

---

VON JUTTA BEYER

# PERMA- Fragen- katalog

FÜR POSITIVE ACTION LEARNING

Impulse für Selbst- und  
Gruppencoaching

---

## PERMA-Fragenkatalog - Einführung

Der PERMA-Fragenkatalog besteht aus 31 Fragen mit positivem Fokus. Er bietet Impulse für Selbst- oder Gruppencoachings und unterstützt dich dabei, Herausforderungen zu meistern. Du findest Lösungen aus dir selbst heraus. Diese zeigen mehr Wirksamkeit als allgemeine Lösungsansätze, da sie zu deiner individuellen Persönlichkeit und Situation passen.

**PERMA** steht nach Martin Seligman für Faktoren, die zu einem "Aufblühen" (Flourishing) der Menschen beitragen.

- *P - Positive Emotionen*
- *E - Engagement (Stärken nutzen, Flow)*
- *R - Relationship, Beziehungen*
- *M - Meaning, Bedeutung*
- *A - Accomplishment, Zielerreichung / Selbstwirksamkeit*

### Was steckt dahinter?

Die agile Methode "**Action Learning**" unterstützt einerseits bei organisationalem und persönlichem Wachstum sowie andererseits bei kreativen Herangehensweisen für komplexe Herausforderungen. Teilnehmer der Gruppen nutzen die Kraft der Fragen (statt Ratschläge zu geben), um passende individuelle Lösungen zu finden.

Die **Positive Psychologie** bietet unzählige Möglichkeiten und Werkzeuge auf dem Weg zu einem erfüllte(re)n Leben.

In einer Studienarbeit im Rahmen ihres Masterstudiums Wirtschaftspsychologie **kombinierte** Jutta Beyer die beiden Ansätze, die sich gegenseitig bereichern können. Im Rahmen dieser Studienarbeit "Positive Action Learning – Praktische Anwendung sowie Durchführung eines Stärken-Workshops im Set" für das Modul Agile Methoden an der HAM Hochschule für Angewandtes Management in Ismaning entstand der PERMA-Fragenkatalog.

Bitte beachte das Copyright. Wenn du ihn erwähnst oder verwendest verweise auf Autorin Jutta Beyer und verlinke diese Seite <https://positivepreneur.com/perma-fragenkatalog>.

Danke.

Viel Freude und Erkenntnisse damit.

Zitierweise nach APA 7

Beyer, J. (2021). *PERMA-Fragenkatalog. Fragen für Positive Coaching und Positive Action Learning*. Beyer Positive Change. <https://positivepreneur.com/perma-fragenkatalog>

## P - Positive Emotionen

- Was ist anders, wenn sich die Situation zum Guten verändert?
- Was machst du anders, wenn es für dich besser läuft?
- Was kannst du Schönes unternehmen, um eine Zeit lang nicht an deine Herausforderung zu denken und den Kopf frei zu bekommen?
- Wann ist es schon ein bisschen besser?
- Was bringt es dir (noch)?

## E – Engagement

- Welche deiner Fähigkeiten helfen dir in dieser Situation?
- Welche Stärken könntest du einsetzen?
- Wie kann dir die Stärke X helfen?
- Was machst du im Moment, um die Situation auszuhalten?
- Wie tust du aktuell, damit es nicht noch schlimmer ist?
- Was kannst du aus der Situation lernen?

## R – Relationship, Positive Beziehungen

- Wer ist betroffen, wenn du dich oder Dinge änderst?
- Was sagen deine Kolleginnen und Kollegen dazu?
- Was würde X in deiner Situation machen?
- Für wen ist es eventuell leichter, das Ziel zu erreichen? Warum?
- Wen kannst du um Unterstützung bitten?
- Wer unterstützt dich bereits?

## M – Meaning, Bedeutung / Sinn

- Was an deiner Tätigkeit erlebst du als besonders sinnvoll?
- Wo über deine jetzige Tätigkeit hinaus könntest du Sinnvolles leisten?
- Warum tust du was du tust auf diese Art und Weise?
- Was ist dein Beitrag im Einzelnen zum großen Ganzen?
- Wie würde ein Kollege dein Beitrag am Gesamtergebnis beschreiben?
- Wenn du anhand deiner Werte entscheidest, wie würdest du handeln?

## A – Accomplishment, Zielerreichung / Selbstwirksamkeit

- Was willst du erreichen?
- Wie wird dein Umfeld auf deine Ziele und Handlungen reagieren?
- Was wirst du tun, wenn du dein Ziel erreicht hast?
- Was wäre ein erster kleiner Schritt?
- Was könntest du davor noch tun, um die Situation zu verbessern?
- Wenn es keine Hinderungsgründe gäbe – was wäre dann dein Ziel?
- Was wäre für dich eine komplett ungewöhnliche Vorgehensweise?
- Was hält dich davon ab?

Autorin Jutta Beyer



Als Wirtschaftspsychologin, Stärken- und Resilienzcoach verbinde ich meine Lieblingsbereiche Persönlichkeitsentwicklung und Businessaufbau. Ich liebe es, UnternehmerInnen dabei zu unterstützen ihre Stärken gezielt zu nutzen, ihre Energie-Balance zu finden und ihr Business einfacher und wirkungsvoller zu gestalten. Damit sie ihre Ziele erreichen ohne auszubrennen.

Bei Fragen oder Interesse an einer Zusammenarbeit kontaktiere mich gerne unter [kontakt@juttabeyer.com](mailto:kontakt@juttabeyer.com).