

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.  
Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen  
ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk  
eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen  
und sonstigen Bildungseinrichtungen.



© 2018 Beltz Verlag · Weinheim und Basel  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier  
Herstellung und Satz: Michael Matl  
Druck: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Umschlaggestaltung: Michael Matl  
Umschlagfotos: @ Stocksy/Evan Schneider;  
Claudia Härtl-Kasulke, Otto Kasulke  
Printed in Germany

ISBN 978-3-407-36660-3

## ***Inhaltsverzeichnis***

|   |    |
|---|----|
| <b>Prämisse</b>   | 2  |
| <b>Wohlbefinden und Erblühen</b>  | 4  |
| <b>Stärken stärken!</b>   |    |
| <b>Die 24 Charakterstärken der Positiven Psychologie</b>                              | 7  |
| <b>PERMA – täglich mehr Lebensqualität</b>  | 12 |
| <b>Mit Resilienz den Weg mit mehr Leichtigkeit gehen</b>                              | 14 |
| <b>BEE! – unsere Joker</b>  | 15 |
| <b>Stärken stärken:</b>   |    |
| <b>Lassen Sie sich auf dieses Experiment ein!</b>                                     | 16 |
| <b>Positive Psychologie: Informationen zu den Bildkarten<br/>und deren Einordnung</b> | 17 |
| <b>Literatur mit Kommentar</b>  | 21 |
| <b>Wir laden Sie ein ...</b>  | 22 |
| <b>Danke!</b>   | 22 |
| <b>Das Autoren- und Fotografenteam</b>  | 23 |
| <b>Die Bildkarten im Überblick</b>  | 24 |

## PERMA

01



**P 1**  
Positive  
Emotionen

02



**P 2**  
Engagement

03



**P 3**  
Relations –  
unsere sozialen  
Beziehungen

04



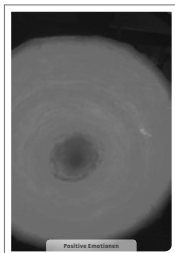
**P 4**  
Meaning – das,  
was Sinn stiftet

05



**P 5**  
Achievement,  
Accomplishment –  
Leistung und  
Ziele erreichen

06



**P 1**  
Positive  
Emotionen

07



**P 2**  
Engagement

08



**P 3**  
Relations –  
unsere sozialen  
Beziehungen

09



**P 4**  
Meaning – das,  
was Sinn stiftet

10



**P 5**  
Achievement,  
Accomplishment –  
Leistung und  
Ziele erreichen

## Resilienz

11



R 1  
Optimismus und  
Selbstwirksamkeit

12



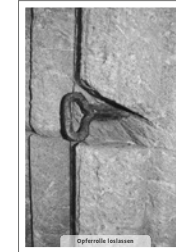
R 2  
Akzeptanz

13



R 3  
Lösungs-  
orientierung

14



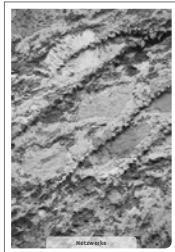
R 4  
Opferrolle  
loslassen

15



R 5  
In Verantwortung  
gehen

16



R 6  
Netzwerke

17



R 7  
Sinn finden

18



R 1  
Optimismus und  
Selbstwirksamkeit

19



R 2  
Akzeptanz

20



R 3  
Lösungs-  
orientierung

21



R 4  
Opferrolle  
loslassen

22



R 5  
In Verantwortung  
gehen

23



R 6  
Netzwerke

24



R 7  
Sinn finden

## Die 24 Charakterstärken

25



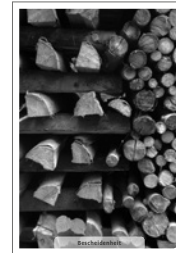
S 1  
Ausdauer

26



S 2  
Authentizität

27



S 3  
Bescheidenheit

28



S 4  
Bindungsfähigkeit

29



S 5  
Dankbarkeit

30



S 6  
Enthusiasmus

31



S 7  
Fairness

32



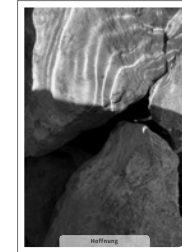
S 8  
Freundlichkeit

33



S 9  
Führungsvermögen

34



S 10  
Hoffnung

35



S 11  
Humor

36



S 12  
Kreativität

37



S 13  
Liebe zum Lernen

38



S 14  
Neugier

39



S 15  
Selbstregulation

40



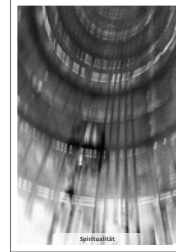
S 16  
Sinn für das  
Schöne

41



S 17  
Soziale  
Intelligenz

42



S 18  
Spiritualität

43



S 19  
Tapferkeit

44



S 20  
Teamwork

45



S 21  
Urteilsvermögen

46



S 22  
Vergebungsbereitschaft

47



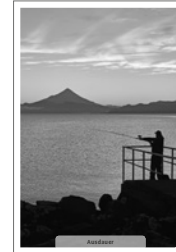
S 23  
Vorsicht

48



S 24  
Weisheit

49



S 1  
Ausdauer

50



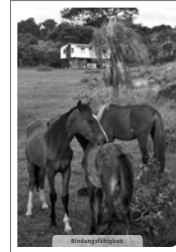
S 2  
Authentizität

51



S 3  
Bescheidenheit

52



S 4  
Bindungsfähigkeit

53



S 5  
Dankbarkeit

54



S 6  
Enthusiasmus

55



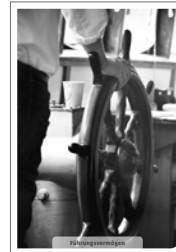
S 7  
Fairness

56



S 8  
Freundlichkeit

57



S 9  
Führungsvermögen

58



S 10  
Hoffnung

59



S 11  
Humor

60



S 12  
Kreativität

61



S 13  
Liebe zum  
Lernen

62



S 14  
Neugier

63



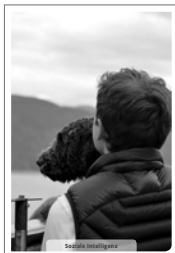
S 15  
Selbstregulation

64



S 16  
Sinn für das  
Schöne

65



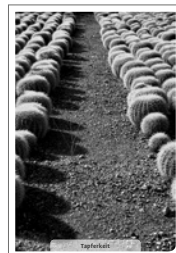
S 17  
Soziale  
Intelligenz

66



S 18  
Spiritualität

67



S 19  
Tapferkeit

68



S 20  
Teamwork

69



S 21  
Urteilsvermögen



70



S 22  
Vergebungsbereitschaft

71



S 23  
Vorsicht

72



S 24  
Weisheit

## BEE – Bewegen, Entspannen, Ernähren

73



E 1  
Bewegen

74



E 2  
Entspannen

75



E 3  
Ernähren