

ÜBUNG (in 2-er Gruppe)

zu PERMA-Modell „Engagement“ - „Vom Flow zur Stärken-Karte“

PERSON A:

Erzählen Sie Person B eine Geschichte / eine wahre Begebenheit aus Ihrem Leben. Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie im Flow-Zustand waren, wo Sie sich „selbst vergessen“ und „die Zeit aus den Augen verloren“ haben. Und wo Sie zurückblicken und sagen „Wow, da ist mir etwas Tolles gelungen“.

PERSON B:

Notieren Sie den Vornamen von Person A auf der „Stärken-Karte“. Hören Sie gut zu und notieren Sie mind. drei Stärken, die Person A in dieser Geschichte gezeigt/bewiesen hat.

Nach 5 Minuten wechseln Sie die Rollen.

Tauschen Sie die Stärken-Karte aus, sodass jeder seine eigene Karte in der Hand hält.

ÜBUNG zu PERMA-Modell „Beziehungen“

Wer sind die Menschen, die Ihnen nahestehen bzw. mit denen Sie viel Zeit verbringen?

.....
.....
.....

Auf wen können Sie sich zu 100% verlassen?

.....
.....

Welche Menschen ziehen Sie runter und zu welchen Menschen möchten Sie den Kontakt reduzieren?

.....
.....

Mit wem würden Sie gerne mehr Zeit verbringen?

.....
.....

Wann haben Sie einem lieben/Ihnen wichtigen Menschen das letzte Mal gesagt, dass Sie froh sind, dass es ihn gibt?

.....
.....

ÜBUNG

„Aufblühen – in Ihrem schulischen/beruflichen Umfeld“

Wie können Sie zur positiven Stimmung in Ihrem schulischen/beruflichen Umfeld beitragen?

.....

.....

.....

.....

.....

Wie können Sie Beziehungen untereinander verbessern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie können Sie neue Aktivitäten in Ihrem beruflichen/schulischen Umfeld einführen, die Sie interessieren und Ihnen Spaß machen?

.....

.....

.....

.....