

Charakterstärken

Sich seiner Stärken bewusst sein, sie nutzen und trainieren

Wissenschaftler beschäftigen sich im Rahmen des relativ jungen Psychologiezweigs der Positiven Psychologie damit, wie Menschen glücklicher leben können. Dabei geht es nicht um ein oberflächliches positives Denken im Sinne von «don't worry, be happy». Sondern darum, sein Leben so zu gestalten, dass der Blick auf das Positive gelenkt wird, dass die Stärken einer Person im Zentrum stehen und nicht die Defizite.

Petersen und Seligman, die Begründer der Positiven Psychologie entwickelten dazu die sogenannte Charakterstärken-Theorie. Sie umfasst 24 Stärken, die in sechs Tugenden zusammengefasst werden können. Seit einigen Jahren wird die Positive Psychologie intensiv erforscht. Viele Studien haben belegt, dass wer sich dieser Stärken bewusst ist, sie entwickelt und trainiert, letztlich glücklicher und zufriedener leben kann.

Die 6 Tugenden und 24 Charakterstärken

Weisheit und Wissen

- Kreativität
- Neugier
- Urteilsvermögen
- Liebe zum Lernen
- Weisheit

Mut

- Tapferkeit
- Authentizität
- Ausdauer
- Enthusiasmus

Menschlichkeit

- Bindungsfähigkeit
- Freundlichkeit
- Soziale Intelligenz

Gerechtigkeit

- Teamwork
- Fairness
- Führungsvermögen

Mässigung

- Vergebungsbereitschaft
- Bescheidenheit
- Vorsicht

- Selbstregulation

Transzendenz

- Sinn für das Schöne
- Dankbarkeit
- Hoffnung
- Humor
- Glaube/Spiritualität

Die meisten Menschen verfügen über fünf bis sieben sehr ausgeprägte Stärken, die sie verinnerlicht haben und regelmässig anwenden. Aktivitäten, die diesen sogenannten Signaturstärken entsprechen, sind besonders erfüllend und wertvoll.

Die eigenen Charakterstärken ermitteln

Doch wie findet man heraus, über welche Stärken man verfügt? Die Wissenschaftler des Institutes für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik der Universität Zürich entwickelten einen Fragenkatalog, den VIA (Values in Action). Er steht Interessierten kostenlos zur Verfügung:

<https://www.charakterstaerken.org/>

Zusätzliche Informationen und Interpretationshilfen erleichtern das Verständnis und die Weiterarbeit mit den Charakterstärken.

https://www.staercentraining.ch/via_interpretation.pdf

September 2017, perspectiv GmbH, Regula Hunziker