

Funktionale Gesundheit hat sich an der individuellen (und überindividuellen, allgemeinen) Möglichkeit, Wohlbefinden zu erfahren zu orientieren: Well-Being

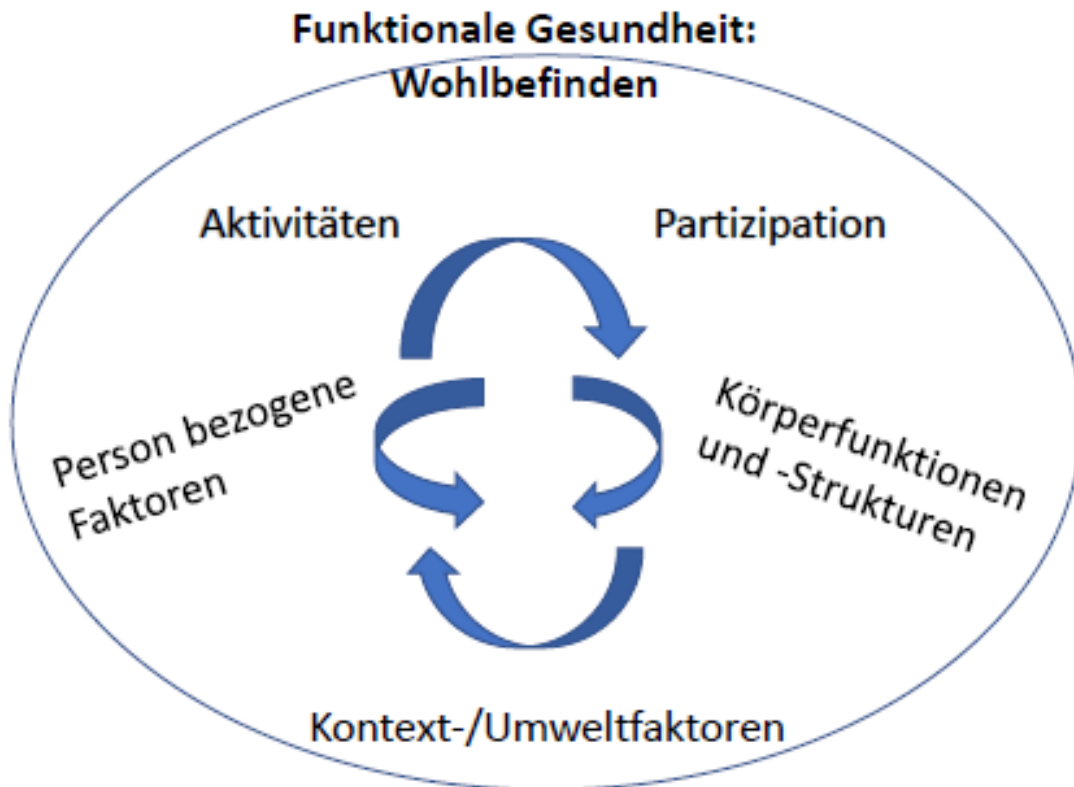


Abb. 1: Visualisierung FG: Thomas Markwalder (2017)

Fragen, die zum Erleben von Wohlbefinden beitragen

Kann und darf ich das tun und lassen, was für mich stimmt?

Kann und darf ich so wohnen und leben, wie es für mich stimmt?

Kann und darf ich mich für das einsetzen, was mir wichtig ist?

Forschungsergebnisse zum Thema Wohlbefinden («Well-Being») aus der Positiven Psychologie

PERMA Abkürzung für **fünf zentrale Elemente** der **Theorie des Wohlbefindens** oder Aufblühens (Well-Being):

P (Positive Emotions): Menschen brauchen positive emotionale Erfahrungen, die gute Gefühle auslösen.

E (Engagement): Menschen wollen sich engagieren, wollen etwas bewirken – ALLE Menschen!

R (positive Relations): Menschen sind auf soziale Kontakte angewiesen, wir brauchen einander, wir brauchen gute Beziehungen.

M (Meaning): Menschen suchen in ihrem Leben Sinn.

A (Achievement): Menschen möchten etwas erreichen, eine Anstrengung auf sich nehmen können, um ein höheres Ziel zu erreichen.