

PERMAnent aufblühen – geht das?

Ja! Mit PERMA.teach...

Eva Jambor & Ingrid Teufel



01

Was ist
PERMA.teach
und wie wirkt es?

02

Wofür steht
PERMA?

Kurzeinführung in die
5 PERMA-Säulen

03

Wie kann ich
PERMA.teach in der
Schule einführen?
Wo bekomme ich
Unterstützung?

Was haben wir im ersten Teil des Webinars vor?

Was ist PERMA.teach und wie wirkt es?





Was ist das Ziel von PERMA.teach?

- **Evidenzbasierte Interventionen** und Methoden aus der Positiven Psychologie **fächerübergreifend** ins (schulische) Leben **integrieren**
- **Wohlfühl-Rituale/ Gewohnheiten** einführen, die das Aufblühen **ALLER** fördern und die **psychosoziale Gesundheit** stärken

Wird dieses Ziel erreicht?

Ergebnis von 14 Monate PERMA.teach-Begleitforschung:

PERMA.teach unterstützt nicht nur Kinder & Jugendliche beim Aufblühen, sondern stärkt auch das Wohlbefinden jener Pädagoginnen und Pädagogen, die PERMA.teach einsetzen.

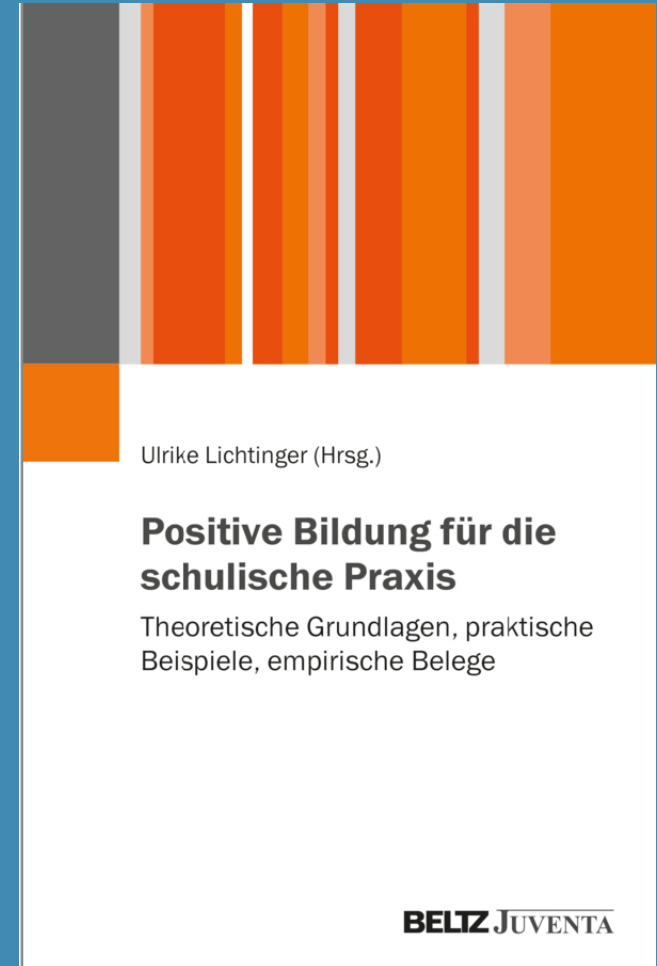


Ergebnis von 14 Monate PERMA.teach-Begleitforschung



Video zur Forschung

→ <https://youtu.be/o3HX2UefNcE>



Was ist Positive Psychologie?



Martin Seligman

- Positive Psychologie $\neq$ "Positives Denken"
- Positive Psychologie = die **Wissenschaft** des Aufblühens
- Positive Psychologie ist **Ergänzung** der klinischen Psychologie, kein Ersatz!

Klinische Psychologie ←		→	Positive Psychologie	
☹️	😊		😊	😊
Heilung, Linderung	←	→	Aufblühen, Stärkung	

- Die Positive Psychologie erkennt die wichtigen Funktionen negativer Emotionen an.
- Sie zeigt Wege auf, wie man angemessen damit umgehen kann!

Martin Seligman
entwickelte das auf
vielen Forschungen
basierende

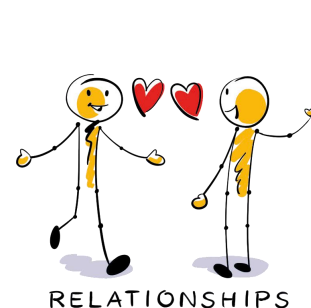
PERMA- Modell



- jeder Finger steht für eine Säule des Wohlbefindens
- alle gemeinsam sind die Basis für das Aufblühen

PERMA

5 Säulen für
Aufblühen &
Wohlbefinden



P E R M A



Wofür steht PERMA?

Kurzeinführung in die 5 PERMA-Säulen



PERMA steht für ...

*PERMA-Modell nach
Martin Seligman*

... die 5 evidenzbasierten
Säulen des Aufblühens:



- **Positive Emotions** (positive Emotionen vermehren und nutzen)
- **Engagement** (im Flow sein, eigene Stärken erkennen und leben)
- **Relationships** (positive Beziehungen pflegen und erfahren)
- **Meaning** (Sinn, auch im Alltag, transparent machen und leben)
- **Accomplishment** (Erfolge ermöglichen und sichtbar machen)

Gemeinsam bilden sie das Akronym **PERMA**.

(Seligman, 2011)

Positive Emotions

... das P von PERMA



LEIT-FRAGEN



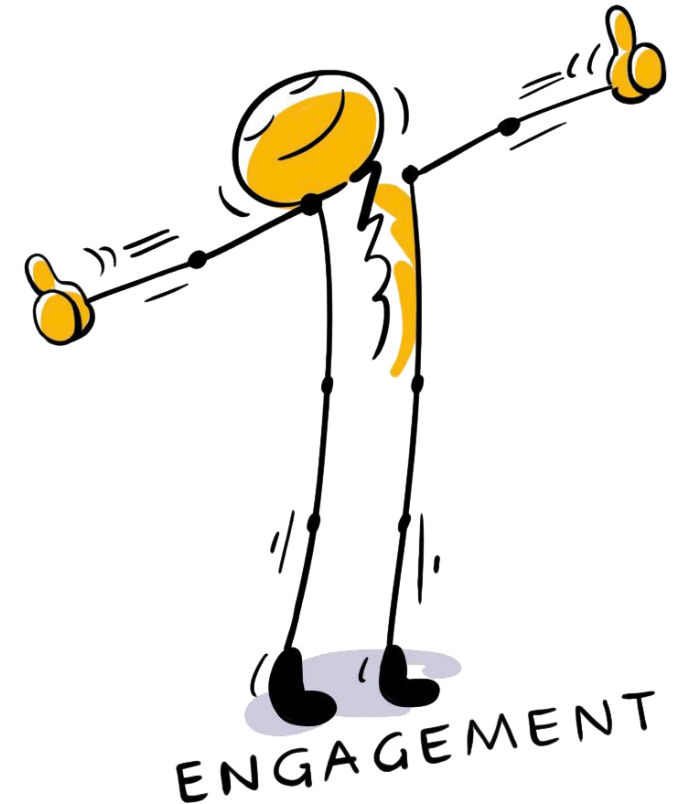
POSITIVE EMOTIONS

Engagement

... das E von PERMA



LEIT-FRAGEN

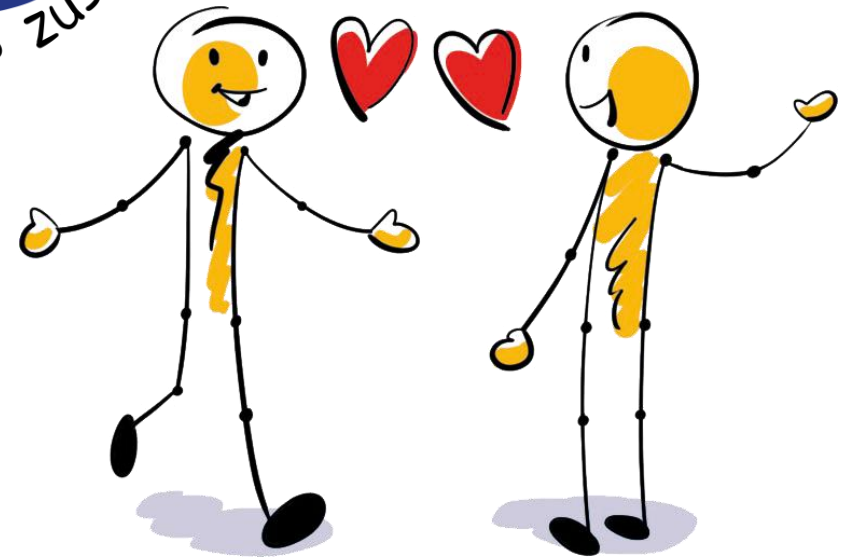


Relationships

... das R von PERMA



LEIT-FRAGEN



RELATIONSHIPS

Meaning

... das M von PERMA



LEIT-FRAGEN

Accomplishment

... das A von PERMA



LEIT-FRAGEN



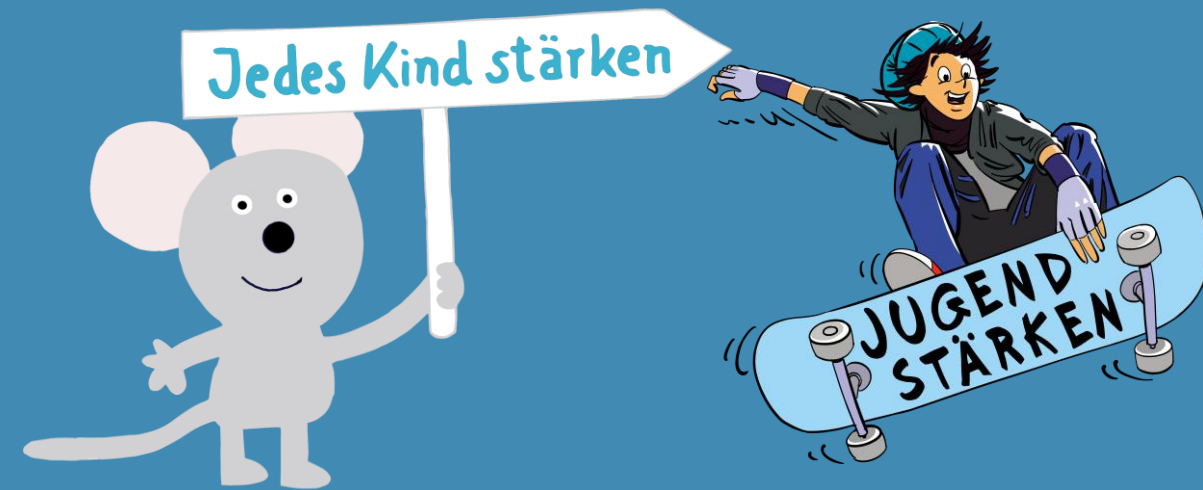
Wie kann ich PERMA.teach
in der Schule einführen?

Wo bekomme ich
Unterstützung?



*Entrepreneurial Spirit
kann man lernen!*

PERMA.teach ist
fixer Bestandteil
von Programmen
für Entrepreneurship
Education
von IFTE





seit September 2023 im
Lehrplan für die
Pflichtschulen -

im übergeordneten
Thema Entrepreneurship
Education

 Bundesministerium
Bildung

[Home](#)[Über PERMA.teach](#)[PERMA in der Praxis](#)[Materialien](#) ▾[Weiterlernen](#) ▾[PERMA@home](#)[Netzwerk](#)

www.permateach.at

PERMA.teach

mit Positiver Psychologie zu
psychosozialer Gesundheit



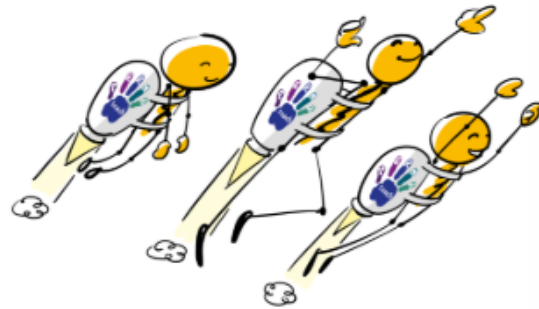
Das erwartet dich auf der PERMA.teach Website:

www.permateach.at



Über PERMA.teach

Hier erfährst du, was PERMA.teach ist, wie es wirkt – und wie alles begann.



PERMA in der Praxis

Hier findest du Tipps, Videos und Beispiele, wie PERMA im (Schul-)Alltag lebendig wird.



Materialien

Hier findest du PERMA.teach-Arbeitsblätter, Bücher, Plakate und mehr – sortiert nach Altersstufe.



Weiterlernen

Hier findest du Fortbildungen, Webinare und Infos zur PERMA.teach-Zertifizierung – für mehr Inspiration und Austausch.



Über PERMA.teach

Hier erfährst du, was PERMA.teach ist, wie es wirkt und wie es dazu kam.

Was ist PERMA.teach

Wie wirkt PERMA.teach

Wie kam es zu PERMA.teach



Prof. Dr. Ulrike Lichtinger

ulrike.lichtinger@iuu.org

Forschungsteam Pilotierung
Schulen



Dr. Martin Wammerl

office@graz-psychotherapie.net

Forschungsteam Pilotierung
Schulen



Prof. Mag. Agnes
Schwarzenberger-
Berthold

agnes.schwarzenberger@kphvie.ac.at

Forschungsteam Pilotierung
Kindergärten



Petra Toeltsch, BEd

petra.toeltsch@kphvie.ac.at

Forschungsteam Pilotierung
Kindergärten

Pilotierung Schulen

01.2022 bis 12.2023

19 Pflichtschulen in Wien, Salzburg, Oberösterreich, Tirol, Vorarlberg
und dem Burgenland und 24 Kontrollschulen

Pilotierung Kindergärten

02.2024 bis 07.2025

15 Kindergartengruppen von 4 verschiedenen Trägerinstitutionen in
Wien

PERMA in 4 Schritten vom ICH zum WIR bringen

... durch PERMA.teach



Learn it

Hintergrundwissen aneignen



Live it

im eigenen Leben umsetzen



Embed it

implizit anwenden und einbauen



Teach it

explizit Wissen weitergeben



PERMA in der Praxis

Hier erfährst du, wie du PERMA und Positive Psychologie in deinen Schulalltag bringst, die Stärken der Kinder mit Stärken- und Achtsamkeitstagen vor den Vorhang holst und bei den Jedes Kind STÄRKEN-Festen mitfeierst.

PERMA im (Schul-)Alltag

Stärken- und Achtsamkeitstage

Jedes Kind STÄRKEN-Feste



So bringst du PERMA und Positive Psychologie in deinen (Schul-)Alltag

Unser Ziel: Kindergärten und Schulen, in denen Menschen gerne lernen, arbeiten und wachsen.

Du bist dabei? Du möchtest das Wohlbefinden in deinem Umfeld stärken – bei dir selbst, in deinem Team oder bei deinen Schüler:innen?

Hier findest du praxisnahe Anregungen, Tipps und Videos, die dir dabei helfen, PERMA Schritt für Schritt in die Praxis zu bringen. Die Umsetzung beginnt bei dir – und wirkt dann weiter in dein Umfeld. Deshalb empfehlen wir diesen vierstufigen Weg:

1. Learn it: Tauche in die Grundlagen von PERMA ein

Bevor du PERMA mit anderen umsetzt, lohnt es sich, die wissenschaftlichen Hintergründe kennenzulernen. Was bedeutet Positive Psychologie? Wie funktioniert PERMA? Und wie kann es konkret helfen, das Wohlbefinden im Schulalltag zu stärken? Das gelingt zum Beispiel über unsere **Fortbildungen & Webinare**, in denen du fundiertes Wissen und neue Perspektiven erhältst – praxisnah, inspirierend und direkt anwendbar.



Zu unseren Fortbildungen & Webinaren



PERMA in der Praxis

Hier erfährst du, wie du PERMA und Positive Psychologie in deinen Schulalltag bringst, die Stärken der Kinder mit Stärken- und Achtsamkeitstagen vor den Vorhang holst und bei den Jedes Kind STÄRKEN-Festen mitfeierst.

PERMA im (Schul-)Alltag

Stärken- und Achtsamkeitstage

Jedes Kind STÄRKEN-Feste

2. Live it: Lebe PERMA in deinem eigenen Alltag

Positive Psychologie wirkt am stärksten, wenn du sie zuerst selbst erlebst.
Was tut dir gut? Wofür bist du dankbar? Welche Momente stärken dich im Alltag?

Ob in der Arbeit mit Kindern oder Jugendlichen – in pädagogischen, beratenden oder leitenden Funktionen: Dein eigenes Wohlbefinden ist die Grundlage dafür, dass du langfristig und kraftvoll für andere da sein kannst.

Unser Motto: „Setz dir zuerst deine eigene Sauerstoffmaske auf“ – damit du auch für andere mit mehr Energie, Geduld und Präsenz da sein kannst. Das gelingt zum Beispiel mit einem Dankbarkeitstagebuch, einem Selbstmitgefühlsbrief oder einer stärkenden Morgenroutine.

Lass dich von Kindern & Jugendlichen in unseren **Mutmachvideos** inspirieren, wie sie PERMA im Alltag nützen. Die Videos entstanden in einer Kooperation mit der [Mutmacherei](#).



Zu unseren Mutmachvideos



PERMA.teach Mutmach-Videos

von DieMutmacherei

Playlist • 35 Videos • 4 Aufrufe

▶ Alle abspielen



1



Young Voices: Luca, 7 J., VS Großhöflein, Burgenland

DieMutmacherei • 94 Aufrufe • vor 2 Jahren

2



Young Voices: Anna, 7 J., VS Obertrum, Salzburg

DieMutmacherei • 17 Aufrufe • vor 2 Jahren

3



Young Voices: Maja, 8 J., VS Bürserberg, Vorarlberg

DieMutmacherei • 39 Aufrufe • vor 2 Jahren

4



Young Voices: Philipp, 8 J., VS Vandans, Vorarlberg

DieMutmacherei • 23 Aufrufe • vor 2 Jahren



PERMA in der Praxis

Hier erfährst du, wie du PERMA und Positive Psychologie in deinen Schulalltag bringst, die Stärken der Kinder mit Stärken- und Achtsamkeitstagen vor den Vorhang holst und bei den Jedes Kind STÄRKEN-Festen mitfeierst.

[PERMA im \(Schul-\)Alltag](#)[Stärken- und Achtsamkeitstage](#)[Jedes Kind STÄRKEN-Feste](#)

3. Embed it: Baue PERMA in deine Arbeit mit Kindern & Jugendlichen ein

Nachdem du in Schritt 2 („Live it“) dein eigenes Wohlbefinden gestärkt hast, geht es nun darum, das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Dies gelingt durch die bewusste Integration der PERMA-Elemente in deinen Arbeitsalltag.

Nutze beziehungs- und sinnfördernde Methoden sowie stärkende Rituale, um die fünf PERMA-Säulen (*Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*) bei den Kindern und Jugendlichen zu fördern. Beispielsweise kannst du zu Wochenbeginn eine Dankbarkeitsrunde einführen oder regelmäßig über Erfolgserlebnisse sprechen.

In kurzen Videos zeigen dir unsere PERMA-Expert:innen ihre liebsten Rituale und Interventionen – erprobt, einfach und direkt umsetzbar.

Hast du ein eigenes Ritual oder eine bewährte Methode, mit der du PERMA in deiner Arbeit lebst? Dann schick uns deine Idee – wir freuen uns, sie mit dem PERMA.teach-Netzwerk zu teilen! Schick sie gerne an perma.teach@kphvie.ac.at.

PERMA.teach Rituale



PERMA-Rituale
aus der Praxis

Stärken- Lupe

PERMA.teach Ritual –
Positive Lupe

Ingrid zeigt das PERMA.teach-Ritual
"Positive Lupe". Mehr Infos & Gratis-
Materialien für Lehrer/innen auf...



PERMA-Rituale
aus der Praxis

WWW Frage

PERMA.teach Ritual –
WWW Fragen

Sonja zeigt das PERMA.teach-Ritual
"WWW Fragen". Mehr Infos & gratis
Materialien für Lehrer/innen auf...



PERMA-Rituale
aus der Praxis

Stärken- Schatzkiste

PERMA.teach Ritual – Stärken
Schatzkiste

Michaela zeigt das PERMA.teach-
Ritual "Stärken Schatzkiste". Mehr
Infos & Gratis-Materialien:...



PERMA-Rituale
aus der Praxis

PERMA Song

PERMA.teach Ritual –
PERMA Song

Monika stellt den PERMA Song vor.
Kostenfreie PERMA.teach-Materialien
für Lehrer/innen unter...



PERMA-Rituale
aus der Praxis

Acts of Kindness



PERMA-Rituale
aus der Praxis

Glücks- Bohnen



PERMA-Rituale
aus der Praxis

Glücks- Drachen



PERMA in der Praxis

Hier erfährst du, wie du PERMA und Positive Psychologie in deinen Schulalltag bringst, die Stärken der Kinder mit Stärken- und Achtsamkeitstagen vor den Vorhang holst und bei den Jedes Kind STÄRKEN-Festen mitfeierst.

[PERMA im \(Schul-\)Alltag](#)[Stärken- und Achtsamkeitstage](#)[Jedes Kind STÄRKEN-Feste](#)

4. Teach it: Gib PERMA-Inhalte gezielt weiter

Im vierten Schritt geht es schließlich darum, die Inhalte der Positiven Psychologie und des PERMA-Modells explizit und altersgerecht weiterzugeben. Du kannst zum Beispiel mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen, was Glück bedeutet, was gute Beziehungen und Freundschaften ausmacht und welche Strategien helfen, Ziele zu erreichen.

Unsere kostenlosen **didaktisch aufbereiteten PERMA.teach Materialien** unterstützen dich dabei, diese Inhalte interaktiv und lebensnah zu gestalten – bereits ab der Elementarstufe.

[Zu unseren Lernmaterialien](#)

PERMA.teach Materialien

Hier findest du PERMA.teach Arbeitsblätter, Bücher, Plakate und mehr – sortiert nach Altersstufe.

[Elementarstufe \(3-7 Jahre\)](#)[Primarstufe \(6-10 Jahre\)](#)[ab Sekundarstufe I \(ab 10 Jahren\)](#)



JEDES KIND STÄRKEN (1.–4. Schulstufe):

PERMA in der Praxis

Hier erfährst du, wie du PERMA und Positive deinen Schulalltag bringst, die Stärken der Stärken- und Achtsamkeitstagen vor den V und bei den Jedes Kind STÄRKEN-Festen mit

PERMA im (Schul-)Alltag

Stärken- und Achtsamkeitstage

Jedes Kind STÄRKEN-Feste

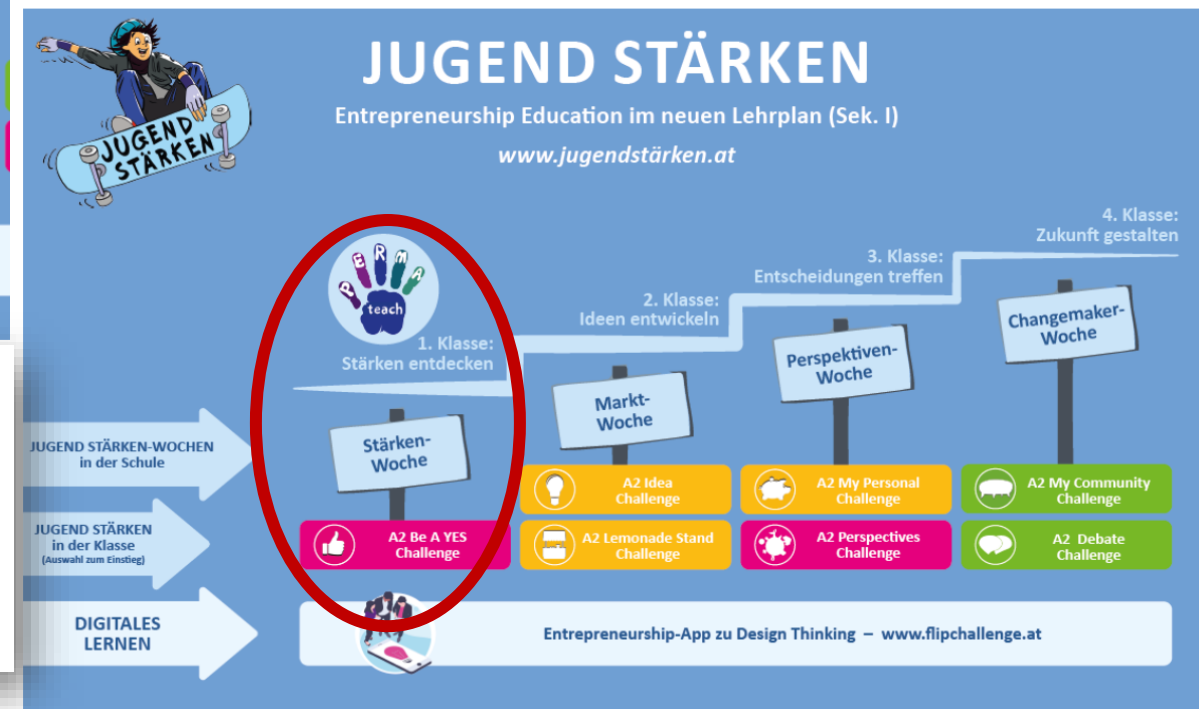


Beispiele aus der Praxis

So werden an der Praxisvolksschule der KPH Wien/Niederösterreich in Wien Stärken-Tage umgesetzt. (Video folgt demnächst)

Dieses Video gibt einen Einblick in die Achtsamkeits-Tage an der Volksschule Guntramsdorf / Rennerstraße in Niederösterreich. (Video folgt demnächst)

JUGEND STÄRKEN (5.–8./9. Schulstufe):



[Home](#)[Über PERMA.teach](#)[PERMA in der Praxis](#)[Materialien](#)[Weiterlernen](#)[PERMA@home](#)[Netzwerk](#)

Bücher (& App) aus dem Programm JEDES KIND STÄRKEN mit Bezug zu PERMA

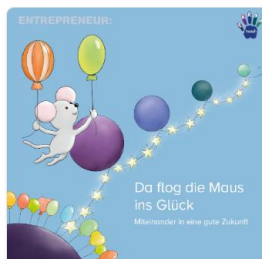
Zielgruppe

Schlagwörter



Jedes Kind stärken für die Elementarstufe. Handbuch...

Kurzbeschreibung
Handbuch für Lehrerinnen der Elementar- & Primarstufe: PERMA-Modell, Stundenbilder mit Spielen...



Da flog die Maus ins Glück. Gemeinsam in eine gute...

Kurzbeschreibung
Bilderbuch zu Wohlbefinden: Maus Lewi entdeckt die 5 PERMA-Säulen. Für Kinder ab 3, Eltern/Lehrerinnen...



Jedes Kind stärken, Band 1

Kurzbeschreibung
Arbeitsheft für Kinder für 1.-4. Schulstufe: Stärken- und Glücksportfolio nach PERMA; Bas...



Jedes Kind stärken, Handbuch für Lehrer:innen,...

Kurzbeschreibung
Handbuch für Lehrer:innen zu Jedes Kind stärken, Band 1, mit Kopiervorlagen, Erläuterungen un...



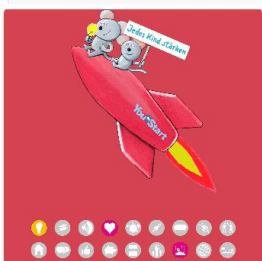
Stärken-Schatzsuche. Jedes Kind hat viele Stärken.

Kurzbeschreibung
Handbuch für Lehrer:innen mit Ideen für Projekttag zum Entdecken der Stärken ALLER...



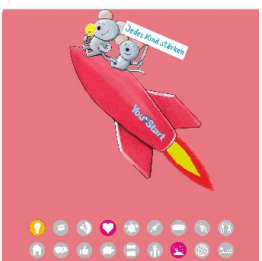
LEWI App

Kurzbeschreibung
Kostenlose Lern-App LEWI: Kinder (1.-4. Schulstufe) entdecken mit Abenteuern & Hörbuch PERMA. FÜ...



Jedes Kind stärken, Band 2

Kurzbeschreibung
Arbeitsheft für Kinder (1.-4. Schulstufe): Sie lernen mit Giraffenschlüsseln nach...



Jedes Kind stärken, Handbuch für Lehrer:innen,...

Kurzbeschreibung
Handbuch für Lehrer:innen zu Jedes Kind stärken, Band 2, mit Kopiervorlagen, Erläuterungen un...



Einzelne Arbeitsblätter zu den 5 PERMA-Säulen (aus den JEDES KIND STÄRKEN-Büchern)

Zielgruppe

Schlagwörter



Arbeitsblätter zu Positive Emotions

Kurzbeschreibung
Materialpaket zur Säule P von PERMA: unterstützt Schüler:innen dabei, positive Gefühle bewusst...



Arbeitsblätter zu Engagement

Kurzbeschreibung
Materialpaket zur Säule E von PERMA: hilft Schüler:innen, ihre individuellen Stärken zu...



Arbeitsblätter zu Relationships

Kurzbeschreibung
Materialpaket zur Säule R von PERMA: fördert soziale Kompetenzen und hilft...



Arbeitsblätter zu Meaning

Kurzbeschreibung
Materialpaket zur Säule M von PERMA: regt Schüler:innen dazu an, über Werte, Zusammenleben...

Neues aus der Praxis – erprobte & wissenschaftsbasierte Arbeitsblätter zu PERMA

Zielgruppe

Schlagwörter



Emotionen kennenlernen und regulieren

Kurzbeschreibung
Arbeitsblätter, um Emotionen zu verstehen, zu benennen und konstruktiv damit umzugehen.



Stärken entdecken und Stärken stärken

Kurzbeschreibung
Arbeitsblätter, um individuelle Stärken zu erkennen, zu benennen und weiterzuentwickeln.



Beziehungen aufbauen und stärken

Kurzbeschreibung
Arbeitsblätter, um wertschätzendes Miteinander und positive Beziehungen zu fördern.

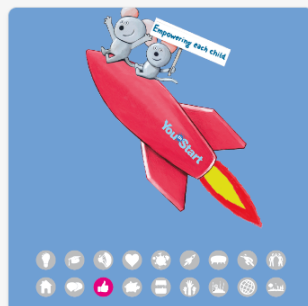


Sinn schaffen und Werte leben

Kurzbeschreibung
Arbeitsblätter, um persönliche Werte und Stärken bewusst in den Alltag zu integrieren.

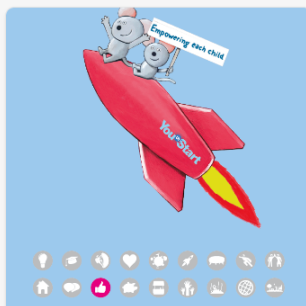
[Home](#)[Über PERMA.teach](#)[PERMA in der Praxis](#)[Materialien](#)[Weiterlernen](#)[PERMA@home](#)[Netzwerk](#)

Materialien aus dem Programm JEDES KIND STÄRKEN mit PERMA-Bezug auf Englisch

[Zielgruppe](#)[Schlagwörter](#)

AI Be A YES Challenge: Concentrate on what is good...

Kurzbeschreibung
Arbeitsheft auf Englisch für Kinder
für 1.-4. Schulstufe: Stärken- und
Glücksportfolio nach PERMA; Basis...



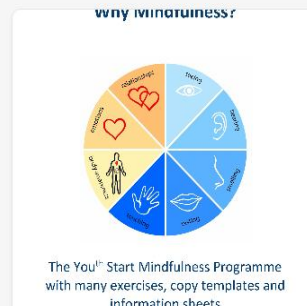
AI Be A YES Challenge: Concentrate on what is good...

Kurzbeschreibung
Arbeitsheft auf Englisch für Kinder
für 1.-4. Schulstufe: Stärken- und
Glücksportfolio nach PERMA; Basis...



AI Empathy Challenge – My Feelings – Your Feelings....

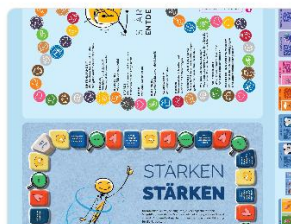
Kurzbeschreibung
Arbeitsheft auf Englisch für Kinder
für 1.-4. Schulstufe: Stärken- und
Glücksportfolio nach PERMA; Basis...



Why Mindfulness

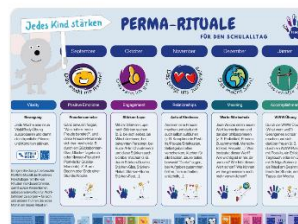
Kurzbeschreibung
Arbeitsheft auf Englisch für Kinder
für 1.-4. Schulstufe: Stärken- und
Glücksportfolio nach PERMA; Basis...

Plakate & Karten

[Zielgruppe](#)[Schlagwörter](#)

Jedes Kind stärken- Spieleplakat

Kurzbeschreibung
Das Plakat enthält 2 Spiele für
Kinder zum Entdecken und Stärken
der eigenen Stärken.



PERMA-Wandkalender

Kurzbeschreibung
Mit PERMA durch das Schuljahr –
mit einer PERMA-Übung pro
Monat, die so zum Klassenritual...



ABC-Karte A

Kurzbeschreibung
Achte auf dich: genieße kleine
Glücksmomente und tu dir etwas
Gutes.



ABC-Karte B

Kurzbeschreibung
Stärke soziale Beziehungen: lächle
heute drei Menschen an.

Lieder & Mini-Musical

[Zielgruppe](#)[Schlagwörter](#)

PERMA.teach-Song

Kurzbeschreibung
Lied für Kinder, Jugendliche und
Erwachsene, das das PERMA-
Modell mit allen Sinnen erlebbar...



Mini-Musical

Kurzbeschreibung
Kinder erleben, wie ein Pechtag
durch positive Erlebnisse zum
Glückstag wird; Anleitung für...



Das ist Freude

Kurzbeschreibung
Das Lied stärkt positive Emotionen
bei Kindern (PERMA-P: positive
Emotions)



Freude ist ein schönes Gefühl

Kurzbeschreibung
Das Lied stärkt positive Emotionen
bei Kindern (PERMA-P: positive
Emotions)



"Weiß du, wie
die Bären machen?"



"Du und ich,
ich und du"



"Was die Giraffe sagt..."



"Supertruppe"



Weiterlernen

Du willst mehr über das PERMA-Modell wissen? Dann besuche gerne einen unserer kostenlosen Fortbildungskurse – online oder in Präsenz. Oder lerne allein – wann und wo du möchtest. Du kannst dich sogar als PERMA.teach-Botschafter:in oder -Multiplikator:in zertifizieren lassen.

[Fortbildungen](#)[Selbststudium](#)[Zertifizierung](#)

Fortbildungen

Hier findest du aktuelle PERMA.teach-Fortbildungsangebote – sowohl online als auch vor Ort. Suche das Passende für dich: Angebote, die allen PERMA.teach-Interessierten offenstehen und Angebote speziell für Lehrpersonen.

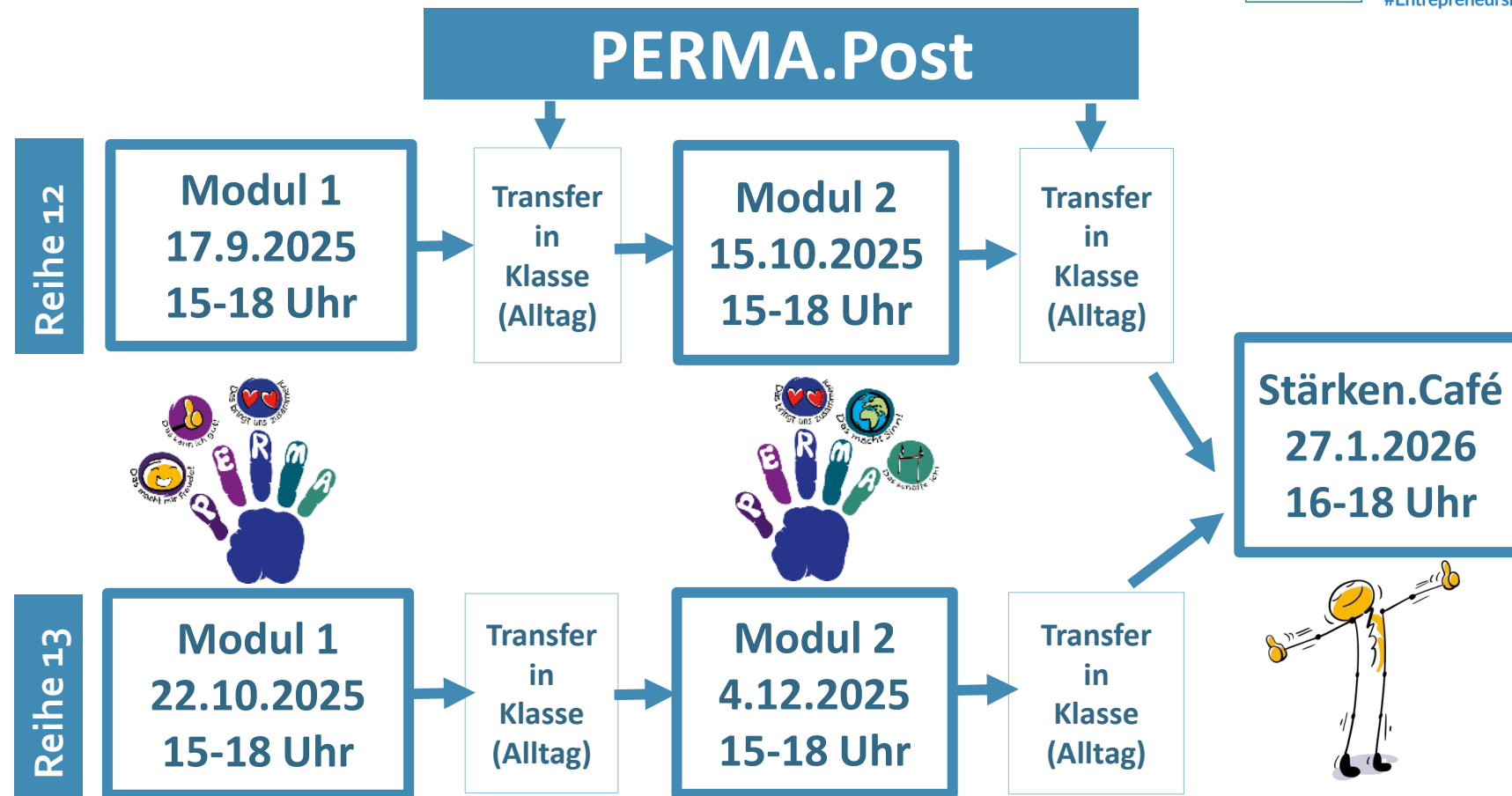
[PERMA.teach Fortbildungen – für alle zugänglich](#)[PERMA.teach Fortbildungen – für Pädagog:innen an PHs](#)

Basis-Fortbildung PERMA.teach für alle an PERMA Interessierte



<https://www.eventbrite.com/cc/permateach-2557099>

© IFTE - www.permateach.at



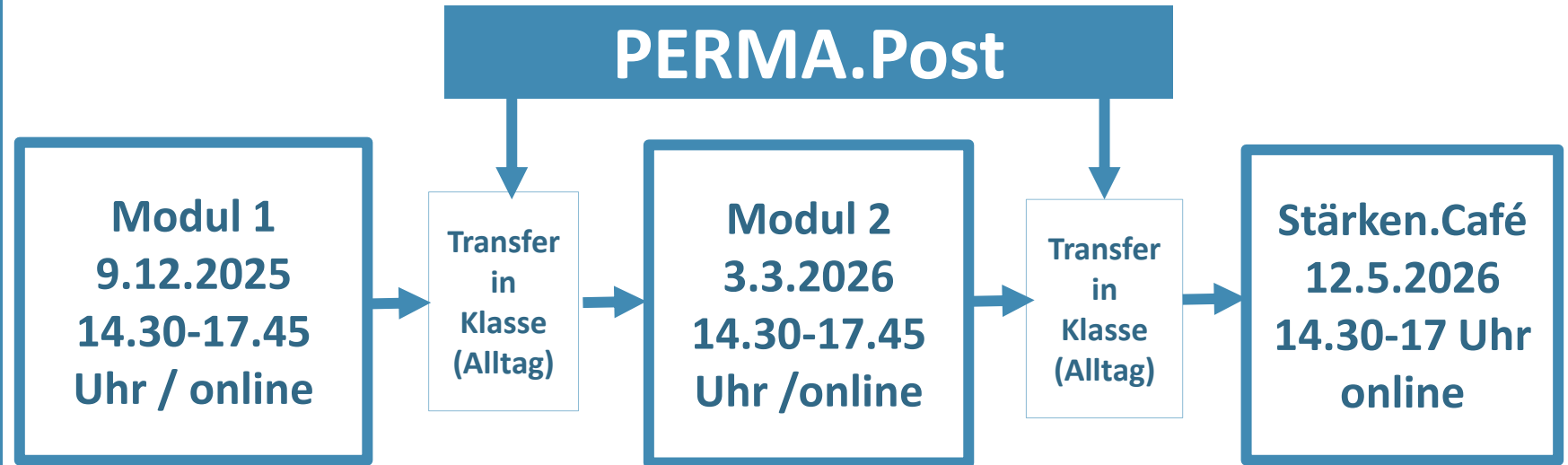
**alle online, Anmeldung für jedes Modul einzeln notwendig, Module
verschiedener Reihen sind miteinander kombinierbar!**

Basis-Fortbildung PERMA.teach für alle an PERMA Interessierte

an der
KPH Wien/NÖ



PERMA.Post



Anmeldung für österreichische Lehrpersonen mit für KPH Wien/NÖ
freigeschalteter Matrikelnummer über PH-Online
für alle anderen über Direktlink auf www.permateach.at

weiterführende PERMA.teach- FORMATE



ABC
TRAINING

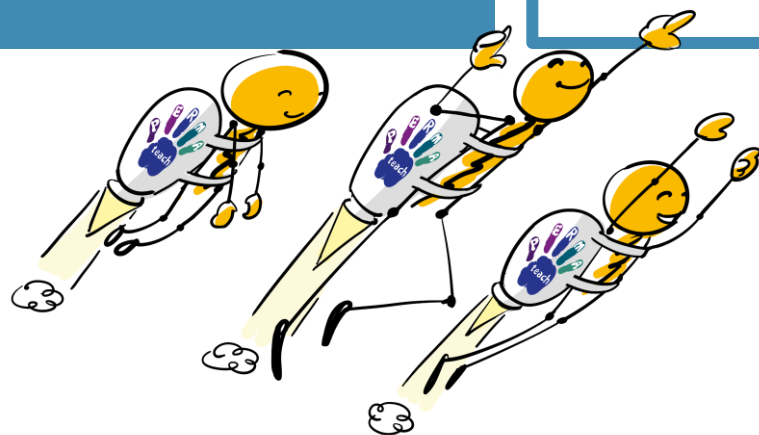
<https://www.eventbrite.com/cc/permateach-2557099>

für Lehrer:innen aller Schulstufen – auch Elementarpädagog:innen & -pädagogen, Direktor:innen, Multiplikator:innen

PERMA-RITUALE

30.9.2025
16-17.30 Uhr
(online)

gemeinsam werden PERMA-Rituale für die Kindergartengruppe, Klasse und den Standort erarbeitet (z.B. Schulrituale im Jahreskreis, Klassen-/Gruppenrituale)



weiterführende PERMA.teach- FORMATE

an der
KPH Wien/NÖ

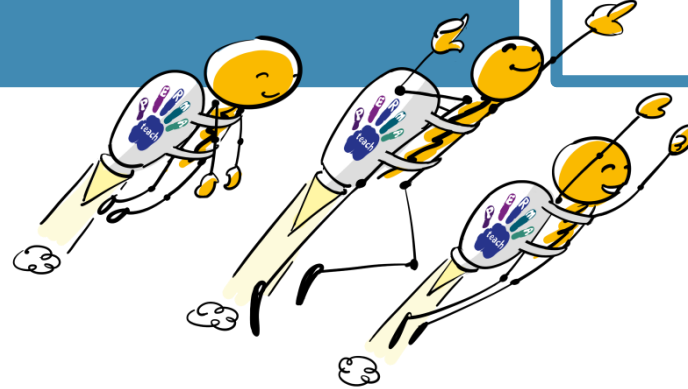


für Lehrer:innen aller Schulstufen – auch Elementarpädagog:innen & -pädagogen, Direktor:innen, Multiplikator:innen

PERMA-RITUALE

24.2.2026
16-17.30 Uhr
(online)

gemeinsam werden PERMA-Rituale für die Kindergartengruppe, Klasse und den Standort erarbeitet (z.B. Schulrituale im Jahreskreis, Klassen-/Gruppenrituale)



Anmeldung für österreichische Lehrpersonen mit für KPH Wien/NÖ freigeschalteter Matrikelnummer über PH-Online für alle anderen über Direktlink auf www.permateach.at

weiterführende PERMA.teach- FORMATE



ABC
TRAINING

<https://www.eventbrite.com/cc/permateach-2557099>

für Lehrer:innen & Schulleitungen ab Sekundarstufe I,
Multiplikator:innen und Personen, die außerschulisch mit
Kindern & Jugendlichen ab 10 Jahren arbeiten

TalentLoop

10.11.2025
15-18.00 Uhr
(online)

Mit mit der WebApp TalentLoop
spielerisch die Stärken von Kindern &
Jugendlichen entdecken und sich
wertschätzendes Feedback einholen



weiterführende PERMA.teach- FORMATE

an der
KPH Wien/NÖ



für Lehrer:innen (insbesondere Primar- und Sekundarstufe I)
und Multiplikator:innen

STÄRKEN-
TAGE AN
SCHULEN

25.11.25
16.30-18.00
Uhr
(online)

Im neuen Lehrplan für alle Pflichtschulen
ist im übergeordneten Thema
Entrepreneurship Education die
Durchführung von Stärken-Tagen
vorgesehen. Wie kann man sie – basierend
auf PERMA.teach – vorbereiten?



Anmeldung für österreichische Lehrpersonen mit für KPH Wien/NÖ
freigeschalteter Matrikelnummer über PH-Online
für alle anderen über Direktlink auf www.permateach.at



Weiterlernen

Du willst mehr über das PERMA-Modell wissen? Dann besuche gerne einen unserer kostenlosen Fortbildungskurse – online oder in Präsenz. Oder lerne allein – wann und wo du möchtest. Du kannst dich sogar als PERMA.teach-Botschafter:in oder -Multiplikator:in zertifizieren lassen.

[Fortbildungen](#)[Selbststudium](#)[Zertifizierung](#)

PERMA.teach im Selbststudium entdecken

Neben unseren Live-Fortbildungen hast du auch die Möglichkeit, PERMA.teach flexibel und in deinem eigenen Tempo kennenzulernen – wann und wo es für dich passt. Drei unterschiedliche Formate stehen dir dafür zur Verfügung – je nachdem, wie du am liebsten lernst:

[PERMA.Post \(E-Mailkurs\)](#)[Padlets \(Materialsammlung\)](#)[Webinare \(Video-Reihe\)](#)

Zur Einführung und zum Selbststudium



PERMA.Post – Zum Festigen der PERMA-Rituale in Alltag & Schule (38 kurze Impulse per Mail)

→ Anmeldung auf www.permateach.at



P – Positive Emotions: Zehn Positive Emotionen



E – Engagement: Charakterstärken & Tugenden



**R – Relationships: Drei Wege zu mehr Selbstmitgefühl
Drei Wege zu aufblühenden Beziehungen**



**M – Meaning: Vier Stationen auf der Entdeckungsreise
zu deinem Sinn**



A – Accomplishment: Fünf Schritte zu deinem PERMA-Ziel



PADLET ZUM WIEDERHOLEN & SELBST WEITERLERNEN

- Mit Materialien für die
Primarstufe
<https://padlet.com/ingridteufel/wvyrkporozu3tg3t>
- Mit Materialien für die
Sekundarstufe I
<https://padlet.com/ingridteufel/becv6gppgol6ngim>

Ingrid Teufel · 1T.
PERMANent aufblühen? Ja, das können wir!
Unterstützung gibt's auf www.jugendstaerken.at

Be A Yes!

PDF
Kurzinfo_PERMA.teach_Botschafter_inne_n16.2.22 (1) (1)

www.permateach.at

subscribepage.com
Infoseite
Hier kannst du dich für "mehr", zB unsere "PERMA.post" anmelden.

PERMA zum "Selbstlernen"

PERMA
- Positive Emotions
- Engagement
- Relationships
gute Bezieh
YouTube
A2 Be A YES Challenge - Deutsch

PERMA-Portfolio für Menschen von 9-99+

PDF
Jugendstaerken_Band01-Schüler_innen

P-Positive Emotionen

YouTube
Barbara Fredrickson: Positive Emotions Open Our Mind

E-Engagement (Stärken nutzen)

YouTube
Dr. Martin Seligman's Top Strengths

R-Relationships (positive Beziehungen zu sich und anderen)

YouTube
Was sind Spiegelneuronen?

YouTube
The Pygmalion Effect

A2 Empathy Challenge
Verstehen und verstanden werden -
Gefühl-Kultur
PDF
A2 Empathy-Schüler_innen

A2 Empathy Challenge
Verstehen und verstanden werden -
Gefühl-Kultur
Begleitmaterialien für Lehrer*innen

10 COMMON POSITIVE EMOTIONS

YouTube
10 Positive Emotions by Dr. Barbara Fredrickson

"Das kann ich"-Blume

YouTube
A1 Be A Yes Challenge - German

Warum Achtsamkeit?

PDF
Achtsamkeit in die Klasse bringen
Positives achtsam entdecken und dankbar wahrnehmen...

A2 Perspectives Challenge

JEDES KIND HAT VIELE STÄRKEN

PDF
Stärken-Schatzsuche_Februar 2022

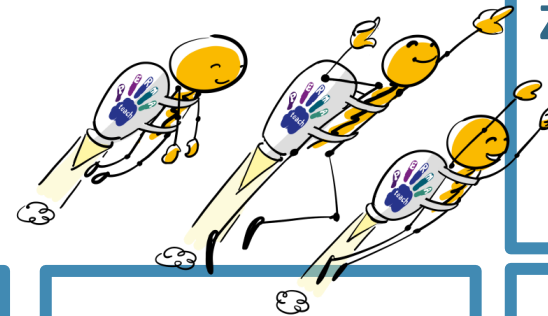
SINNLICHE SOZIALE STÄRKEN

PERMA.teach-Webinare auf www.permateach.at

Webinar 1
Einführung
PERMA.teach /
Positive Psychologie
Eva Jambor



Webinar 7
Zusammenfassung /
Ausblick
Ingrid Teufel und
Sonja Käferböck



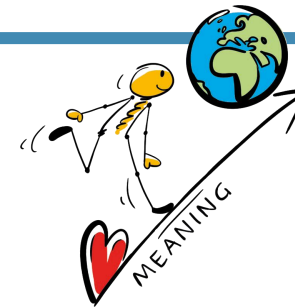
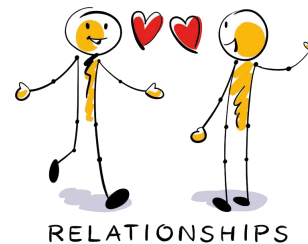
Webinar 2
P – Positive Emotions
Doris Andreatta

Webinar 3
E – Engagement
Ingrid Teufel

Webinar 4
R – Relationships
Sonja Käferböck

Webinar 5
M – Meaning
Eva Jambor

Webinar 6
A – Accomplishment
Bianka Hellbert



Das erwartet dich auf der PERMA.teach Website:

www.permateach.at



PERMA@home

PERMA@home bringt Übungen aus der Positiven Psychologie nach Hause – mit monatlichen PERMA-Blättern und Videos.



Netzwerk

Hier lernst du das Team hinter PERMA.teach sowie unsere Partner-Institutionen und Unterstützer:innen kennen.



FAQ

Hier findest du die häufigsten Fragen und hilfreiche Antworten rund um Fortbildungen, Materialien & mehr.



Newsletter

Melde dich zu unserem kostenlosen Newsletter an und bleibe immer auf dem Laufenden.

NEU: PERMA@home stellt sich vor



anderer link als für die
PERMA.teach-Seminare

[https://www.eventbrite.com/
cc/permahome-4203033](https://www.eventbrite.com/cc/permahome-4203033)

für Familienangehörige oder Personen, die Kinder &
Jugendliche betreuen
im Rahmen des Projekts „Meine Gefühle - deine Gefühle“



Online-Termin Option 1
25.9.2025
18-19 Uhr

Online-Termin Option 2
30.9.2025
18-19 Uhr

Online-Termin Option 3
4.11.2025
18-19 Uhr

PERMA.teach ist eine Initiative von ...



ABC
TRAINING

 Bundesministerium
Bildung



#Entrepreneurship4Youth

Service-Stelle des Bildungsministeriums für
Jedes Kind stärken & Jugend stärken bei IFTE



01/2022 - 12/2023

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH



Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

02/2024 - 07/2025

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

09/2025 - 01/2026

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz



Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

Unser PERMA.teach-Netzwerk ...

11 Pädagogische
Hochschulen
&
Netzwerk
Gesunde
Schulen



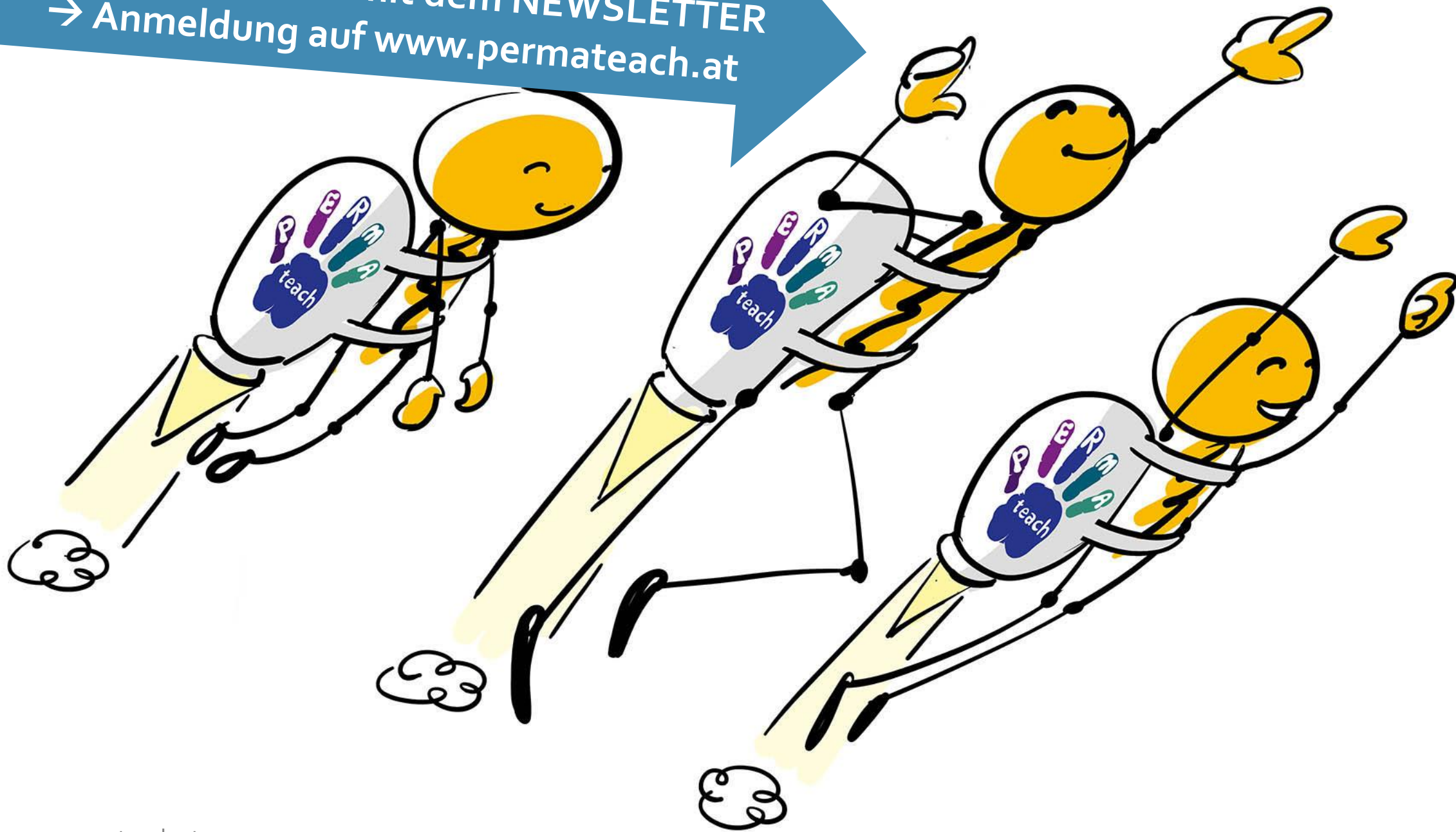
will PERMA.teach in Fort- und Ausbildung verankern.

Viele Verbündete – ein großes Ziel!



www.permateach.at

Informiert bleiben mit dem NEWSLETTER
→ Anmeldung auf www.permateach.at





Slides zusammengestellt von
Mag. Eva Jambor
Initiatorin PERMA.teach (mit Ingrid Teufel)
Projektleitung PERMA.teach bei IFTE (2022 – 2025)

Alle weiterführenden Materialien &
Informationen auf www.permateach.at

