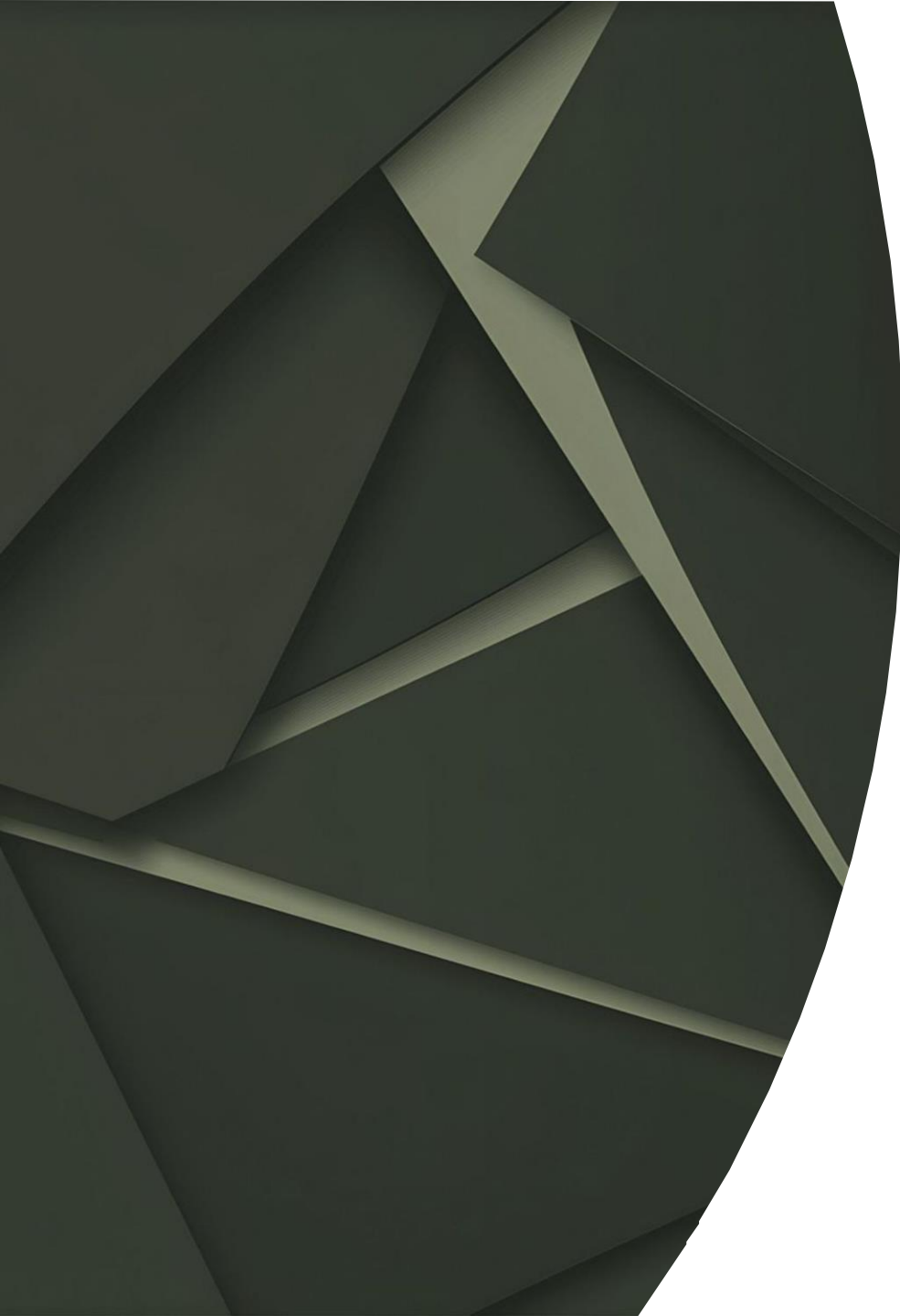
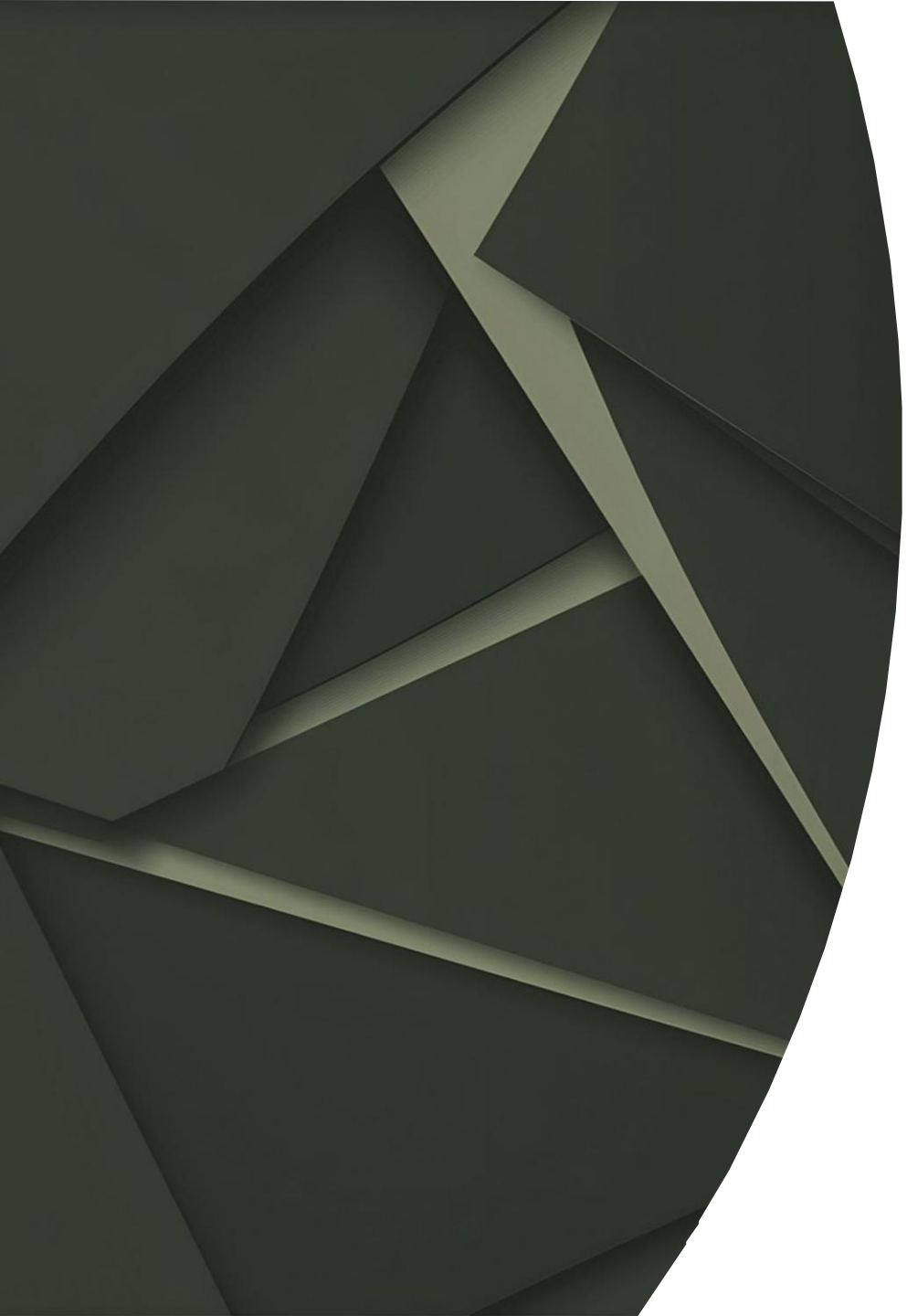




PERMA & POSITIVE LEADERSHIP

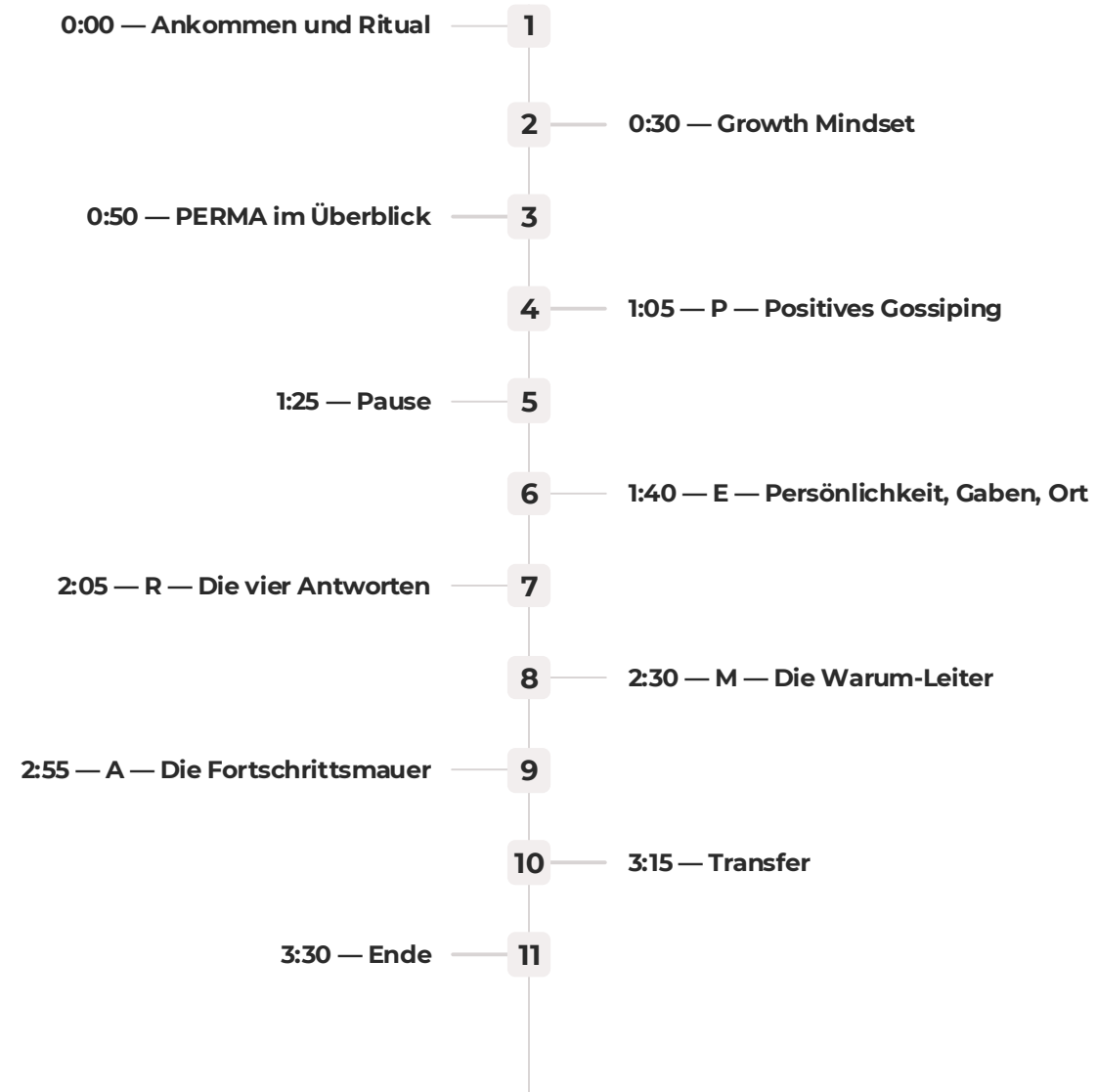
Manuel Fleßenkämper



**Ich möchte leuchtende
Fußspuren im Herzen der
Menschen hinterlassen.**

MANUEL FLESSENKÄMPER

ABLAUF





DAS RITUAL

- 1 Findet euch in 4er-Gruppen zusammen
- 2 Person A beantwortet: Wer bin ich? Wofür brenne ich?
- 3 Wertschätzendes, positives Feedback an A von B, C, D
- 4 Dann geht es reihum



REGELN: 2 Minuten antworten, 1 Minute Feedback. Nur eine Person spricht. Die anderen hören. Kein Nachfragen.



GROWTH MINDSET

„Gott segnete sie und Gott sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehrt euch, füllt die Erde und unterwerft sie.“

GENESIS 1,28

Was ist dein Raum? Deine Begabung? Was sollst und willst du gestalten?



**„Natürlich kann ich reiten. Ich
muss es nur noch lernen.“**

SABIN TAMBREA

Das ganze Gewicht liegt auf einem Wort: **NOCH.**

FIXED MINDSET vs. GROWTH MINDSET

Fixed Mindset

- Ich bin nun mal so.
- Werten, werten, werten.
- Entweder richtig oder falsch.
- Reagiert.
- Sieht Risiken.
- Fehler = Versagen.
- Abwertung.

Growth Mindset

- Ich bin noch im Werden.
- Was kann ich lernen?
- Try and Error.
- Gestaltet.
- Sieht Chancen.
- Fehler = Feedback.
- Aufwertung.



WOHER PERMA KOMMT

Martin Seligman erforschte jahrzehntelang die erlernte Hilflosigkeit.
1998 dreht er die Frage um: Was macht ein gelingendes Leben aus?

2002 der erste Entwurf. Den hat er selbst kassiert, weil er nur
Stimmung gemessen hat.

2011 in „Flourish“: fünf Bausteine. Nicht Glück, sondern **Aufblühen**.

DIE FÜNF BAUSTEINE



P — Positive Emotionen

Ermöglicht positive Emotionen



E — Engagement

Fördert individuelles Engagement



R — Relationships

Schafft tragfähige Beziehungen



M — Meaning

Vermittelt Sinn in dem Dienst

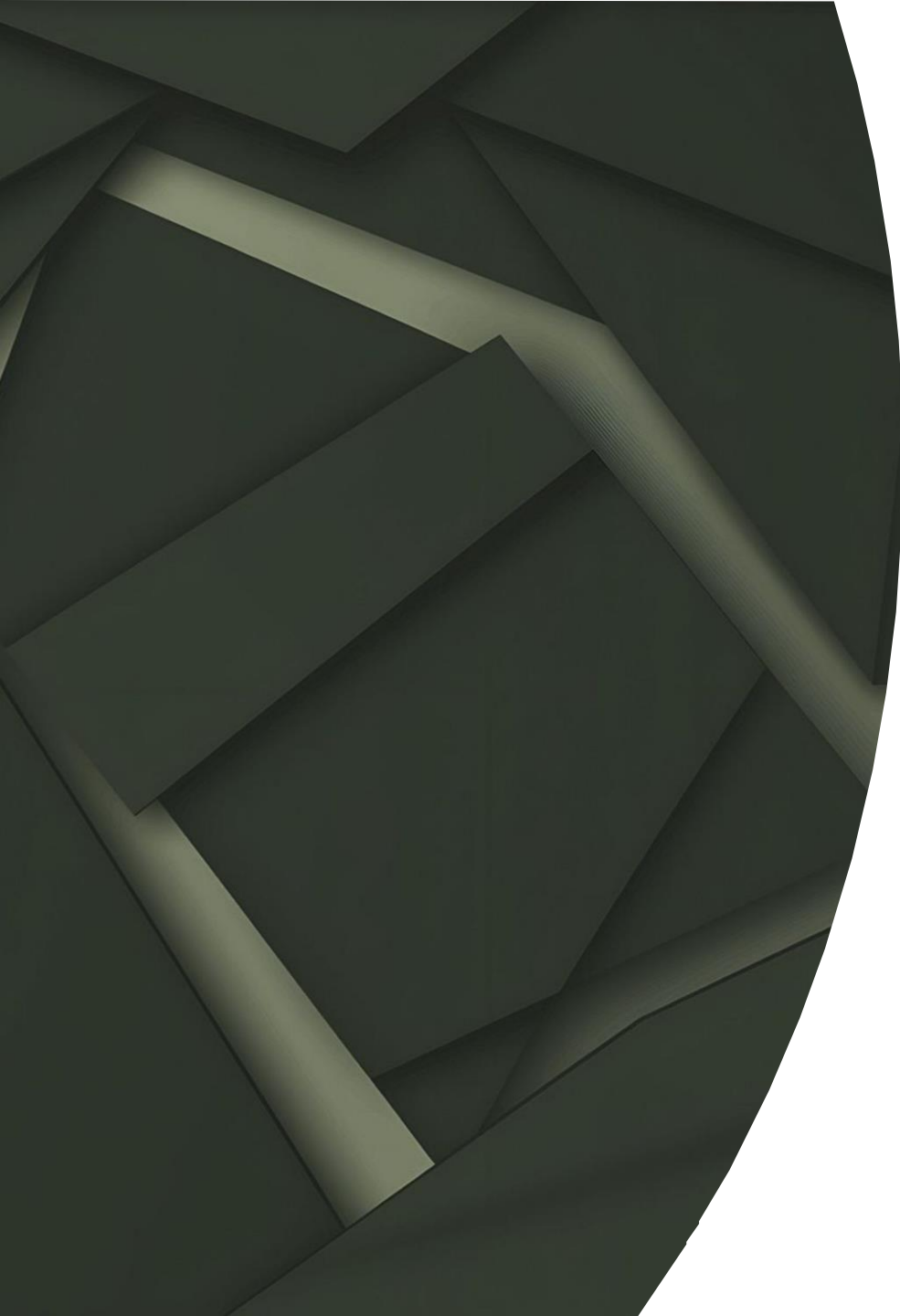


A — Accomplishment

Macht Erreichbares sichtbar



Fünf Türen in denselben Raum. Keine ersetzt eine andere.



P — POSITIVE EMOTIONEN

„Freut euch im Herrn allezeit!“ (Phil 4,4)

Dankbarkeit ist eine Entscheidung, kein Gefühl.

Barbara Fredrickson: Positive Emotionen weiten den Blick. Freude ist kein Bonus für gute Zeiten. Sie ist **Vorratshaltung für schlechte**.

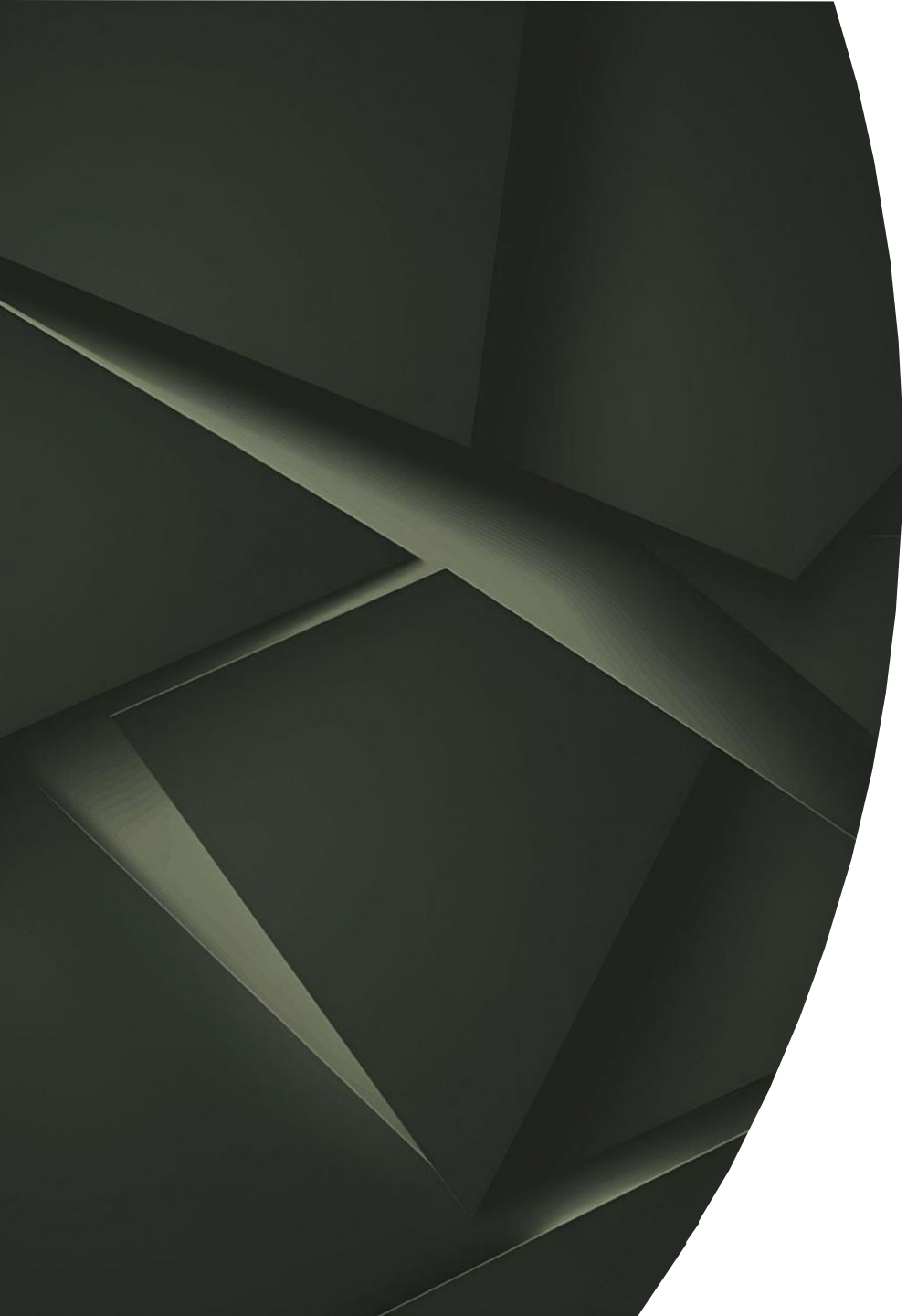
ÜBUNG: POSITIVES GOSSIPING

20 MINUTEN · DREIERGRUPPEN

- 1 Denk an eine Person, die heute nicht im Raum ist.**
- 2 Reihum 2 Minuten: Erzähl, was sie gut macht.**
Nur Gutes. Kein „aber manchmal“.
- 3 Schreib ihr einen Satz auf eine Karte. Einen.**
- 4 Zustellen innerhalb einer Woche.**



Frage danach: Wie oft hat diese Person das in den letzten vier Wochen gehört?



E — ENGAGEMENT

„Dient einander, jeder mit der Gnadengabe, die er empfangen hat.“ (1 Petr 4,10)

Stärken nutzen statt Defizite reparieren.

Flow entsteht knapp über dem eigenen Können. Zu leicht macht Langeweile. Zu schwer macht Angst.

ÜBUNG: PERSÖNLICHKEIT, GABEN, ORT

25 MINUTEN · EINZELN UND IN PAAREN

1 Beschreib einen Moment, in dem du die Zeit vergessen hast.

2 Bewerte deine Hauptaufgabe:

Anforderung 1–10, Können 1–10,
Rückmeldung 1–10.

3 In Paaren: Der Zuhörer nennt eine Stärke, die du selbst nicht genannt hast.

 Handzeichen: Wer hat zwischen Anforderung und Können drei Punkte oder mehr Abstand?



R — BEZIEHUNGEN

„Einer trage des anderen Last.“ (Gal 6,2)

Vertrauen ist die härteste Währung.

Die Harvard-Studie läuft seit 1938. Nicht die Blutwerte mit 50 sagten die Gesundheit mit 80 voraus, sondern die **Beziehungen**.

ÜBUNG: DIE VIER ANTWORTEN

25 MINUTEN

Auf eine gute Nachricht gibt es vier Reaktionen:

Aktiv-konstruktiv

Nachfragen und mitfreuen

Passiv-konstruktiv

Freundlich nicken

Aktiv-destruktiv

Dämpfen, Bedenken anmelden

Passiv-destruktiv

Thema wechseln

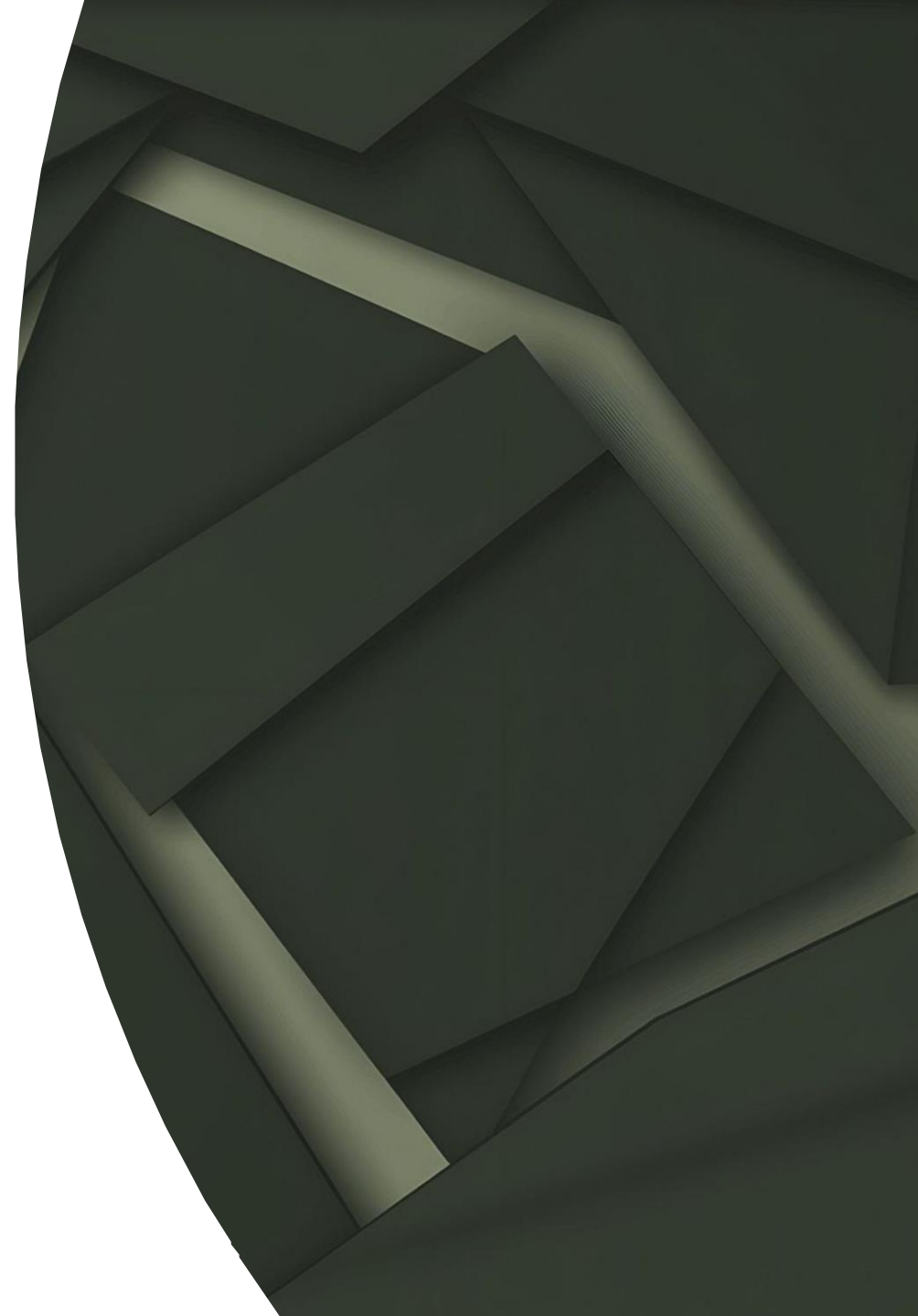
 **Nur die erste baut Beziehung auf.** Die anderen drei bauen ab. Vier Freiwillige spielen es vor. Dann in Paaren selbst.

M — SINN

„Geschaffen zu guten Werken.“ (Eph 2,10)

Den Sinn hinter der Struktur sehen.

Reihenfolge: **WARUM — WAS — WIE**. Wer beim Wie anfängt, bekommt Erledigung. Wer beim Warum anfängt, bekommt Mitarbeit.



ÜBUNG: DIE WARUM-LEITER

25 MINUTEN · IN PAAREN

1 Schreib eine Aufgabe auf, die du regelmäßig tust. Konkret.

2 Dein Gegenüber fragt fünfmal hintereinander: **Warum machst du das?**

Keine Kommentare. Nur die Frage.

3 Schreib die fünfte Antwort auf eine Karte.

 Frage danach: Auf welcher Stufe wurde es dünn? Ist deine fünfte Antwort ein Grund oder eine Pflicht?

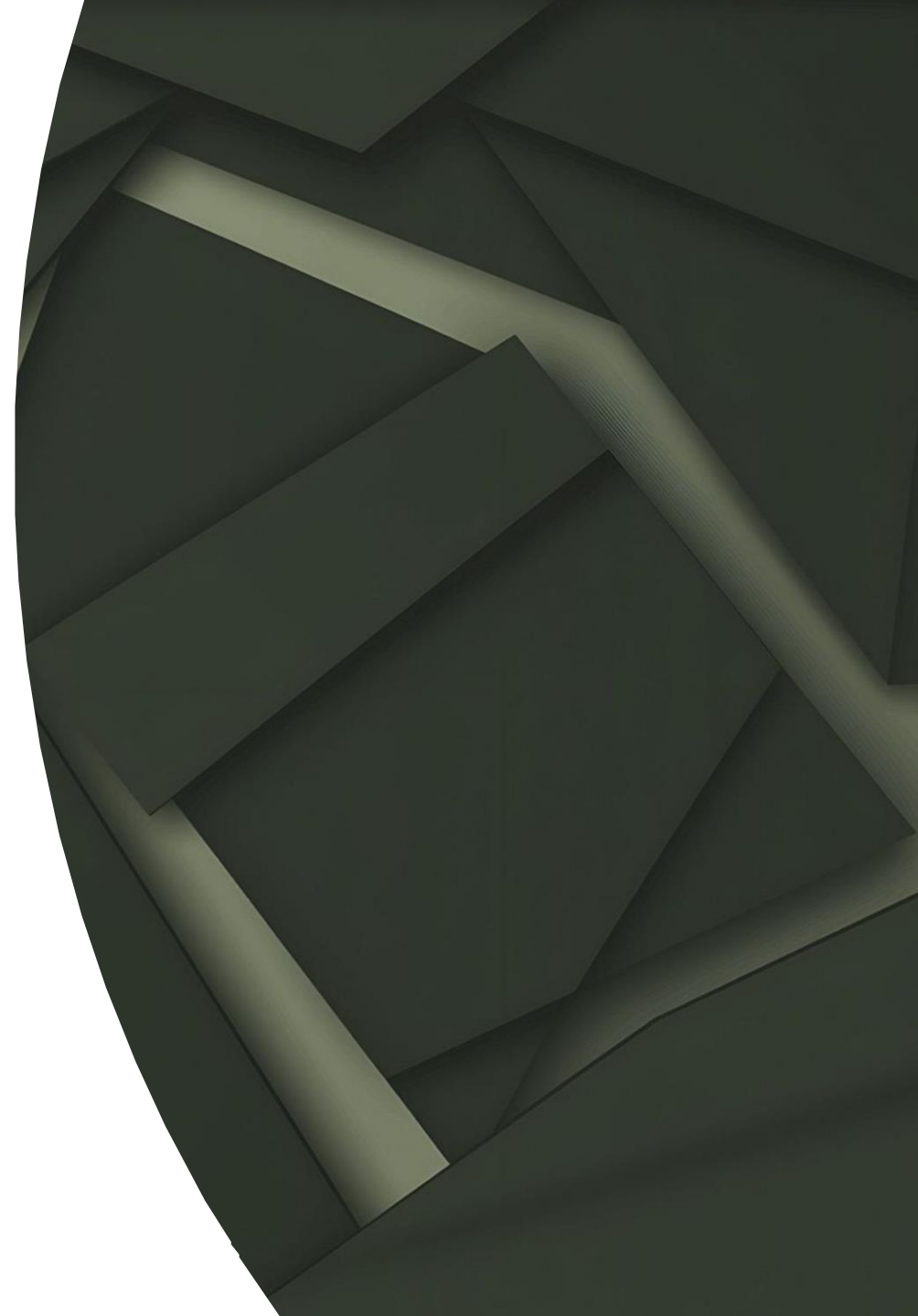
A — WIRKSAMKEIT

„Gut gemacht, du treuer Knecht.“ (Mt 25,23)

Wir feiern Fortschritt, nicht nur Erfolg.

In der Gemeinde hat fast nichts einen Abschluss. Der Sonntag ist nächste Woche wieder da. Deshalb hat fast niemand ein

Erfolgserlebnis.



ÜBUNG: DIE FORTSCHRITTSMAUER

20 MINUTEN · AN DER WAND

1 Gelbe Zettel: Was ist in zwölf Monaten fertig geworden?

Ein Ergebnis pro Zettel. Auch der reparierte Beamer zählt.

2 Alle Zettel an die Wand, chronologisch.

3 Gemeinsam laut vorlesen. Ohne Kommentar.

4 Roter Zettel: Was wird in drei Monaten fertig? Mit Datum.

DIE EHRliche EINSCHRÄNKUNG

Als Denkraster

Als Denkraster ist PERMA brauchbar.

Als Messinstrument

Als Messinstrument ist es umstritten: Die fünf Bereiche fallen in Faktorenanalysen nicht sauber auseinander.

**Und Positive Psychologie kann zur
Vertröstung werden.**

Wer arbeitslos ist, braucht Arbeit und nicht drei gute Dinge am Abend.

DER WUNDE PUNKT

M — Sinn

In Gemeinden im **Überfluss** vorhanden.

R — Beziehungen

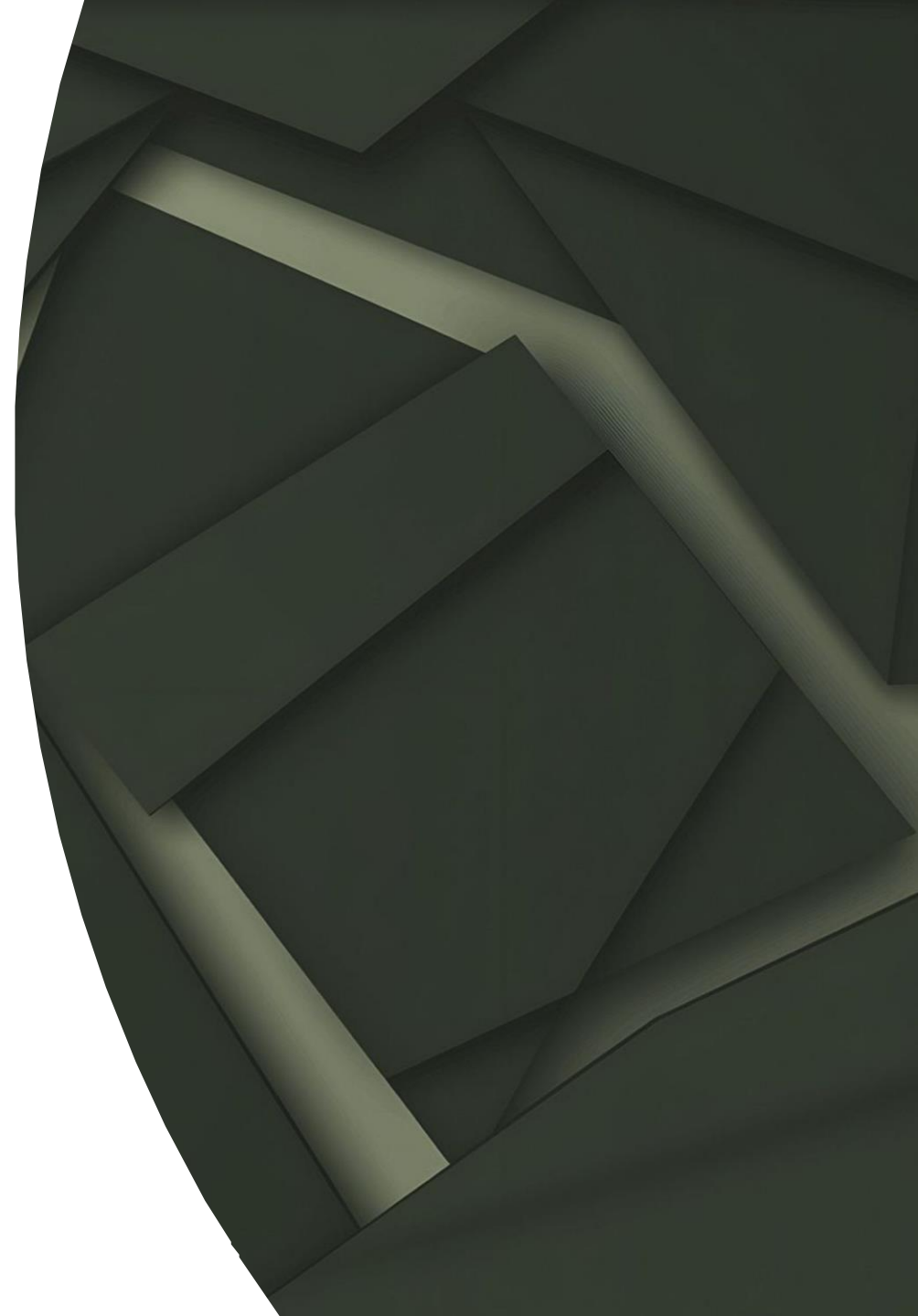
Im **Mangel**.

A — Wirksamkeit

Kommt **gar nicht vor**.

Wer eine Aufgabe für größer hält als sich selbst, hört nicht auf, wenn er müde wird. Er hört auf, wenn er umfällt.

Ich nehme mich da mit rein.



TRANSFER

Eine Sache

Die du ab Montag anders machst. Eine. Nicht drei.

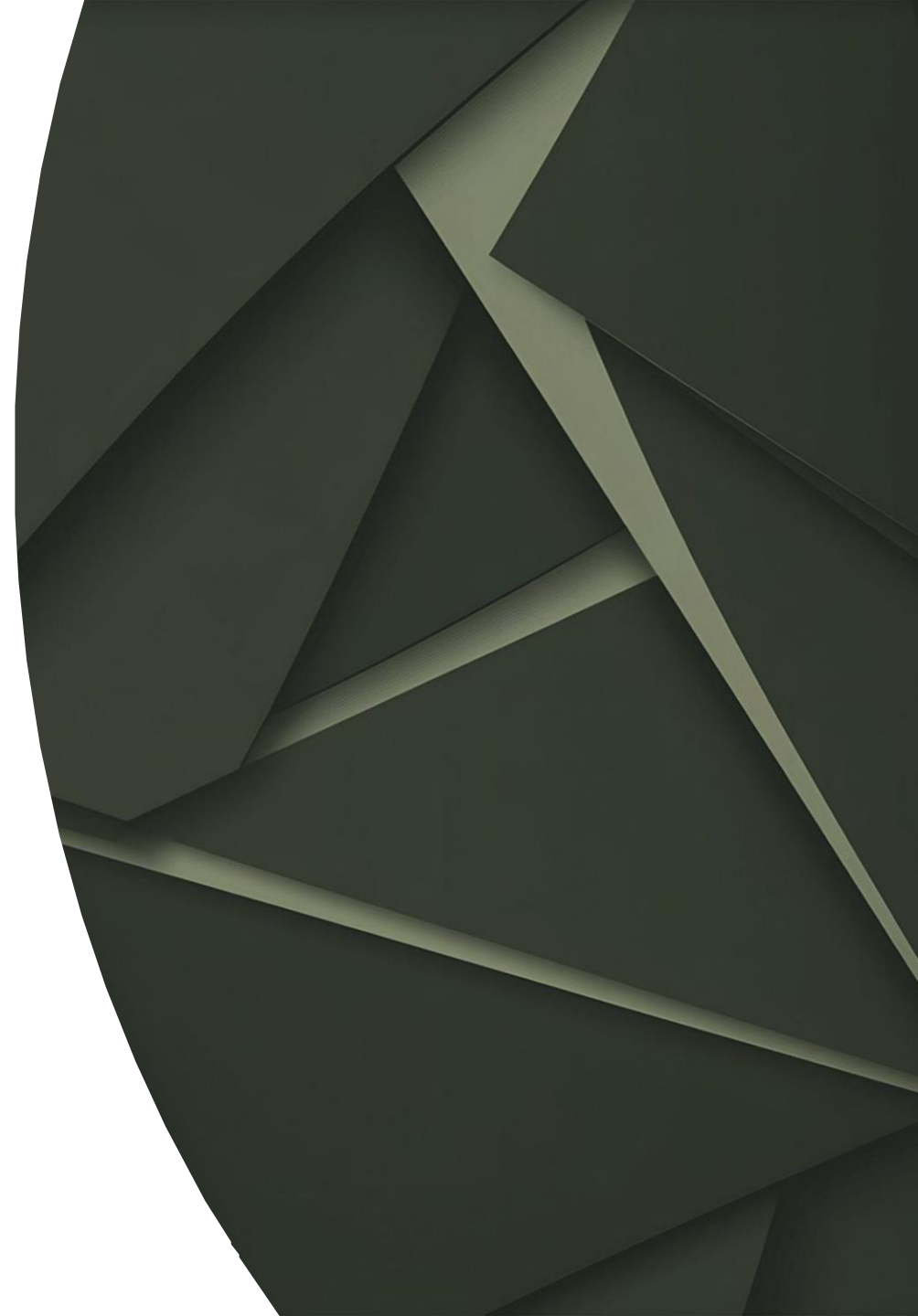
Ein Datum

An dem du prüfst, ob du es getan hast.

Ein Name

Die Person in diesem Raum, die nachfragen darf.

Karten tauschen. Nummern tauschen.



**Was hast du heute
gelernt?**

**Was willst du damit
machen?**

KONTAKT



Manuel Fleßenkämper

Grundstr. 3
35708 Haiger



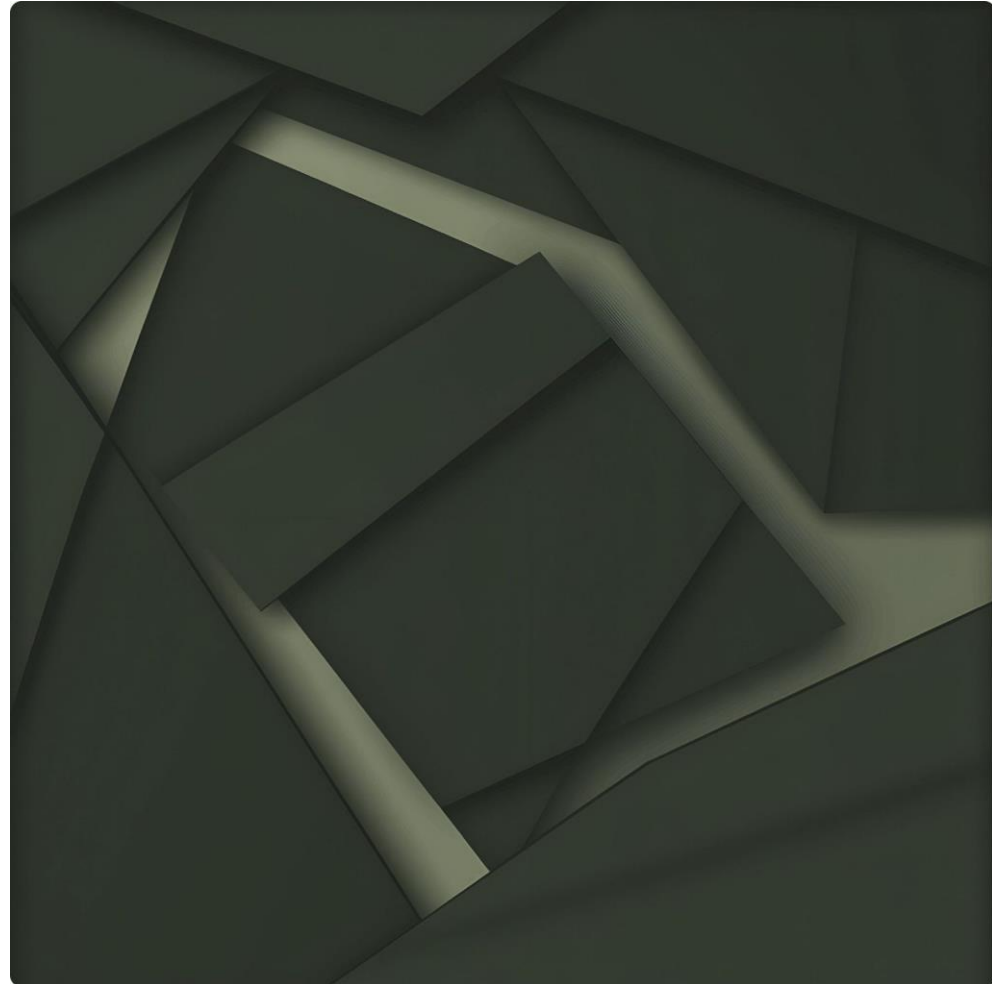
E-Mail

hallo@flessenkaemper.eu



Website

www.flessenkaemper.eu



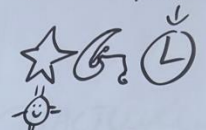
1. BERUFUNG ✓
2. QUALIFIKATION (HARTUNG
(CHARAKTER))
3. BEGABUNG KÖNNEN

++	-+
--	+-

BERUFUNG
QUALIFIKATION
BEGABUNG

RÄUME +

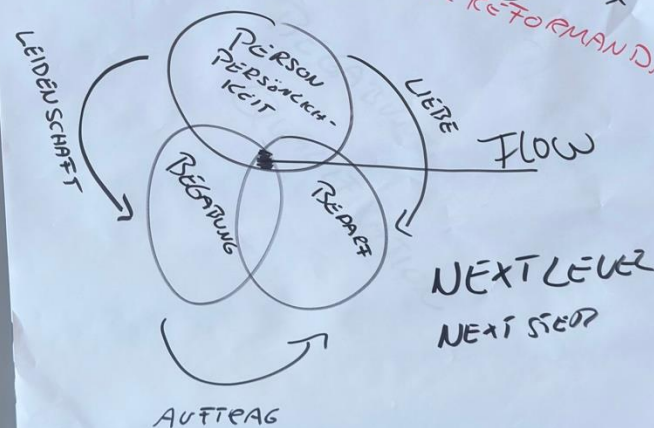
LEBENSWEISEN = AUFTRAG
DINGEN HERRSCHEN

1. LICHT/DUNKEL 4. 

2. HIMMEL
WASSER 5.  XXX
HERRSCHEN

3. ERDE 6.  XXX
HERRSCHEN

ECCLESIA SCHMIEDE REFORMANDA



PS 1.

