen

Die eigenen Charakterstärken kennen und die Anwendung „üben“

## Investition in gute Beziehungen

## Sinnempfinden

Reflektieren, wie die eigene Arbeit zum Wohl anderer beiträgt.

## Accomplishment – Listen führen

# Was bringt ein höheres PERMA?

- Mehr Leistung bei Schüler\*innen  
(Adler et al, 2015)
- Weniger depressive Symptome  
(Butler et al, 2016)
- Stärkung des Immunsystems  
(zum Beispiel Fredrickson et al, 2013)
- Einflüsse auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit  
(Boehm et al, 2012)

- Mehr Kreativität
- Höhere Selbstwirksamkeit
- Höhere Resilienz
- Mehr Zuversicht und Optimismus
- Höhere Hilfsbereitschaft
- U.v.a.m.



Positive  
Emotionen

Relationships  
(Beziehungen)

Accomplishment  
(Gelingendes und Erreichtes)

Engagement

Meaning  
(Sinn und Zweck)

Dein eigenes PERMA fördern und entwickeln



Das PERMA anderer fördern



Kinder lehren, wie sie ihr  
eigenes PERMA fördern  
können