

Die Positive Psychologie des Individuums: Signaturstärken als personale Ressourcen:

Willibald Ruch (Zürich)

Charakter: 6 Tugenden und 24 Stärken

1. <i>Weisheit und Wissen</i> : kognitive Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen beinhalten.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kreativität</i>: neue und effektive Wege finden Dinge zu tun • <i>Neugier</i>: Interesse an der Umwelt haben • <i>Urteilsvermögen</i>: Dinge durchdenken und von allen Seiten betrachten • <i>Liebe zum lernen</i>: neue Techniken erlernen und Wissen aneignen • <i>Weisheit</i>: in der Lage sein, guten Rat zu geben
2. <i>Mut</i> : emotionale Stärken, die mittels der Ausübung von Willensleistung internale und externale Barrieren zur Erreichung eines Zieles überwinden.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Authentizität</i>: die Wahrheit sagen und sich natürlich geben • <i>Tapferkeit</i>: sich nicht Bedrohung oder Schmerz beugen, Herausforderungen annehmen • <i>Ausdauer</i>: beenden was begonnen wurde • <i>Enthusiasmus</i>: der Welt mit Begeisterung und Energie begegnen
3. <i>Menschlichkeit</i> : interpersonale Stärken, die liebevolle menschliche Interaktionen ermöglichen
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Freundlichkeit</i>: Gefallen tun und gute Taten vollbringen • <i>Bindungsfähigkeit</i>: menschliche Nähe herstellen und schätzen können • <i>Soziale Intelligenz</i>: sich der Motive und Gefühle von sich selbst und anderen bewusst sein
4. <i>Gerechtigkeit</i> : Stärken, die das Gemeinwesen fördern
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Fairness</i>: alle Menschen nach dem Prinzip der Gleichheit und Gerechtigkeit behandeln • <i>Führungsvermögen</i>: Gruppenaktivitäten organisieren und ermöglichen • <i>Teamwork</i>: gut als Mitglied eines Teams arbeiten
5. <i>Mässigung</i> : Stärken, die Exzessen entgegenwirken
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vergebungsbereitschaft</i>: denen Vergeben die einem Unrecht getan haben • <i>Bescheidenheit</i>: das Erreichte für sich sprechen lassen • <i>Vorsicht</i>: nichts tun oder sagen, was später bereut werden könnte • <i>Selbstregulation</i>: regulieren was man tut und fühlt
6. <i>Transzendenz</i> : Stärken, die uns einer höheren Macht näher bringen und Sinn stiften
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sinn für das Schöne</i>: Schönheit in allen Lebensbereichen schätzen • <i>Dankbarkeit</i>: sich der guten Dinge bewusst sein und sie zu schätzen wissen • <i>Hoffnung</i>: das Beste erwarten und daran arbeiten es zu erreichen • <i>Humor</i>: Lachen und Humor schätzen; die Leute gerne zum Lachen bringen • <i>Spiritualität</i>: kohärente Überzeugungen über einen höheren Sinn des Lebens haben

Aus: Peterson, C. P. & Seligman, M. E. P. (Eds.) (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

Kurzbeschreibungen der Charakterstärken

Kreativität – Kreative Menschen verfügen über ein ausgeprägtes Denken über neue Problemlösungswege und haben oft kreative und originelle Ideen. Sie begnügen sich nicht mit konventionellen Lösungswegen, wenn bessere Möglichkeiten vorhanden sind.

Neugier – Neugierige Menschen interessieren sich für alle möglichen Dingen des Alltags, stellen immer wieder Fragen und finden unterschiedliche Themen und Inhalte sehr interessant und faszinierend. Sie erforschen und entdecken gerne die Welt.

Urteilsvermögen – Menschen mit einem ausgeprägten Urteilsvermögen durchdenken und hinterfragen gerne Gedanken und Überzeugungen und versuchen verschiedene Perspektiven einzunehmen. Sie ziehen keine schnellen Schlussfolgerungen und verlassen sich bei Ihren Entscheidungen auf Tatsachen. Sollte sich die Gegebenheiten ändern, sind sie durchaus in der Lage, ihre Meinung zu ändern.

Liebe zum Lernen – Wissbegierige und lernwillige Menschen lernen gerne neue Dinge und lassen sich vom Lernen begeistern. Dabei eignen sie sich gerne neue Fertigkeiten und Fähigkeiten an oder bauen Ihr vorhandenes Wissen aus.

Weisheit – Weitsichtige bzw. tiefsinnige Menschen werden von ihren Mitmenschen als weise bezeichnet und um Ratschläge bei Problemen gebeten. Sie haben einen guten Überblick und eine reife Sichtweise vom Leben.

Tapferkeit – Mutige und tapfere Menschen fürchten sich nicht vor Bedrohungen, Herausforderungen, Schwierigkeiten und Schmerzen. Sie stehen zu ihren Meinungen und Überzeugungen trotz Widerständen.

Ausdauer – Beharrliche und fleissige Menschen streben danach, begonnene Arbeiten zu Ende zu führen auch wenn Schwierigkeiten auftauchen. Sie lassen sich nicht durch innere und äussere Faktoren ablenken und erleben eine Zufriedenheit in der Aufgabenerfüllung.

Authentizität – Ehrliche Menschen sprechen nicht nur von der Wahrheit sondern leben danach und bleiben ihren Prinzipien treu. Sie stehen mit beiden Beinen auf dem Boden und täuschen nichts vor.

Enthusiasmus – Begeisterungsfähige Menschen streben mit viel Energie und Enthusiasmus nach ihren Zielen. Sie machen keine halben Sachen. Das Leben ist für solche Menschen ein Abenteuer.

Bindungsfähigkeit – Menschen mit ausgeprägter Fähigkeit zu lieben und sicherer Bindungsfähigkeit schätzen Beziehungen sehr hoch ein, die von gegenseitigem Geben und Nehmen geprägt ist.

Freundlichkeit – Freundliche und grosszügige Menschen machen ihren Mitmenschen gerne eine Gefallen. Sie geniessen es, grosszügig und nett zu anderen Menschen zu sein.

Soziale Intelligenz – Sozial kompetente Menschen sind sich ihrer Motive und Gefühle hinsichtlich anderen Menschen bewusst und wissen, wie sie sich in unterschiedlichen sozialen Situationen verhalten müssen.

Teamwork – Teamfähige Menschen können am besten arbeiten, wenn sie in einer Gruppe sind. Sie sind loyal und betrachten die Gruppenzugehörigkeit als zentralen Faktor.

Fairness – Die Gleichbehandlung aller Menschen ist ein zentrales Prinzip fairer Menschen. Sie lassen sich in ihren Entscheidungen nicht durch persönliche Gefühle beeinflussen und geben allen eine Chance.

Führungsvermögen – Menschen mit einem ausgeprägten Führungsvermögen unterstützen eine Gruppe bei Aufgaben und Problemlösungen und sorgen für ein arbeitsförderndes Klima innerhalb der Gruppe. Sie können Aktivitäten organisieren und sorgen dafür, dass sie erledigt werden.

Vergebungsbereitschaft – Menschen mit dieser Stärke zeigen eine höhere Bereitschaft, anderen ihre Fehler zu vergeben/verzeihen. Sie geben anderen eine zweite Chance. Ihr zentrales Prinzip ist Gnade und nicht Rache.

Bescheidenheit – Bescheidene Menschen suchen nicht den Mittelpunkt und sehen sich nicht als etwas Spezielles. Sie lassen lieber ihre Fähigkeiten für sich sprechen. Von anderen Menschen werden sie als anspruchslos und bescheiden bezeichnet.

Vorsicht – Vorsichtige Menschen denken über die Konsequenzen ihrer Entscheidungen nach, bevor sie handeln. Sie sagen oder tun keine Dinge, die sie vielleicht später bereuen.

Selbstregulation – Menschen mit ausgeprägter Selbstregulation sind in der Lage, ihre Gefühle und ihr Verhalten zu regulieren. Sie können verschiedene Lebensbereiche (z.B. Appetit, Gefühle, ...) kontrollieren und sind sehr diszipliniert.

Sinn für das Schöne – Menschen mit dieser Stärke nehmen Dinge bewusst wahr und können sich darüber freuen. Sie zeigen ein ausgeprägtes Interesse an Schönheiten und Leistungen in verschiedenen Lebensbereichen (z.B. Natur, Musik, Kunst, Wissenschaft, alltägliche Erfahrungen).

Dankbarkeit – Dankbare Menschen sind sich bewusst über gute Dinge, die sie in ihrem Leben haben und zeigen auch ihre Dankbarkeit. Sie werden als dankbare Personen eingeschätzt, weil sie sich immer Zeit nehmen, um ihre Dankbarkeit auszudrücken.

Hoffnung – Optimistische Menschen sind positiv gegenüber der Zukunft eingestellt, sie denken, dass sie darauf einen Einfluss haben. Sie hoffen das Beste und tun ihr Mögliches um ihre Ziele zu erreichen.

Humor – Menschen mit dieser Stärke lieben es zu lachen, es lustig zu haben und andere zum lachen zu bringen. Sie versuchen verschiedene Situationen von einer leichteren Seite her zu betrachten.

Spiritualität – Religiöse bzw. gläubige Menschen haben starke und kohärente Überzeugungen über den Sinn und Zweck des Universums. Ihre religiösen Überzeugungen beeinflussen ihre Handlungen und sind eine Quelle des Trostes und der Kraft.

Erfasst über VIA-IS (Erwachsene) & Via-Youth (Kinder/Jugendliche): www.charakterstaerken.org

Signaturstärken:

Zentrale Stärken einer Person, Ausübung wird als belohnend empfunden.

Checkliste zur Identifikation von Signaturstärken

- ein Gefühl des Besitzes und der Authentizität gegenüber der Stärke („das bin wirklich ich“),
- ein Gefühl der Aufregtheit während der Ausübung der Signaturstärke,
- vor allem zu Beginn, eine steile Lernkurve, da stärkenbezogene Themen gewählt und diese praktiziert werden,
- kontinuierliches Lernen von neuen Wegen, die Stärke einzusetzen,
- ein Gefühl des Verlangens, in Übereinstimmung mit der Stärke zu handeln,
- ein Gefühl der Unvermeidlichkeit des Gebrauchs der Stärke, als ob man nicht gestoppt, oder davon abgebracht werden kann, die Stärke zu zeigen,
- die Entdeckung der Stärke wie bei einer Erleuchtung,
- Belebung und Aktivierung statt Erschöpfung nach der Ausübung,
- das Gestalten und Verfolgen von wesentlichen Projekten, welche sich um die Stärke drehen sowie
- intrinsische Motivation, die Stärke zu gebrauchen.

Erfasst über SignaS: www.charakterstaerken.org

Arbeitsmaterial: Identifikation von und Umgang mit Signaturstärken

Charakterstärke	Signaturstärke?	Verwendungs-	mögliche Aktivitäten
------------------------	------------------------	---------------------	-----------------------------

häufigkeit
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

1. Schritt: Notieren Sie bitte die 5 (oder maximal 7) am stärksten ausgeprägten Charakterstärken aus der Rückmeldung zum VIA-IS von www.charakterstaerken.org!

2. Schritt: Lesen Sie die Kurzbeschreibungen für jede dieser Stärken.

3. Schritt: Man geht davon aus, dass ein Mensch ungefähr drei bis sieben Signaturstärken hat. Überprüfen Sie nun für jede dieser Stärken anhand der Checkliste, ob es sich um eine Signaturstärke von Ihnen handelt oder eher nicht. Falls auf die am höchsten ausgeprägten Stärken ein oder mehrere dieser Kriterien zutreffen, gelten diese als Signaturstärken. Falls kein Kriterium auf eine oder mehrere der am höchsten ausgeprägten Stärken angewendet werden kann, gelten diese nicht als Signaturstärken. Vermerken Sie Ihre Entscheidung oben in der Liste, indem Sie entsprechend ja oder nein ankreuzen.

4. Schritt: Wie häufig können Sie Ihre Signaturstärken im alltäglichen Leben einsetzen? Bitte benutzen Sie die unten aufgelisteten Antwortmöglichkeiten zur Beurteilung der Häufigkeit des tatsächlichen Einsatzes der Signaturstärken. Tragen Sie die Antwort in die Spalte der Verwendungshäufigkeit ein.

Antwortmöglichkeit	Bedeutung
6	sehr häufig = sehr oft täglich
5	häufig = mehrmals täglich
4	manchmal = 1-2mal täglich
3	selten = mehrmals wöchentlich
2	sehr selten = mehrmals monatlich oder jährlich
1	nie

5. Schritt: Vielleicht möchten Sie die eine oder andere Signaturstärken häufiger einsetzen. Notieren Sie hierfür mögliche Aktivitäten, die sich in Ihren Alltag einbinden lassen, um Ihre Signaturstärken mehr ausleben zu können.

6. Schritt: weiterführende Arbeitsmöglichkeiten

- Wo wenden Sie bereits Ihre Signaturstärken täglich oder sicher wöchentlich an?

- Welche Veränderungsmöglichkeiten in Ihrem Umfeld sehen Sie, damit Sie in einem Arbeits- oder Lebensfeld eine Stärke vermehrt anwenden könnten?
- Was können Sie innerhalb kurzer Frist umsetzen? (1 Woche bis 1 Monat)
- Was dauert länger, aber ist machbar? (innerhalb 2 bis 3 Monaten)
- Wo braucht es zur Umsetzung Hilfe oder mehr Zeit? (bis zu 1 Jahr)
- Wer kann bei der Umsetzung helfen oder unterstützen?
- Tipp: Formulieren Sie sich klare und erfüllbare Ziele, die Sie erreichen möchten. Ziele müssen überprüft werden können! Nennen Sie sich zur Umsetzung eine sinnvolle Frist. (z.B. Ich werde einmal pro Woche für mindestens 15 Minuten meiner Schwester zuhören bzw. vorlesen. Ich werde im nächsten Monat mein Zimmer neu streichen.)

Praktische Übungen mit Stärken Signaturstärken

The three blessings: (Drei „Segnungen“) Schreiben Sie für eine ganz Woche lang jeden Abend einen kurzen Bericht (ca. 300 Worte). Erinnern Sie sich an die drei positivsten Ereignisse des Tages die Ihnen widerfahren sind; beschreiben sie diese. Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Gefühle und Gedanken dabei und schreiben Sie auch diese auf.

Gratitude letter / visit (Danksagungsbrief/Dankbarkeitsbesuch): Man erinnert sich an eine Person, die einen bedeutsamen positiven Einfluss auf das eigene Leben hatte und schreibt dieser Person einen Danksagungsbrief. Dieser Brief ist an diese Person gerichtet und soll das Ereignis/die Tat schildern und welche Konsequenzen sie für die schreibende Person hatte. Ebenso sollten die Gefühle genannt werden die dabei auftraten und welche positiven Konsequenzen sich aus dieser Tat ergeben haben. Dieser Aufsatz (warum man dankbar ist) umfasst ungefähr 300 Worte. Dieser Brief sollte abgeschickt werden—muss aber nicht. Eine Alternative wäre, diese Person anzurufen und den Brief vorzulesen. Die Steigerung wäre der Dankbarkeitsbesuch bei der diese Person persönlich aufgesucht wird und in Ihrem Beisein wird der Brief vorgelesen.

The Strengths date: Ein partnerschaftliches Treffen / gemeinsame Aktivität wird geplant, welche die Signaturstärken beider Beteiligten einbaut bzw. welche nach diesen Signaturstärken ausgerichtet ist. Sind die Signaturstärken von zwei Personen z.B. Kreativität und Liebe zum Lernen und beide kochen/essen gerne: Partnerschaftlich: der eine kocht/probiert neue Gerichte aus und der andere schreibt ein gemeinsames Kochbuch.

Ruch, W., & Proyer, R. T. (2011). Positive Psychologie: Grundlagen, Forschungsthemen und Anwendungen. *Report Psychologie*, 36, 60-70.

Ruch, W., & Proyer, R. T. (2011). Positive Interventionen: Stärkenorientierte Ansätze. In R. Frank (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie* (2. Aufl., S. 83-92). Berlin, Deutschland: Springer.

Interessante Webseiten

- Swiss Positive Psychology Association: <http://www.swippa.ch/de/>
- CAS Positive Psychologie (UZH): www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/perspsy/CAS.html
- Dachverband Deutschland: <http://www.dach-pp.eu>
- Positive Psychology Center: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/>
- Values in Action Webseite: <http://www.viastrengths.org/>
- Master of Positive Psychology - MAPP : <http://www.sas.upenn.edu/CGS/graduate/mapp/>
- Authentic Happiness Webseite: <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu>