

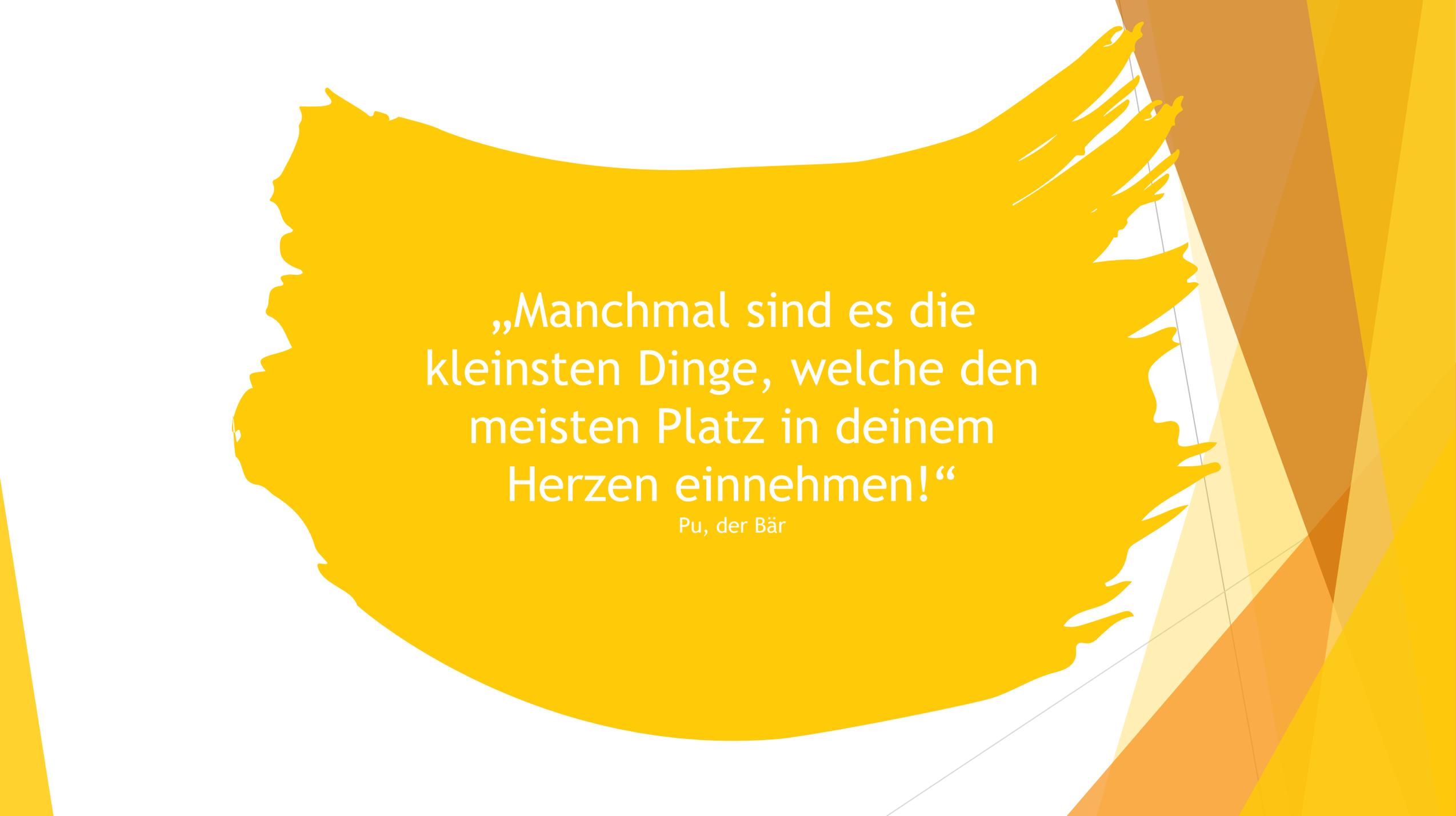
10. Kindertagung/Workshoptagung  
Rottweil  
29.10.2024

# PERMA Kids <sup>®</sup>

Kindern in Therapie, Kita und Familie mit Positiver  
Psychologie begegnen

Kreative Kommunikation Wuppertal  
Melanie Reißig

[www.kreative-kommunikation-wuppertal.de](http://www.kreative-kommunikation-wuppertal.de)



„Manchmal sind es die  
kleinsten Dinge, welche den  
meisten Platz in deinem  
Herzen einnehmen!“

Pu, der Bär



# Was ist eigentlich Positive Psychologie?

# Positive Psychologie



Blickwechsel auf Erhaltung und  
Verbesserung von Wohlbefinden



Arbeitet mit Stärken und  
Ressourcen



Erfüllendes Leben,  
Erhalten von  
Gesundheit

# Positive Psychologie

- Glücklich und zufrieden
- Lässt uns ankommen und zuhause fühlen
- Wichtig für Resilienz
- Dient der Gesunderhaltung
- Steigert Selbstheilung
- Wirkt auf Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit

# Inhalte:



- ▶ Stärken stärken
- ▶ Resilienz
- ▶ Genuss
- ▶ Dankbarkeit
- ▶ Meditation, Achtsamkeit etc.
- ▶ Positive Emotionen
- ▶ Sinn
- ▶ Humor
- ▶ Positive Kommunikation
- ▶ Positive Führung
- ▶ Positive Pädagogik

# Prof. Dr. Martin Seligman

August 1942 in New York geboren, ehem. Präsident der American Psychological Association

- ▶ Seligman gilt als der Begründer der Positiven Psychologie
- ▶ Erforscht, was das Leben lebenswert macht
- ▶ Flourishing - a new understanding of wellbeing
- ▶ Begründer des PERMA- Modells (Wellbeing-Theorie)



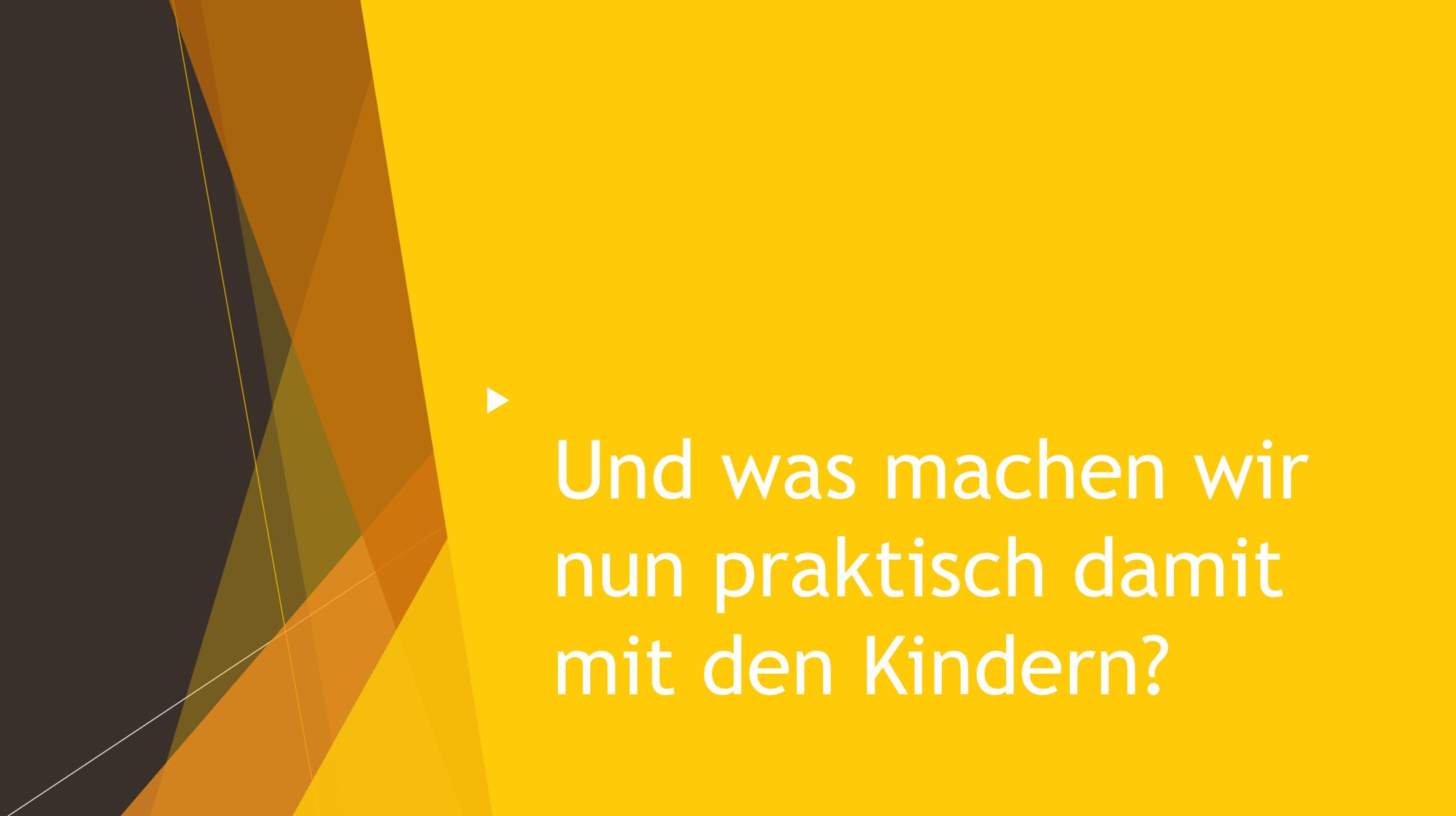
# PERMA-MODELL

- ▶ P - Positive Emotionen
- ▶ E - Engagement
- ▶ R - Relationships
- ▶ M - Meaning
- ▶ A - Accomplishment



Wieviel PERMA ist  
schon in deinem  
Leben?





▶ Und was machen wir nun praktisch damit mit den Kindern?



# P - POSITIVE EMOTIONEN

- ▶ 3 Blessings
- ▶ Glücksglas
- ▶ 3 Knoten - Zauberkunststück
- ▶ Ressourcenarbeit (Armband)
- ▶ Dankbarkeit am Abend
- ▶ Stärken hervorheben
- ▶ Grüne Stift Strategie



# E - ENGAGEMENT

- ▶ Was ist größer als du selbst?
- ▶ Was kannst du bewirken?
- ▶ Heldengeschichten
- ▶ Wer inspiriert dich?
- ▶ Trancen



## R - Relationship

- ▶ Welche Menschen magst du gerne?
- ▶ Wer hilft dir?
- ▶ Was findest du an mir außergewöhnlich gut?
- ▶ Wasserblumen-Übung



## M - Meaning

- ▶ Was tust du für diese Erde?
- ▶ Was willst du hinterlassen?
- ▶ Wo kannst du unterstützen?
- ▶ Was kannst du konkret tun, um die Welt etwas besser zu machen?
- ▶ Übung Blumen pflanzen



# A - Accomplishment

- ▶ Auf was bist du stolz?
- ▶ Was kannst du richtig gut?
- ▶ Was machst du, wenn dir etwas richtig gut gelungen ist?
- ▶ Übung Party-Frage nach B. Furman

# Transfer



- ▶ **Was ist mit meiner Haltung im Alltag?**
- ▶ **Wie und wo setze ich Positive Psychologie ein?**
- ▶ **Welche Übungen halte ich für wirksam?**
- ▶ **Welche Ideen kann ich wie umsetzen?**
- ▶ **Für welches Kind ist was wichtig oder passend?**
- ▶ **Was nehme ich mit?**

# Hol Positive Psychologie täglich in dein Leben!

- ▶ Nimm dir Zeit...
- ▶ Für die kleinen Dinge
- ▶ Etwas Neues auszuprobieren
- ▶ Den Augenblick zu genießen
- ▶ Für eine kleine Pause
- ▶ Einen lieben Menschen zu treffen,
- ▶ Neue Wege zu gehen
- ▶ Die Welt zu entdecken
- ▶ Glücklich zu sein
- ▶ Dinge zu tun, die du liebst
- ▶ Die Ruhe zu genießen
- ▶ Zeit für dich!



# Ideen aus der Positiven Psychologie:

- ▶ 3 Blessings
- ▶ Dankesbrief
- ▶ Glücksglas
- ▶ Genuss im Alltag (Duschen, Essen, Musik)
- ▶ Nachruf
- ▶ Stammbaum der Stärken
- ▶ Meditation, Entspannung
- ▶ Sport, Ernährung
- ▶ Natur
- ▶ Random Act of Kindness
- ▶ Positives Portfolio
- ▶ Das Leben feiern
- ▶ Flow erleben
- ▶ Selbstliebe
- ▶ Sag 5 mal so viel Positives wie Negatives



Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!



[www.kreative-kommunikation-wuppertal.de](http://www.kreative-kommunikation-wuppertal.de)  
[www.melanie-reissig.de](http://www.melanie-reissig.de)