



Das PERMA-Prinzip wurde von Prof. Dr. Martin Seligman in Amerika entwickelt. Er begründete in den 90-er Jahren die positive Psychologie, nachdem er zunächst in seinen Arbeiten nach Möglichkeiten suchte die Depression von Patienten zu verringern. Er half vielen Menschen ihre Depression abzuschwächen oder aus ihr herauszukommen. Seit fast nach mehr als 30 Jahren war dann aber ernüchternd: „erfolgreich behandelte Patienten sind zwar nicht mehr depressiv, aber sie fühlen sich leer. Abwesenheit von Unglück macht noch nicht glücklich.“ Aus dieser Erfahrung wechselte er dann sein Paradigma von „fix what’s wrong“ zu „build what’s strong“. Dies war der Anfang der positiven Psychologie, die sich nun der Frage zuwendete: „Was sind die Grundlagen eines „guten Lebens“ bzw. was macht Lebenszufriedenheit aus. Hieraus entstand das PERMA-Prinzip, das sich aus den englischen Begriffen:

Positive emotions Engagement Relation Meaning Achievement

zusammen setzt und von mir in die obige deutsche Bedeutung übersetzt wurde.

Literaturnachweise zum Thema positive Psychologie:

1. Sven Sohr „Anflug von Demut“ in der Zeitschrift Praxis Kommunikation, Heft 6 aus 2020, S. 9 ff.
2. Martin Seligman „Wie wir aufblühen – Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens“
3. Jörg Feuerborn „Positive Psychologie“