|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ein Bild, das Diagramm enthält.  Automatisch generierte Beschreibung  **Frage dich jeden Tag:**  *Welche* ***Stärken*** *habe ich?*  *Wie kann ich sie einsetzen?*  *Wofür kann ich mich mit meinen* ***Stärken*** *für andere* ***engagieren****?*  **Denke darüber nach und tu es!**  5 | **Frage dich jeden Tag:**  *Was weckt in mir* ***positive Emotionen****?*  *Was kann* ***ich*** *sie* ***vermehren****?*  *Wie kann ich bei* ***anderen positiven Emotionen*** *wecken?*    **Denke darüber nach und tu es!** 4 | Jede Säule sagt dir, was **du selbst** für ein **gutes Leben** tun kannst:  Ein Bild, das Text enthält.  Automatisch generierte Beschreibung  **Frage dich täglich**, ob und wie du jede Säule nutzt!  3 | Wissenschaftler:innen aus der Positiven Psychologie  haben lange geforscht und herausgefunden, dass **man selbst** viel für eine **glückliche** und **erfolgreiche** **Zukunft** tun kann:  Es geht darum, diese **5 Bereiche** zu **achten**, zu **stärken** und dadurch zu **vermehren**.   Man nennt sie die  „**Säulen des Aufblühens**“-  für jeden Menschen, seine Umgebung und unsere Erde.  Ein Bild, das Text, ClipArt enthält.  Automatisch generierte Beschreibung🡪 Ein Bild, das Text, Vektorgrafiken enthält.  Automatisch generierte Beschreibung🡪  2 |
| Ein Bild, das Text, Vektorgrafiken enthält.  Automatisch generierte Beschreibung  **Frage dich jeden Tag:**  *Was brauche ich, um mich mit anderen* ***gut zu fühlen****?  Wie sollen sie zu mir sein?*  *Was kann ich dazu beitragen, dass sich* ***andere******mit mir wohl fühlen****? Wie kann ich bei anderen positive Emotionen wecken?*  **Denke darüber nach und tu es!** 6 | **Ein Bild, das Logo enthält.  Automatisch generierte Beschreibung**  **Frage dich jeden Tag:** *Was macht für mich Sinn?*  *Wofür möchte ich mich* ***einsetzen****?  Welche meiner* ***Stärken*** *werde ich* ***dabei******einsetzen****?  Für welche - für alle -* ***sinnvolle*** *Sachen möchte ich mich* ***einsetzen****?  Und was wäre, wenn es alle so machen?*  **Denke darüber nach und tu es!**  7 | **Frage dich jeden Tag:** *Was wünsche ich mir vom Leben?  Was ist mein großes Ziel?  Was mache ich, um es zu erreichen?*  *Frage andere, was sie erreichen möchten und welche Ziele sie haben! Wie kannst du sie unterstützen?*  **Denke darüber nach und tu es!**  8 | **PERMA-Leitfragen**  [**www.permateach.at**](NULL) |

