

Mein PERMA im Job

Bewertung des Bereichs: Der höchste Wert ist 10, der niedrigste Werte ist 0

Leitfragen

Wann und wobei erlebst du Freude oder andere positive Gefühle bei deiner Arbeit? Bei welchen Tätigkeiten mehr - bei welchen weniger?

Wie oft und bei welchen Tätigkeiten bist du total begeistert von dem, was du tust? Wie oft bist du an einer Arbeitstätigkeit so interessiert, dass du völlig in ihr aufgehst?

Wie zufrieden bist du mit deinen Beziehungen zu den Menschen, mit denen du im Arbeitskontext zu tun hast? Wieviel Unterstützung erlebst du?

Was erlebst du in deiner Tätigkeit als sinnvoll, was weniger? Wie wertvoll und lohnenswert empfindest du im Allgemeinen, was du in der Arbeit tust?

Wie oft hast du das Gefühl, in Bezug auf deine Arbeitsziele voranzukommen? Wie oft hast du das Gefühl, etwas „fertig gemacht“ zu haben? Wie oft hast du den Eindruck, dass du in deinem Arbeitsbereich etwas erreicht hast?

Bewertung

**Positive
Emotions**

Engagement

Relationship

Meaning

**Accomplish-
ment**