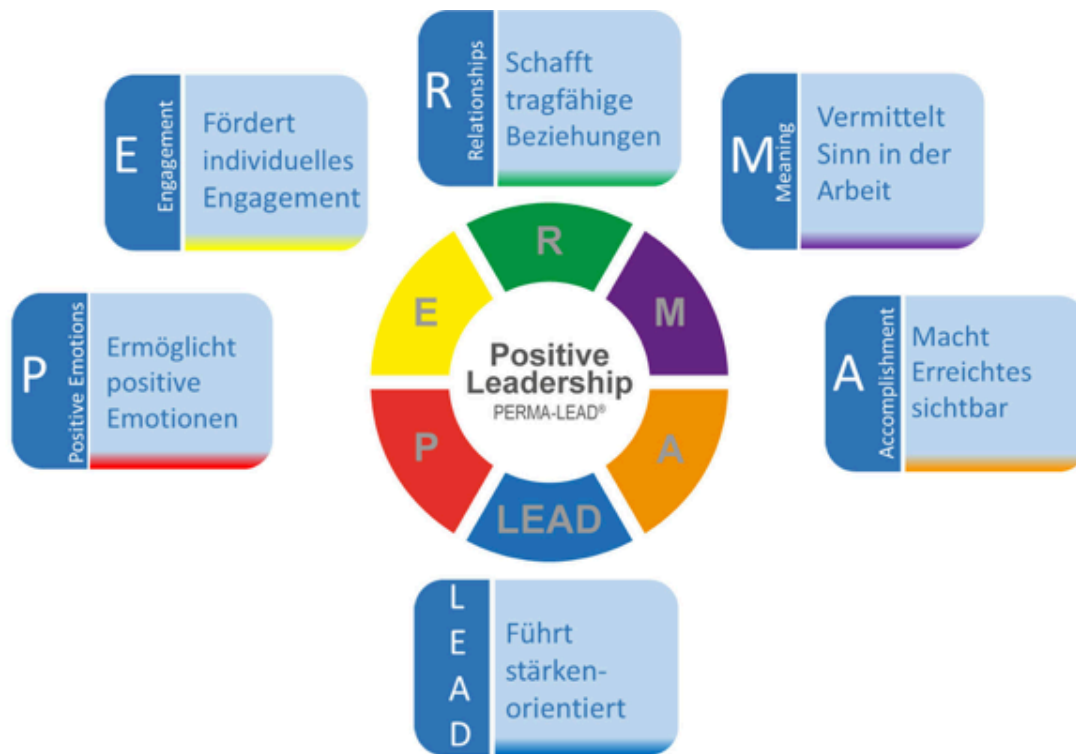


## Wie positiv führe ich?

Mein PERMA im Job – Fragebogen



Leitfragen	Wert (1-10)	Dimension
Wie häufig erlebe ich Freude, Spaß oder andere positive Gefühle bei der Arbeit? Bei welchen Tätigkeiten vor allen? Wie kann ich Mitarbeitern/Kollegen zu mehr positiven Gefühlen verhelfen?		P Positive Emotions
Wie sehr bin ich in der Arbeit begeistert von dem, was ich tue? Bei welchen Tätigkeiten, in welchen Situationen erlebe ich Flow-Zustände? Wie kann ich Andere dabei unterstützen?		E Engagement
Wie zufrieden bin ich mit den Beziehungen zu den Menschen, mit denen ich im Job zu tun habe? Wie viel Unterstützung erfahre ich? Wie könnte ich in meinem Team zu mehr und besseren Verbindungen beitragen?		R Relationships
Wie sinnvoll, wie wertvoll und lohnenswert empfinde ich im Allgemeinen, was ich in der Arbeit tue? Wodurch und in welchen Situationen kann ich Anderen das Wofür und Wozu besonders gut vermitteln?		M Meaning
Wie oft und intensiv habe ich das Gefühl, voranzukommen? Wie kann ich Erlebnisse von Erfolg fördern, von etwas „fertig gemacht“ zu haben?		A Accomplishments