

PERMA-Profiler

Im Folgenden finden Sie Fragen, die Ihr Wohlbefinden im Allgemeinen erheben sollen. Bitte beantworten Sie die Fragen indem Sie auf einer Skala von "Gar nicht" bis "Völlig" bzw. "Nie" bis "Immer" das auf Sie Zutreffende ankreuzen.

1. Wie oft erreichen Sie wichtige selbstgesetzte Ziele?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nie Immer

2. Wie oft sind Sie ganz in dem versunken was Sie gerade tun?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nie Immer

3. Wie oft fühlen Sie sich im Allgemeinen voller Freude

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nie Immer

4. Wie oft fühlen Sie sich ängstlich?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nie Immer

5. Wie oft haben Sie das Gefühl sich Ihren Zielen zu nähern?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nie Immer

6. Wie würden Sie Ihre Gesundheit im Allgemeinen beurteilen?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sehr schlecht Exzellent

7. Führen Sie ein sinnvolles und bedeutsames Leben?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gar nicht Völlig

8. In welchem Ausmaß erhalten Sie Hilfe und Unterstützung von anderen wenn Sie sie brauchen?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gar nicht Völlig

9. Inwieweit glauben Sie, dass das was Sie in Ihrem Leben tun wertvoll und wichtig ist?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gar nicht Völlig

10. In welchem Maß fühlen Sie sich im Allgemeinen interessiert und von Dingen begeistert?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gar nicht Völlig

11. Wie einsam fühlen Sie sich in Ihrem Alltagsleben?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gar nicht Völlig

12. Wie zufrieden sind Sie aktuell mit Ihrer Gesundheit?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gar nicht Völlig

13. Wie oft fühlen Sie sich im Allgemeinen positiv?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nie Immer

14. Wie oft fühlen Sie sich wütend?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nie Immer

15. Wie oft sind Sie in der Lage mit Ihren Verantwortungen umzugehen?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nie Immer

16. Wie oft fühlen Sie sich im Allgemeinen traurig?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nie Immer

17. Wie oft vergessen Sie die Zeit während Sie etwas tun, das Sie genießen?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nie Immer

18. Wie schätzen Sie Ihre Gesundheit im Vergleich zu Gleichaltrigen ein?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Miserabel Exzellent

19. In wieweit fühlen Sie sich geliebt?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gar nicht Völlig

20. Inwieweit glauben Sie, dass Sie im Leben ein Ziel haben?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gar nicht Völlig

21. Wie zufrieden sind sie mit ihren persönlichen Beziehungen?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gar nicht Völlig

22. Wie zufrieden fühlen Sie sich?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gar nicht Völlig

23. Wie glücklich fühlen Sie sich, wenn Sie alle Aspekte Ihres Lebens betrachten?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gar nicht Völlig

PERMA-Profiler

Der PERMA Profiler wurde für den deutschen Sprachraum vom Team des Instituts für Positive Psychologie und Mental Coaching adaptiert und psychometrisch evaluiert. Der PERMA-Profiler stellt ein ökonomisches Fragebogenmaß dar, welches die fünf PERMA Faktoren des menschlichen Wohlbefindens (Positive Emotionen, Engagement, Positive Beziehungen, Sinn und Zielerreichung; Seligman, 2011) erhebt. Der Fragebogen umfasst insgesamt 23 Items, wobei jeweils drei Items einem Wohlbefindens-Faktor zugeordnet sind. 7 Items dienen der zusätzlichen Erhebung des Ausmaßes negativer Emotionen, sowie der persönlichen Einschätzung des Gesundheitszustandes. Durch die Inklusion dieser zusätzlichen Konstrukte sollen Antwortmuster (z.B. Aquieszenz) durchbrochen und zusätzliche Informationen über den/die ProbandIn erhoben werden. In einer großangelegten Validierungsstudie von 11905 englischsprachigen StudienteilnehmerInnen konnte eine akzeptable bis hohe Reliabilität, zeitliche Stabilität und Konstruktvalidität nachgewiesen werden (Butler & Kern, 2016). Für die deutschsprachige Version konnte in einer Stichprobe von 854 Personen die Reliabilität (Cronbach's $\alpha = .92$), sowie ausreichend hohe divergente und konvergente Validität nachgewiesen werden. Des Weiteren konnte die Faktorenstruktur des PERMA-Modells für die deutschsprachige Erwachsenenpopulation bestätigt werden (Wammerl et al., in press).

Anwendungsbereich: Dieser Fragebogen ist geeignet für Personen im Erwachsenenalter (18-65 Jahren). Es liegen keine Daten zu Gütekriterien für klinische Populationen vor.

Auswertung: Die Antworten auf der 11-stufigen Skala (0 – 10) werden für die einzelnen PERMA-Faktoren, sowie für die Faktoren „Negative Emotionen“ und „Gesundheit“ zusammengezählt. Ein Item erfasst das subjektive Ausmaß des Einsamkeitserlebens. Das letzte Item in der Skala dient einer subjektiven Gesamteinschätzung des Wohlbefindens und dient der Vergleichbarkeit mit anderen Kurzfragebögen wie der Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener, 1985).

Positive Emotionen: Summe aus Items: 3, 13, 22

Engagement: Summe aus Items: 2, 10, 17

Positive Beziehungen: Summe aus Items: 8, 19, 21

Sinn: Summe aus Items: 7, 9, 20

Zielerreichung: Summe aus Items: 1, 5, 15

Negative Emotionen: Summe aus Items: 4, 14, 16 Gesundheit: Summe aus Items: 6, 12, 18

Einsamkeit: Einzelnes Item: 11 Wohlbefinden gesamt: Einzelnes Item: 23

Literatur:

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish*. New York: Simon & Schuster.

Wammerl, M., Jaunig, J., Maierunteregger, T., & Streit, P. (in press). The German Version of the PERMA-Profiler: Evidence for Construct and Convergent Validity of the PERMA Theory of Well-Being in German Speaking Countries. *Journal of Well-Being Assessment*.