

Ehrenamtsymposium 2019

Engagiert Stärken (er)leben

München, Mai 2019

Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, was das Leben am meisten lebenswert macht. Sie erforscht die Prozesse und Faktoren und will diese fördern, die es Individuen und Gemeinschaften erlauben, ein gutes Leben zu führen.

Im Vordergrund steht dabei ein Menschenbild, das darauf ausgerichtet ist, Menschen zu ermöglichen, individuelle Stärken zu erkennen, einzusetzen und weiter zu pflegen. Was lässt uns aufblühen? Was hält uns gesund? Das sind zentrale Fragen der Forschung.

Charakterstärken:

Charakter wird als Überbegriff für positiv bewertete Eigenschaften von Personen verwendet.

Das vorherrschende Konzept stammt von den amerikanischen Psychologen Christopher Peterson und Martin Seligman (2004).

Stärken stellen einen weitgehend stabilen Teil der Persönlichkeit eines Menschen dar. Sie sind messbar, relativ stabil, können sich auch weiterentwickeln und verändern.

Charakterstärken sind positive Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensmuster, denen universell moralischer (tugendhafter) Wert beigemessen wird.

Charakterstärken finden sich über alle Kulturen hinweg, werden als hilfreich erlebt und als wichtig erachtet



Es werden **24 Charakterstärken** unterschieden, welche sich zu sechs Familien (Tugenden) zusammenfassen lassen:

Gerechtigkeit:

Stärken, die positive Beziehungen und Gemeinschaft fördern:
Teamfähigkeit, Fairness, Führungsvermögen

Mut:

Stärken, die Zielerreichung trotz Widerstände fördern:
Ausdauer, Mut & Tapferkeit, Authentizität, Enthusiasmus

Weisheit & Wissen:

Stärken, die den Erwerb und die Nutzung von Wissen fördern:
Kreativität, Neugier, Liebe zum Lernen, Urteilsvermögen, Weisheit & Wissen

Transzendenz:

Stärken, die sinnstiftend wirken und Verbindung zu etwas größerem Ganzen fördern:
Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Optimismus, Humor, Spiritualität

Menschlichkeit:

Stärken, die zugewandte menschliche Interaktionen fördern:
Liebe & Vertrauen, Freundlichkeit, Empathie

Mäßigung:

Stärken, die regulierend wirken und schützen:
Bescheidenheit, Vernunft & Vor(aus)sicht, Mäßigung & Selbstregulation, Vergebungsbereitschaft

Kennzeichen der Charakterstärken:

1. Sie wirken auf verschiedene „Erfüllungen“, welche ihrerseits das gute Leben ausmachen (für sich und andere).
2. Obwohl durch solche Stärken auch wünschenswerte Resultate erzielt werden, liegt der moralische Wert in der Stärke selbst, auch wenn diese keine offensichtlichen, lohnenden Resultate hervorbringt.
3. Das Zeigen einer Stärke durch eine Person stellt die Personen in der Umgebung nicht in den Schatten.
4. Wenn das Gegenteil einer in Betracht gezogenen Stärke ebenfalls eine Stärke darstellt handelt es sich dabei nicht um eine Charakterstärke.
5. Die Stärke muss im Verhalten eines Individuums messbar sein (Gedanken, Gefühle, Handlungen) und Konsistenz und Kontingenz vorhanden sein.
6. Die Stärke ist klar von anderen Stärken abgrenzbar und kann auch nicht in diese überführt werden.
7. Vorbilder: zeigt sich bei Leuten, die von den meisten anderen als Vorbild in Bezug auf diese Charakterstärke gesehen werden.
8. Wunderkinder: in sehr frühem Alter zeigt sich die Stärke bereits.
9. Es muss auch einige Menschen, geben, die nicht einmal einen Ansatz der Stärke besitzen.
10. Jede größere Gesellschaft erstellt Institutionen und Rituale, die der Kultivierung und der Ausübung von Stärken und Tugenden dienen

Kennzeichen von Signaturstärken:

- Signaturstärken sind **zentrale** Stärken einer Person, die Ausübung wird als belohnend empfunden. Jeder Mensch verfügt zwischen drei und 7 Signaturstärken.
- Ein Gefühl des Besitzes und der Authentizität gegenüber der Stärke: das bin ich wirklich ich
- Ein Gefühl der Aufgeregtheit während der Ausübung der Signaturstärke.
- Kontinuierliches Lernen von neuen Wegen, die Stärke einzusetzen
- Ein Gefühl des Verlangens, in Übereinstimmung mit der Stärke zu handeln: „das Einsetzen macht Spaß“
- 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 wirkt wie bei einer Erleuchtung
- Belebung und Aktivierung statt Erschöpfung nach der Ausübung: „das kostet keine Mühe, sondern gibt Energie“
- Das Gestalten und Verfolgen von wesentlichen Projekten, welche sich um die Stärke drehen: Lösungsorientierung: „das geht auch anders“
- Intrinsische Motivation, die Stärke zu gebrauchen: „das geht immer besser

Nutzen des bewussten Einsatzes von Stärken:

- Der Zusammenhang zwischen Charakterstärken und Lebenszufriedenheit wurde vielfach bestätigt.
- Der Einsatz unserer Stärken ruft positive Emotionen hervor und stärkt das Wohlbefinden.
- Positive Emotionen wirken ent-stressend und aktivieren den Parasympathikus. Selbstwirksamkeitserleben wird erreicht. Das Risiko für Burnout und Depressionen sinkt, körperliche Gesundheit wird gestärkt.
- Hohes „Passing“ zwischen Stärken und Umgebung führt zu mehr positiven Erlebnissen.
- Stärken fördern ethisches Verhalten.

Menschen, die „blühen und gedeihen“ setzen in allen Bereichen Stärken häufiger ein. Ein positiver Zusammenhang im Berufsleben und im sozialen Umfeld ist signifikant:

- Ziele können erfolgreicher erreicht werden
- Flow-Erleben wird häufiger und es braucht weniger Energie, weil die Dinge leichter von der Hand gehen,
- Die Freude an dem was wir tun, wächst
- Beziehungen profitieren vom Stärkeneinsatz, da wir als attraktiver wahrgenommen werden und einfach besser „drauf“ sind
- Wir finden Sinn in dem was wir tun
- Wir bauen unsere Kompetenzen aus, stärken den Selbstwert und die Selbstwirksamkeit

Erhöhte Anwendung (besonders der Signaturstärken) führt zu Anstieg im positiven Erleben:

- Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein
- Fokussierung der Aufmerksamkeit
- Selbstvergessenheit
- Gefühl der Kontrolle
- Eindeutige Handlungsforderungen
- Autotelische Erfahrung (Freude an der Sache selbst)
- Verändertes Zeiterleben

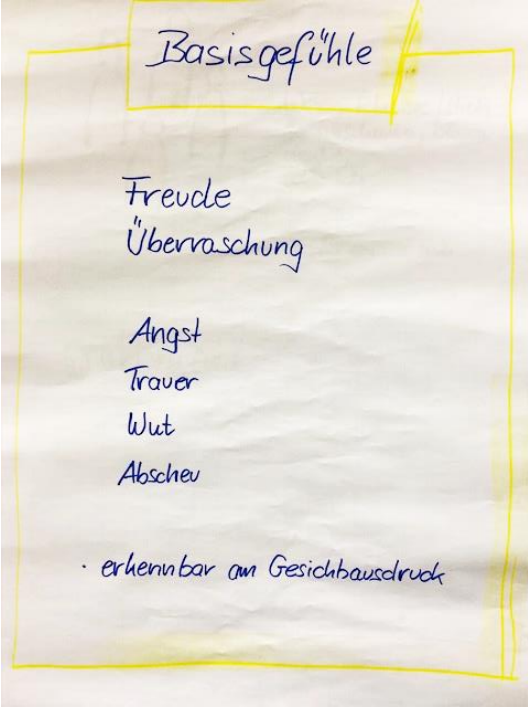
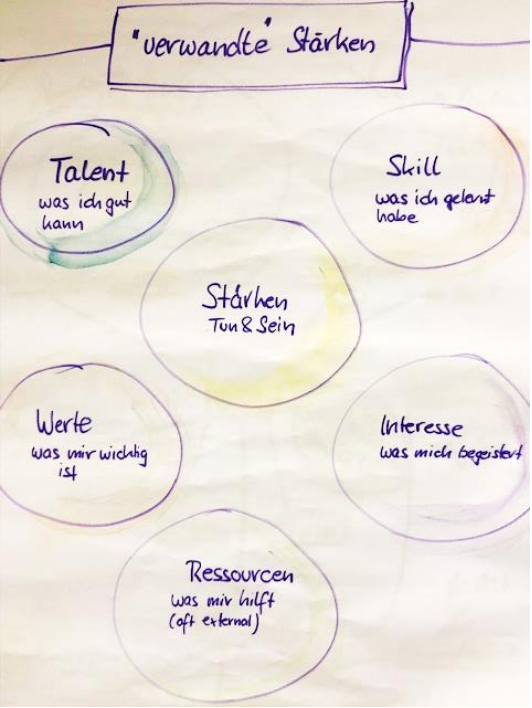
Erkennen der eigenen Stärken

... mittels „Enthusiasmus-Fragen“ (Biswas-Diener):

- Worauf sind Sie stolz?
- Woran haben Sie Freude im Tun?
- Worauf freuen Sie sich (in den nächsten 2 Wochen)?
- Was haben Sie früher - als Kind - gerne gemacht?
- Was fällt Ihnen leicht?

... mittels Befragen von Familienangehörigen, Freunden und Arbeitskollegen:

... mittels Fragebogen: VIA-Test der Uni Zürich: www.charakterstaerken.com

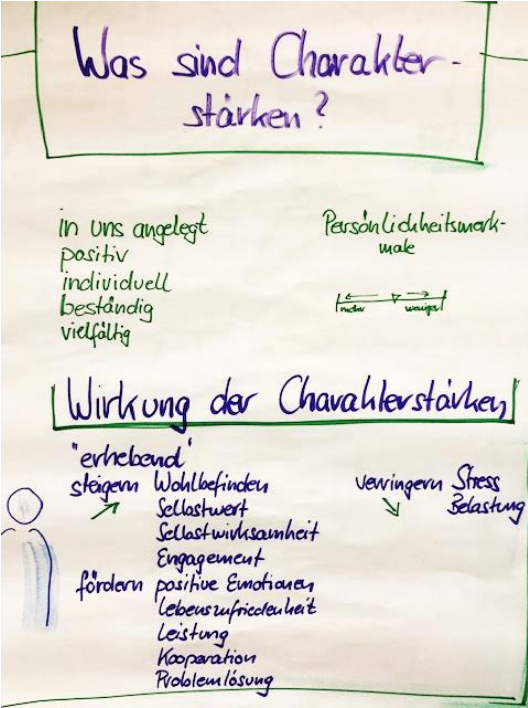


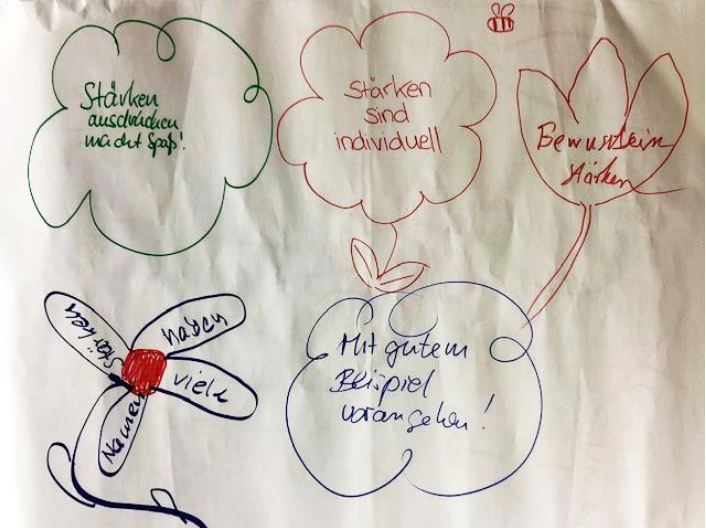
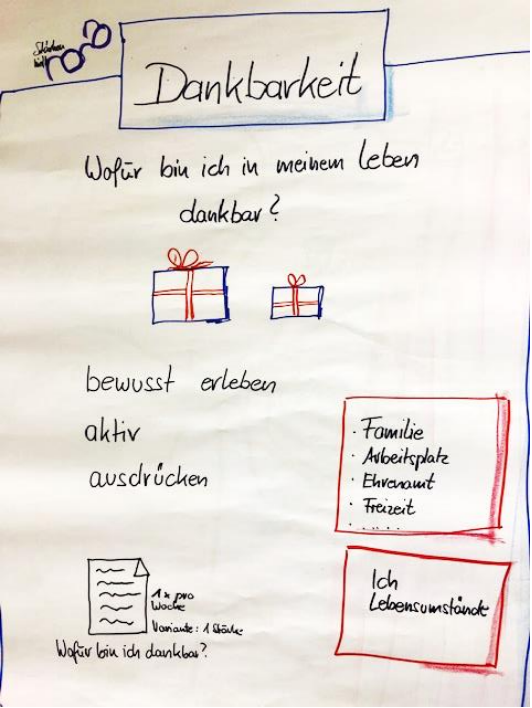
Übung

Wenn ich Sie/dich so anschau, dann denke, sehe ich

je Person 2 min.

wohltuend





www.charakterstaerken.com

Unsere 24 Charakterstärken

<i>Enthusiasmus</i>	Vergebungsbereitschaft	<i>Kreativität</i>	Bescheidenheit
Urteilsvermögen	Freundlichkeit	Sinn für das Schöne	Spiritualität
Führungsvermögen	AUSDAUER	Liebe & Vertrauen	Optimismus
Mut & Tapferkeit	Weisheit & Wissen	Dankbarkeit	FAIRNESS
Authentizität	Humor	Mäßigung & Selbstregulation	Vernunft & Vor(aus)sicht
TEAMFÄHIGKEIT	<i>Liebe zum Lernen</i>	Empathie	NEUGIER

© Elisabeth Jandl-Zacher - 2018