

Tabelle: CHARAKTERSTÄRKEN (Kurztest / Quelle: VIA IS)

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf sie zu? Bitte nicht lange überlegen, sondern spontan einschätzen.

Frage / Legende	1 – stimmt gar nicht	2 – stimmt wenig	3 – stimmt etwas	4 – stimmt ziemlich	5 – stimmt voll und ganz
Ich habe häufig neue kreative und originelle Ideen. Probleme bewältige ich nicht mit konventionellen Lösungen lieber durch alternative Möglichkeiten. (Kreativität)	<input type="checkbox"/>				
Ich interessiere mich für alle möglichen Dinge, Themen und Inhalte in meinem Alltag – finde diese interessant und faszinierend. Ich entdecke und erforsche gern die Welt. (Neugier)	<input type="checkbox"/>				
Ich durchdenke und hinterfrage gern und nehme vor Entscheidungen immer verschiedene Perspektiven ein. Statt schneller Schlussfolgerungen verlasse ich mich lieber auf Tatsachen. (Urteilsvermögen)	<input type="checkbox"/>				
Ich lerne gern neue Dinge und Fertigkeiten und baue mein Wissen stets weiter aus. Ich lerne gern um des Lernens willen. (Liebe zum Lernen)	<input type="checkbox"/>				
Ich werde von meinem Umfeld häufiger als andere Menschen um Rat gefragt. Ich verfüge über einen guten Überblick und reife Sichtweise. (Weisheit)	<input type="checkbox"/>				
Ich habe keine Angst vor Herausforderungen und Schwierigkeiten. Ich stehe immer zu meinen Überzeugungen und scheue auch Widerstände nicht. (Tapferkeit)	<input type="checkbox"/>				
Ich bin beharrlich und bringe alle begonnenen Arbeiten zu Ende. Ich lasse mich nicht ablenken und erlebe bei der Erledigung große Zufriedenheit. (Ausdauer)	<input type="checkbox"/>				
Ich bleibe stets meinen Prinzipien treu und täusche meinem Umfeld nichts vor. Mein Umfeld nimmt mich als glaubwürdig wahr. (Authentizität)	<input type="checkbox"/>				
Ich strebe mit viel Energie und Begeisterung nach meinen Zielen. Halbe Sachen liegen mir gar nicht. (Enthusiasmus)	<input type="checkbox"/>				
Für mich sind Beziehungen zu anderen sehr wichtig. Ich pflege Beziehungen intensiv und ergreife häufig die Initiative. (Bindungsfähigkeit)	<input type="checkbox"/>				
Ich werde von meinem Umfeld als freundlich und großzügig wahr genommen und tue anderen gern einen Gefallen. (Freundlichkeit)	<input type="checkbox"/>				
Ich weiß immer wie ich mich in unterschiedlichen soziale Situationen anderen Menschen gegenüber verhalten muss. (Soziale Intelligenz)	<input type="checkbox"/>				
Ich arbeite am liebsten und am besten in einer Gruppe. Die Gruppenzugehörigkeit ist ein zentraler Faktor für mein Wohlbefinden (Seligmann 2015). (Teamwork)	<input type="checkbox"/>				
Die Gleichbehandlung aller Menschen ist mir wichtig. Bei Entscheidungen lasse ich mich nicht durch persönliche Gefühle leiten und gebe anderen in meinem Umfeld die gleiche Chance. (Fairness)	<input type="checkbox"/>				
Ich organisiere gerne Aktivitäten und unterstütze meine Gruppen gerne bei Aufgaben und Problemlösungen. (Führungsvermögen)	<input type="checkbox"/>				
Ich verzeihe/vergebe anderen und auch mir meine Fehler. Mein zentrales Prinzip ist Gnade statt Rache. (Vergebungsbereitschaft)	<input type="checkbox"/>				
Andere Menschen beschreiben mich als anspruchslos und bescheiden. Ich stehe ungern im Mittelpunkt und vermeide zu große Aufmerksamkeit. (Bescheidenheit)	<input type="checkbox"/>				
Ich denke vor Handlungen/Entscheidungen alle mögliche Konsequenzen durch. Ich will nichts tun, was ich später bereuen könnte. (Vorsicht)	<input type="checkbox"/>				
Ich kann meine Gefühle/mein Verhalten sehr gut regulieren. In brenzligen Situationen bin ich sehr diszipliniert und kontrolliert. (Selbstregulation)	<input type="checkbox"/>				
Ich habe eine ausgeprägte Freude an allem Schönen (Natur, Kunst, Design, Musik...) und nehme dieses bewusster als andere wahr. (Sinn für das Schöne)	<input type="checkbox"/>				
Ich bin mir der Dinge meines Lebens bewusst, für die ich dankbar bin und bringe Dankbarkeit auch gegenüber anderen zum Ausdruck. (Dankbarkeit)	<input type="checkbox"/>				
Ich bin ein optimistischer Mensch und sehe die Zukunft positiv. Ich hoffe auf das Beste und tue mein Mögliches um meine Ziele zu erreichen (Nürnberger 2014). (Hoffnung)	<input type="checkbox"/>				
Ich lache gerne und kann auch mein Umfeld zum Lachen bringen. Brisante Situationen kann ich auch von einer leichteren Seite betrachten. (Humor) (Hirsch 2019; Hirschhausen 2011)	<input type="checkbox"/>				
Ich bin gläubig und vom Sinn des Lebens überzeugt (Religiosität/Spiritualität)	<input type="checkbox"/>				

Auswertung und Reflektion

1. Welche fünf Stärken sind bei Ihnen am stärksten ausgeprägt?
2. Zu welchen Tugenden gehören Ihre Stärken?
3. Haben Sie in einer Tugend besonders viele Stärken? Wenn ja, führen Sie doch mal aus.
4. Wie könnten Sie Ihre markantesten Stärken auf neue Weise einsetzen?

Die 24 individuellen Charakterstärken sind allgemein gültig. Jede Stärke wird einer von sechs Gruppen (den Tugenden) zugeordnet.

Klassifikationen der Charakterstärken:

1. **Weisheit:** Kognitive Stärke rund um den Erwerb und die Anwendung von

Wissen:

- a. Kreativität: Sie überlegen sich gerne, wie man etwas auf neue Weise machen könnte.
- b. Neugier: Sie erkunden und entdecken gerne
- c. Urteilsvermögen: Sie denken gründlich nach und wägen alle Aspekte einer Sache ab.
- d. Liebe zum Lernen: Sie lieben es, neue Fähigkeiten zu erwerben.
- e. Perspektive: Andere Menschen halten Sie für weise.

2. Mut:

- a. Tapferkeit: Hindernisse, Schwierigkeiten entmutigen Sie nicht
- b. Ausdauer: Sie arbeiten hart und bringen Dinge zu Ende.
- c. Aufrichtigkeit: Sie führen ein authentisches Leben und Verstellen
- d. Elan: Sie machen alles mit Begeisterung

3. Menschlichkeit:

- a. Liebe: Nähe zu Menschen und enge Beziehungen zu anderen
- b. Freundlichkeit: Sie sind freundlich, großzügig und nett zu anderen
- c. Soziale Intelligenz: Sie können sich unterschiedlichen sozialen Situationen anpassen.

4. Gerechtigkeit:

- a. Teamwork: Sie funktionieren am besten als Teil einer Gruppe.
- b. Fairness: Sie behandeln alle Menschen gerecht
- c. Führungsvermögen: Sie sind gut darin, Gruppen zu leiten.

5. Mäßigung:

- a. Vergebung und Gnade: Sie verzeihen jenen, die Ihnen Unrecht getan haben.
- b. Bescheidenheit: Sie wollen nicht im Mittelpunkt stehen.
- c. Vorsicht: Sie gehen keine unnötigen Risiken ein
- d. Selbstregulation: Sie sind diszipliniert und können Ihre Gelüste und Gefühle kontrollieren.

6. Transzendenz:

- a. Sinn für das Schöne und Gute: Sie nehmen das Schöne und Gute in allen Lebensbereichen bewusst wahr.
- b. Dankbarkeit: Ihnen ist das Positive im Leben bewusst.
- c. Hoffnung: Sie haben eine positive Zukunft vor Augen.
- d. Humor (Verspieltheit): Sie lachen und necken gerne.
- e. Spiritualität: Ihre Überzeugungen beeinflussen Ihr Handeln und spenden Ihnen Trost.