PERMA – At Work

Liebe Leserinnen und Leser,
in der vorliegenden Liste finden Sie Fragen, die ich meinen Kundinnen und Kunden gestellt habe, und deren Antworten aus der Praxis.
Der Sinn dieser Aufstellung ist es, hilfreiche Ideen und Erfahrungen für die Stärkung von PERMA bei sich selbst, mit Mitarbeitenden und Kolleg*innen miteinander zu teilen.
Bestimmt entdecken Sie hier einige Aspekte, die Sie vielleicht bereits umsetzen. Vielleicht ist aber auch noch eine neue Anregung für Sie dabei.

Ergänzen Sie gerne diese Aufzählungen mit Ihren Erfahrungen und Ideen. Wenn Sie mir diese zusenden wollen, freue ich mich sehr und nehme diese zukünftig in die Liste auf.

So bin ich erreichbar: info@blooming-up.de

Ihre Manola Kraus

PERMA at Work

PERMA – **Positive Emotionen**

Was macht mich in der Arbeit froh, stolz, dankbar, inspiriert, heiter, vergnügt?

- Humor
- Kleine Gesten der Dankbarkeit
- Den Nutzen meines Werkes sehen
- Der Erfolg, wenn etwas gelungen ist,
- In Verbindung fühlen mit den Menschen
- Team-Spirit
- Erleben von „Flow“
- Meine Stärken zum Einsatz bringen dürfen
- Andere zur Wirkung bringen
- Anerkennung
- Durch positive Erfahrungen / Kontakte wieder neue eigene Ideen bekommen und umsetzen dürfen
- Gemeinsam etwas tun
- Spüren eigener Wirkungskraft
- Feedback
- Zusammenarbeit in den Teams und mit den Führungskräften, wenn gute Lösungen gefunden werden
- Gemeinsam etwas erreichen – auch nach Anstrengung
- …
- …
- …

PERMA at Work

PERMA – **Engagement**

Was bringt mich dazu, mein Bestes zu geben?

- Wenn ich ICH sein kann
- Interesse an meiner Person
- Vorbild haben und sein können
- Anerkennung meines Beitrags / Kritische Würdigung
- Vertrauen in mich, Vertrauen zur Führung
- Begeisterung fühlen und Spaß haben
- Ziele, die mit meinen Stärken korrespondieren
- Meilensteine und Würdigung der Erreichung / Reflexion und Entwicklungsmöglichkeiten
- Positive Herausforderung, für mich machbar
- Gestaltungsfreiheit und Neues Ausprobieren dürfen
- Bewusstwerden von eigenen Zielen
- Ehrliches Lob
- Die Erwartungen meiner Arbeitgeber erfüllen zu können
- Etwas richtig tun können, gutes Umfeld und gute Bedingungen
- Gefühlter Ausgleich von Geben und Nehmen
- Wenn ich mich mit dem Ziel identifizieren kann
- Verbindlichkeit in meiner Arbeitsumgebung
- Das Gefühl/ der Glaube, einen positiven Unterschied machen zu können
- …
- …
- …

PERMA at Work

PERMA – **Relationship**

Wie sehen konstruktive „positive“ Berufsbeziehungen aus?

- Zuhören können und wollen
- Auf „Augenhöhe“ agieren
- Austausch „gesehen werden“
- Wertschätzung
- Ernst genommen werden/ den anderen ernst nehmen
- Vertrauensvolle Zusammenarbeit
- Intellektueller Austausch
- Lösungsorientierte Diskussionen
- Wissen, Erfahrungen und Informationen offen miteinander teilen / voneinander und miteinander lernen
- Gegenseitige Unterstützung/ Gegenseitige Bereicherung
- Fröhlich sein
- Interesse haben und zeigen
- Vertrauen in die Fähigkeiten der anderen
- Gemeinsame Ziele, gemeinsame Entscheidungen
- Gemeinsam etwas Gutes tun für uns selbst & andere
- Förderliche Fehlerkultur
- Erwartungen & Grenzen besprechen, Bedürfnisse akzeptieren
- Entwicklungen und Erfolge veröffentlichen (Intranet, Mitarbeiter*innenzeitung, Kundenzeitung etc.)
- Gemeinsames Mittagessen oder gemeinsame Kaffeepausen
- …
- …
- …

PERMA at Work

PERMA – Meaning

Was macht für mich sinnvolle Arbeit aus?

- Positive Entwicklung für alle
- Wenn Vision klar ist und Werte bekannt und gelebt werden
- Wenn mir klar ist, warum wir die Dinge tun, wie wir sie tun
- Wenn ich einen Unterschied mache für die Unternehmen
- Wenn ich einen spürbaren Beitrag leiste
- Wenn ich den Nutzen kenne und erkenne
- Wenn ich die Auswirkungen meines Tuns kenne
- Wenn Austausch zwischen den Abteilungen stattfindet, damit Sinn und Zweck klarer werden
- Wenn ich Verantwortung übernehme
- Wenn ich Kolleginnen und Kollegen helfen konnte, für sich selbst eine gute Entscheidung zu treffen
- Wenn ich jemandem helfen konnte
- Wenn ich oder wir mit unserem Arbeiten einen Beitrag für das Gemeinwohl leisten
- Gemeinsam etwas Gutes tun für uns selbst & andere
- Etwas bewirken können
- Wenn kleine Freuden für die Mitarbeiter*innen geschaffen werden
- Wenn mein Feedback und meine Verbesserungsvorschläge gehört und umgesetzt werden
- …
- …
- …

PERMA at Work

PERM**A** – Accomplishment

Wie mache ich Erreichtes sichtbar?

- Ziel erreicht! Feiern!
- Rituale einführen, um z. B. Meilensteinerfolge zu feiern
- Wenn Ziele nicht erreicht werden, ggf. auch positive Aspekte darin sehen können (Was lernen wir daraus?)
- (Teil-) Ergebnisse visualisieren
- Teammeetings für Austausch nutzen, auch besprechen, was in dieser Woche gut gelungen ist.
- Transparenz, wie es zu den Ergebnissen kommt und wer davon profitiert
- Stolz sein können auf eigene Erfolge
- Wissen, was mein Beitrag dazu war
- Stolz sein auf gemeinsam erzielte Erfolge
- Zufriedenheit und Lob ausdrücken
- Rückmeldung durch Kundinnen und Kunden einholen
- Rückmeldung im Team einholen
- Zeit für Rückblick nehmen
- Ziele überprüfen und ggf. anpassen
- Wissensmanagement betreiben
- Erfolgsrezepte im Unternehmen teilen und sammeln
- Sichtbarmachen von Erfahrungen und Ergebnissen für Mitarbeiter*innen im Haus oder/und Shareholder
- …
- …
- …

Ich freue mich, wenn etwas Wertvolles für Sie dabei war. Und wenn Sie tiefer einsteigen wollen für Ihre weitere Entwicklung zu einer Positiven Leadership Persönlichkeit und/oder eine Positive Leadership Kultur in Ihrer Organisation fördern wollen, unterstütze ich Sie von Herzen. Schreiben Sie mir unter info@blooming-up.de oder schauen Sie auf meine Homepage: https://blooming-up.de/

bloomingUP®