

Mag. Gottfried Epp

PERMA-Dashboard

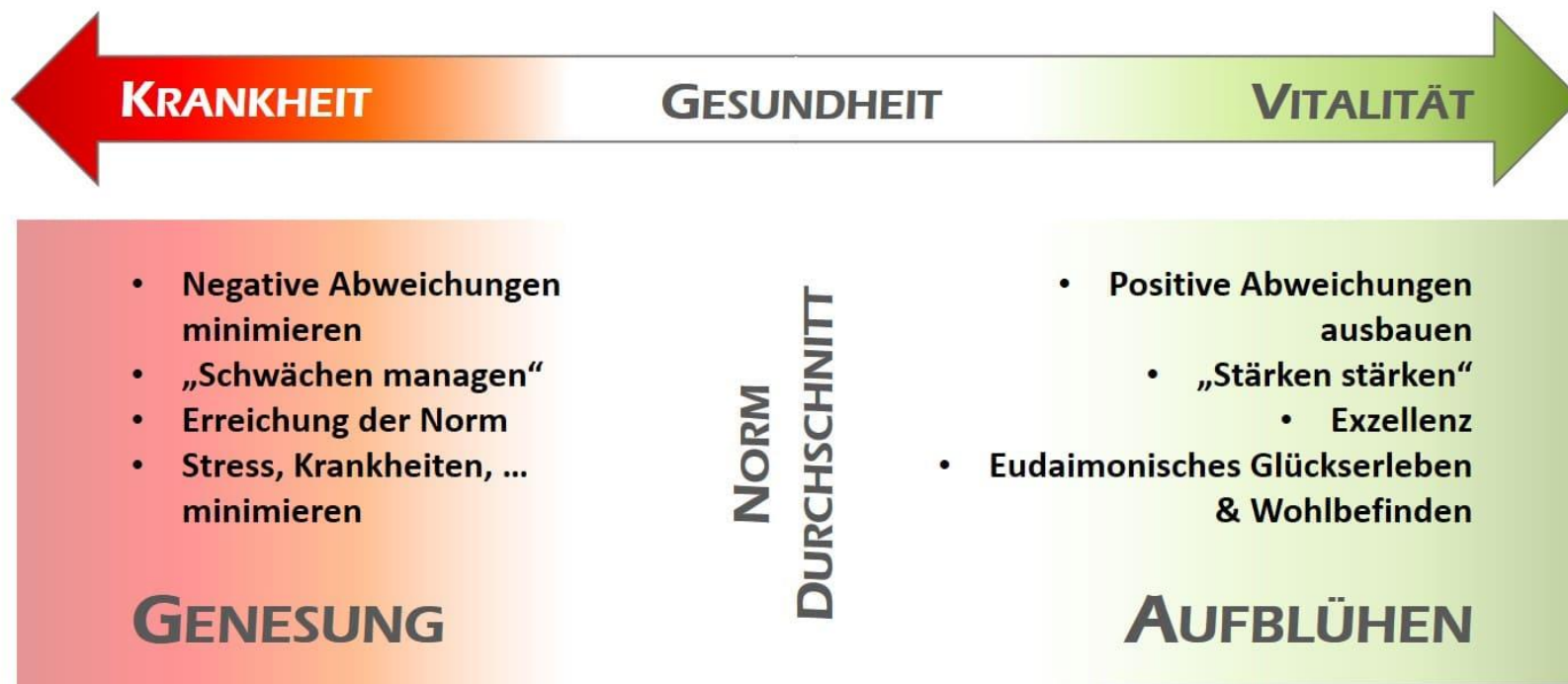
Mit (Selbst)Sicherheit komplexe Herausforderungen meistern



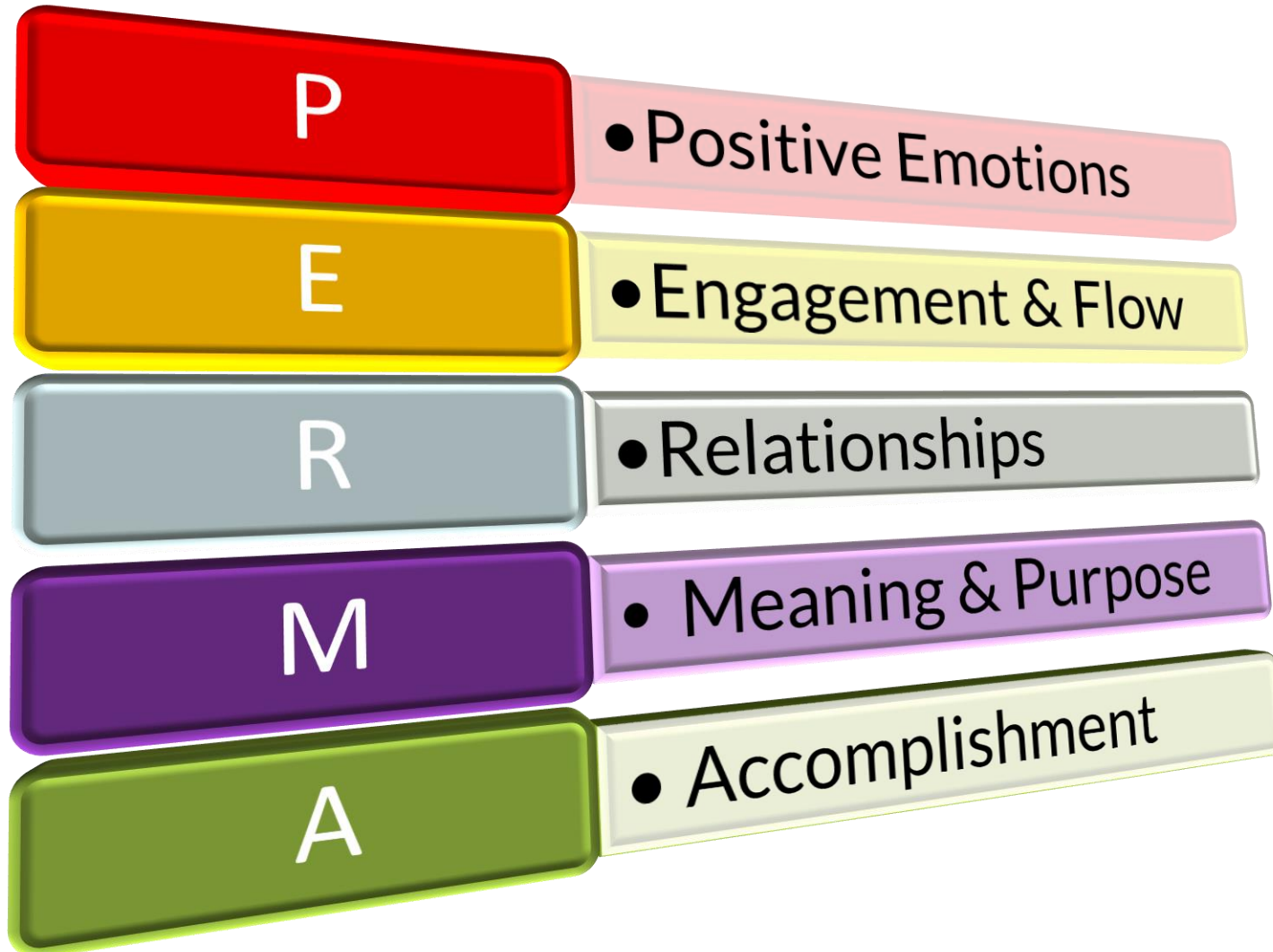
EUDAIMONIC.AT

Grundideen

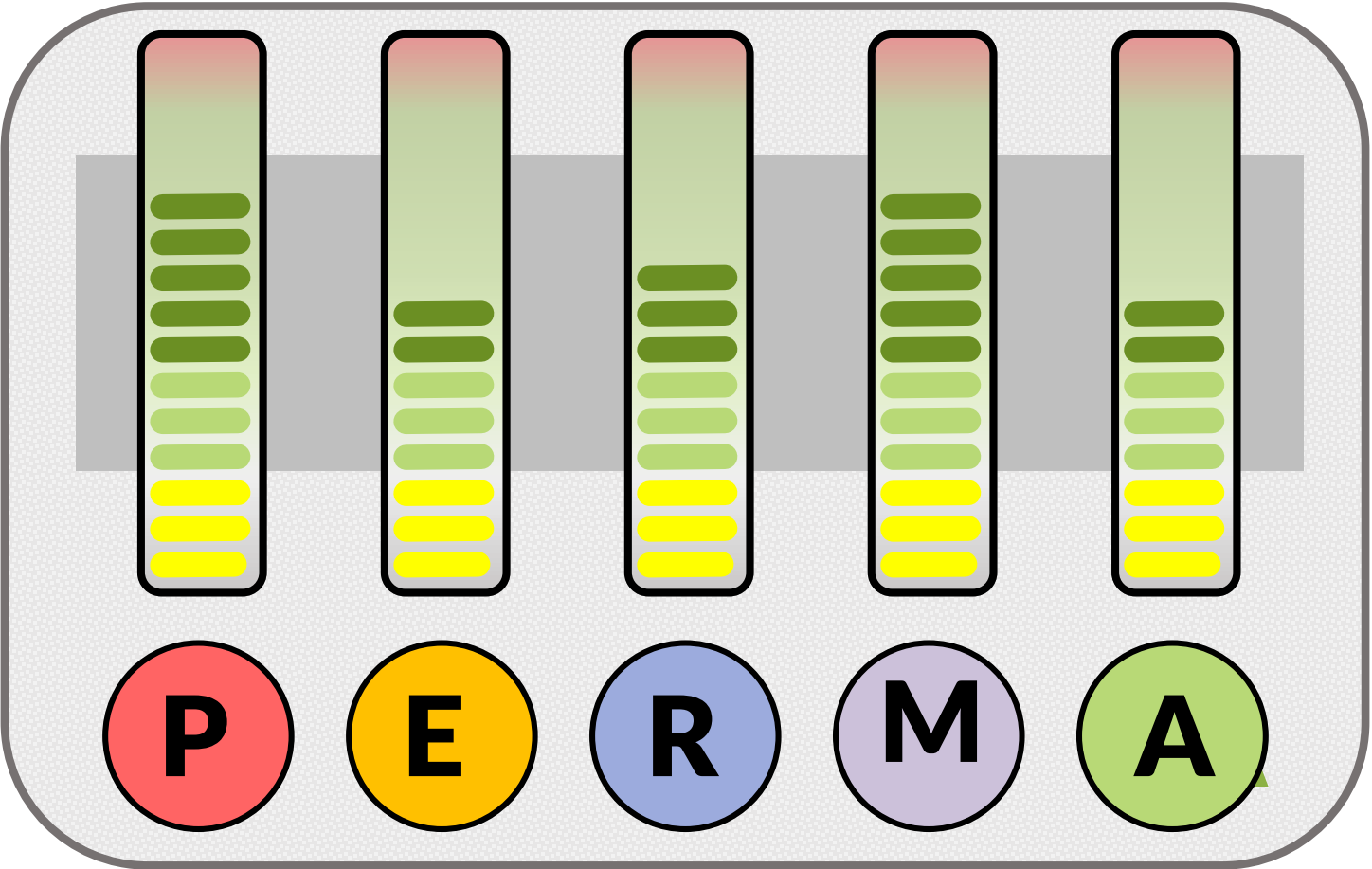
GRUNDIDEEN DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE



PERMA - Modell



PERMA Dashboard



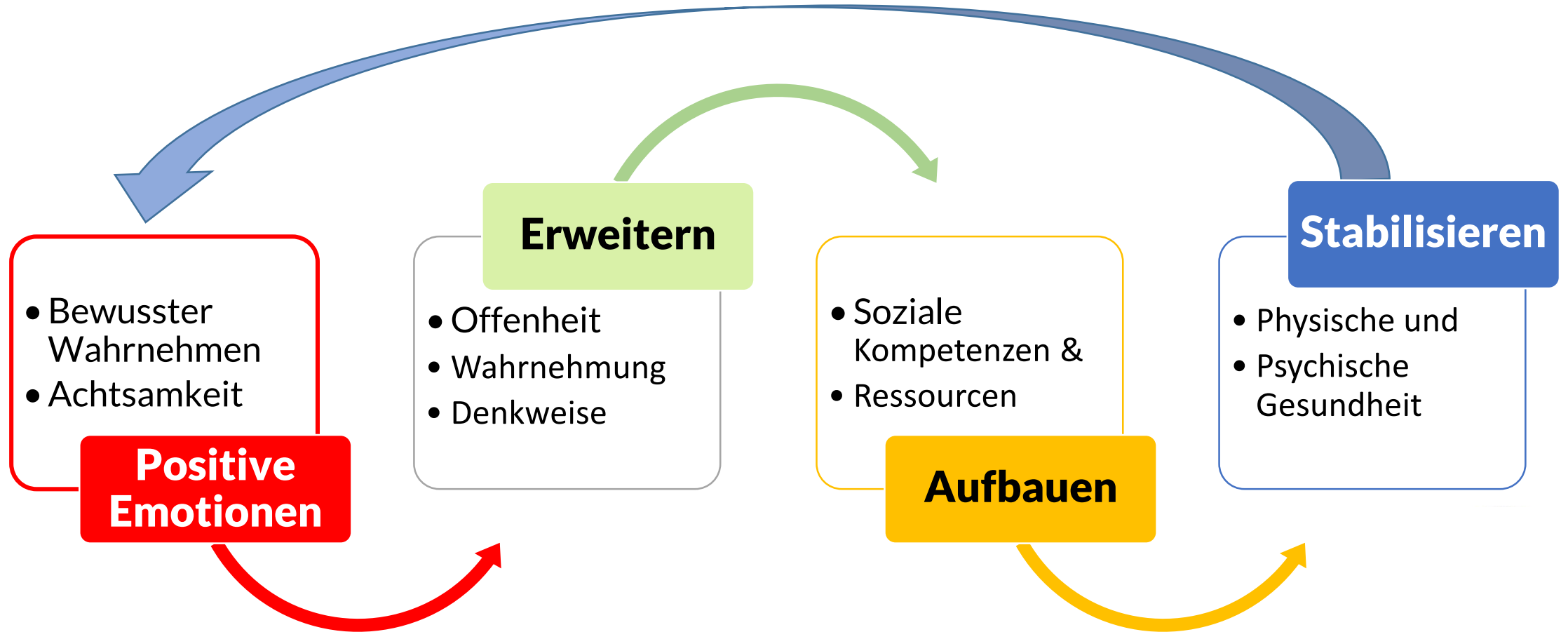
Positive Emotions



Freude, Dankbarkeit,
Zufriedenheit, Liebe,
Interesse, Hoffnung,
Stolz, Vergnügen,
Inspiration,
Ehrfurcht



Broaden & Build Theorie (B. Fredrickson)



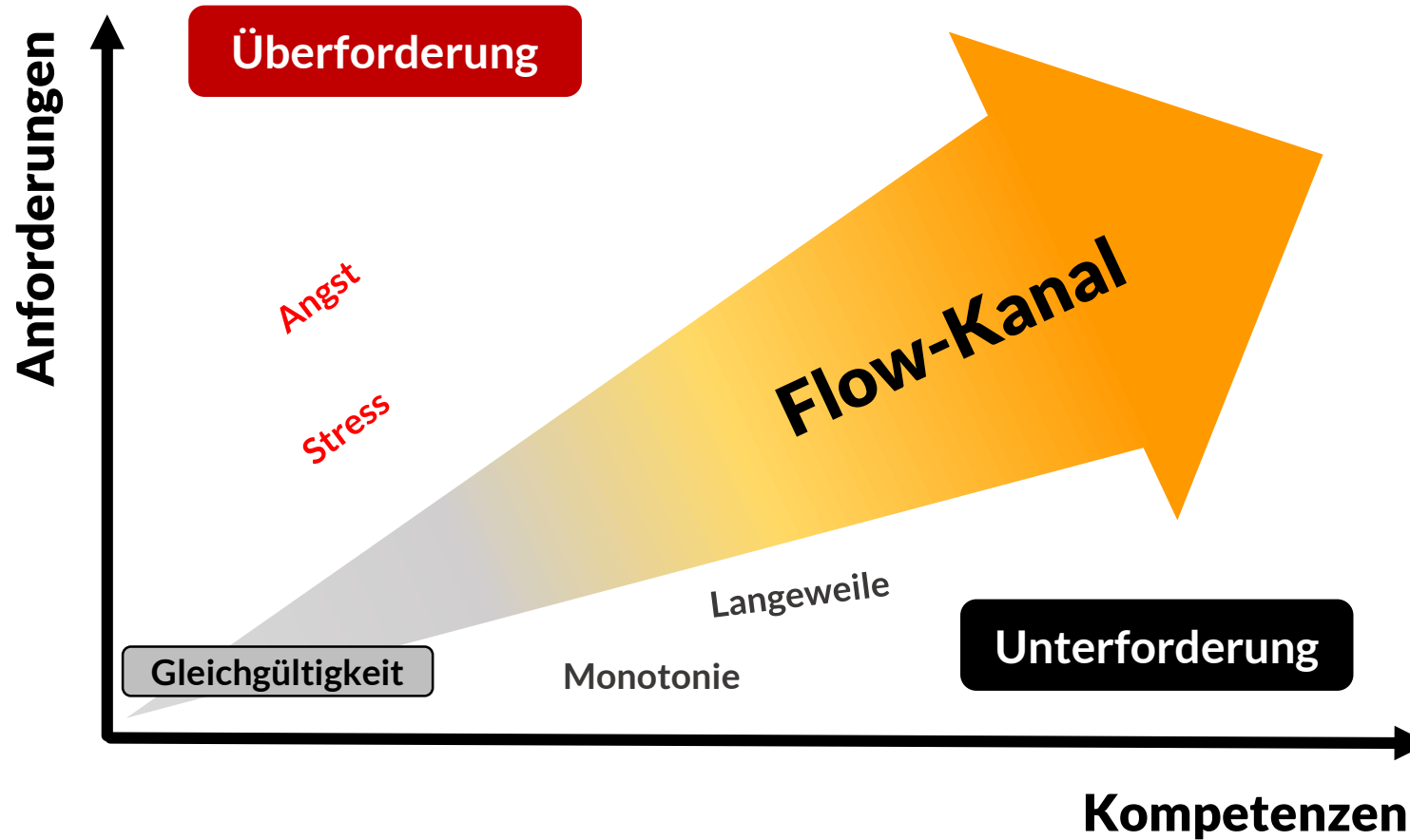
Engagement & Flow



- In der Tätigkeit aufblühen
- Zeit vergeht wie im Flug
- Im FLOW sein, Schaffens-Rausch sein
- Charakterstärken ausleben



Flow-Erleben (M. Csíkszentmihályi)



7 Merkmale des Flow-Erlebens

**Fokus &
Konzentration**

Lösbarkeit

**Schaffens-
Rausch**

**Zeit-
losigkeit**

Klarheit

**Intrinsische
Motivation**

Leichtigkeit

Relationships



- Beziehungsebene
- Soziale Kompetenzen
- „auf Augenhöhe“
- „Der Ton macht die Musik“



Weg von DU-Botschaften,

„Du hast meinen Kuchen gegessen.“



hin zu ICH- Botschaften

„Ich sehe, dass kein Kuchen mehr da ist.
(Wahrnehmung)

Dies verursacht bei mir eine gewisse Irritation, da
gestern extra mehr gebacken habe – mit der Bitte
ein Stück für mich zu reservieren. (Wirkung)

Ich würde mir in Zukunft wünschen, dass Du mir
kurz Bescheid gibst, falls Du in für „Gäste brauchst
oder so“. Dann kann ich mir noch ein Snickers
besorgen. (Wunsch)



Meaning & Purpose



by Frits Ahlefeldt

- sinnvolle Arbeit
- Wozu mache ich etwas?
- Bedeutsamkeit für andere und für mich
- Werte und Bedürfnisse
- sinnstiftende Arbeit



4 Voraussetzung für Sinn-Erleben

1. Bedeutsamkeit (bzw. Nutzen für andere)

Wofür tue ich was für wen?

=> der eigentliche Sinn von Arbeit

2. Kohärenz: Entspricht die Aufgabe den eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen („Passung Person – Rolle“)

3. Identifikation mit Zielen und Werten des Arbeitgebers

4. Zugehörigkeitsgefühl zum Team (Unternehmen)

Quelle: T. Schnell



Accomplishment



- Eigene Leistung bewusst(er) wahrnehmen
- Unabhängig vom Ergebnis
- Darf auch gefeiert werden

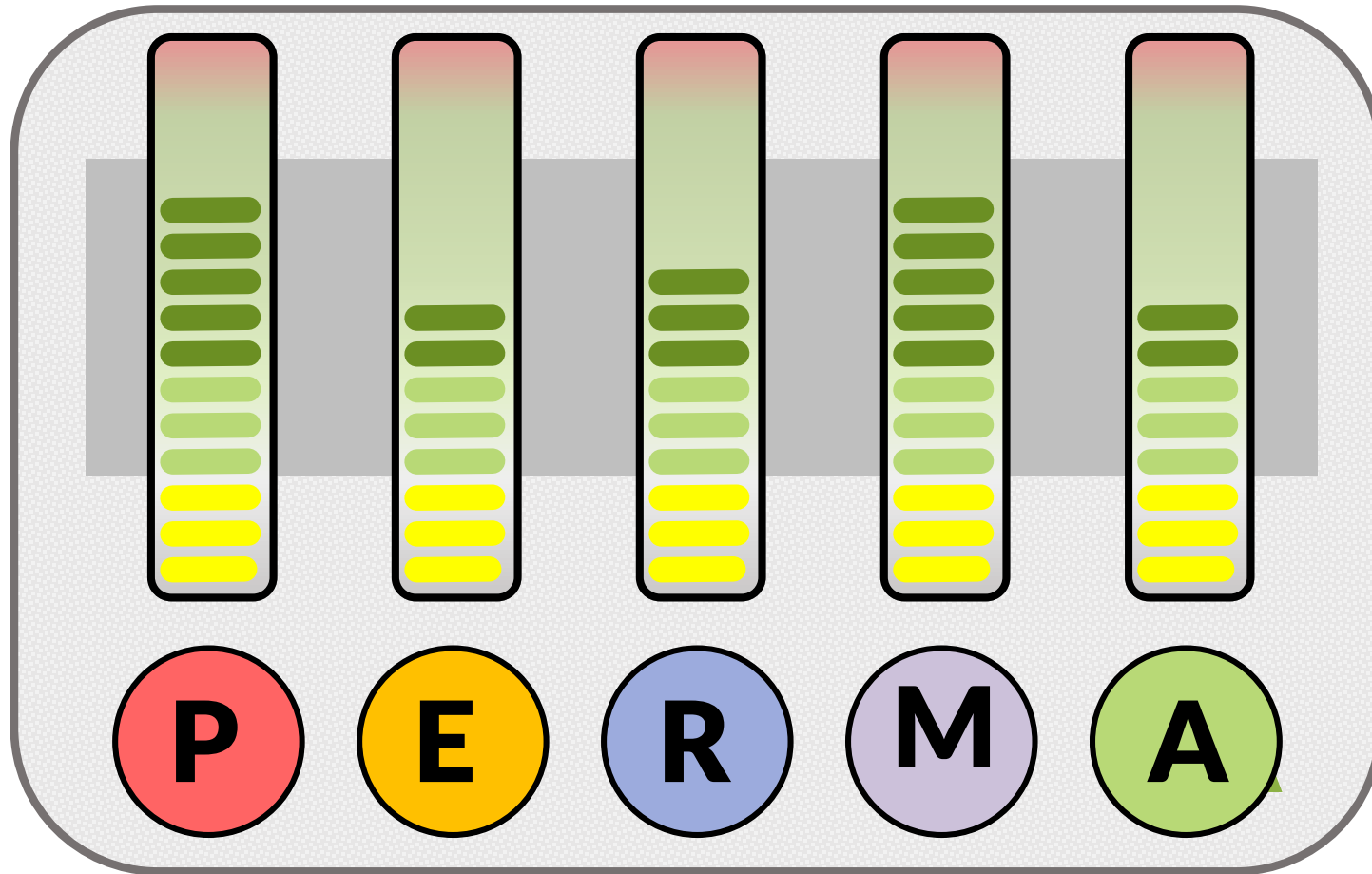


The 3 Good Things Exercise

- Schreibe einmal täglich (z.B. abends) **drei Dinge auf, die mir Freude bereitet haben oder die mir gut gelungen sind.**
- **PLUS** kurze Notiz: Warum es mir Freude bereitet hat / besonders gut gelungen ist.



PERMA Dashboard



Eudaimonisches Wohlbefinden

EUDAIMONISCHES UND HEDONISTISCHES GLÜCKSERLEBEN IN DER ARBEITSWELT



Networking & in Beziehung kommen



XING www.xing.com/profile/Gottfried_Epp/

LinkedIn www.linkedin.com/in/gottfriedepp/

Twitter twitter.com/GottfriedEpp

Web www.eudaimonic.at

