

Verschiedene Persönlichkeitstheorien
vergleichen

Tugenden und Stärken erkennen und
analysieren

Die eigenen Stärken konsequent fördern

Jeden Tag Ressourcen aktivieren

Kapitel 1

Die eigene Persönlichkeit kennenlernen

Stärken, Talente und Begabungen sind der Schlüssel zu persönlichem Erfolg, Glück und anhaltender Lebenszufriedenheit. Wer seine Stärken kennt und nutzt, erreicht seine Ziele schneller. Sowohl im Privatleben als auch im Beruf sind Stärken eine unverzichtbare Ressource und sollten deshalb konsequent weiterentwickelt und gefördert werden. Viele Menschen sind es gewohnt, sich intensiv mit ihren Schwächen zu beschäftigen und zu versuchen, diese auszugleichen. Dieser Ansatz ist defizitorientiert und kostet viel Kraft. Wer mehr Lebensfreude entwickeln und im Leben vorankommen möchte, sollte sich stattdessen stärker mit seinen Stärken und deren Weiterentwicklung beschäftigen. Ein solcher ressourcenorientierter Ansatz ist deutlich effizienter und verspricht größeren Erfolg. Ihre Stärken sind Ihr persönlicher, einzigartiger Schatz – lassen Sie diesen Schatz nicht in einer Kiste verstauben, sondern nutzen Sie ihn täglich. Sie werden dadurch künftig mehr erreichen und zufriedener sein! In diesem Kapitel finden Sie einen Überblick über die Ressourcenorientierung. Sie lernen unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale, Begabungen und Stärkenprofile kennen und bekommen Hilfestellung, Ihre eigene Persönlichkeit besser einzuschätzen.

Talente, Fähigkeiten und Stärken

Das Persönlichkeitsprofil jedes Menschen ist einzigartig. Es wird geprägt durch angeborene Merkmale wie individuelle Charaktereigenschaften und Begabungen, auch Talente genannt, sowie durch erlernte und anerzogene Merkmale, etwa bestimmte Wertvorstellungen und Fähigkeiten. Unter Stärken versteht man die Summe aus Talenten, Fähigkeiten und Übung – also eine Kombination aus genetischer Prägung und bewusster Weiterentwicklung. Wer beispielsweise die natürliche Begabung hat, sich anmutig zu bewegen, und schon in früher Jugend tanzen und musizieren lernt, wird später einen ausgeprägten Sinn für das Schöne entwickeln. Wer logisch denken kann und seinen analytischen Geist trainiert, wird vermutlich ein scharfes Urteilsvermögen aufbauen. Und wer früh einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn entwickelt und schon in jungen Jahren Verantwortung für Geschwister oder Klassenkameraden übernommen hat, wird sich möglicherweise zu einer Führungspersönlichkeit entwickeln.

Idealerweise entdecken Eltern schon sehr früh die Begabungen ihres Kindes und helfen ihm, diese Talente auszubauen und zu persönlichen Stärken weiterzuentwickeln. Denn viele Persönlichkeitsmerkmale sind bereits bei einem Dreijährigen so weit ausgeprägt, dass sie für die nächste Umgebung erkennbar sind. Diese Eigenschaften bleiben im weiteren Leben bestehen. In Kapitel 4 lesen Sie weitere Details über den Zusammenhang zwischen Vererbung und Umwelteinflüssen und bekommen Tipps für eine stärkenorientierte Kindererziehung.



Eine Studie aus Neuseeland, die über 1.000 Kinder der Geburtsjahrgänge 1972 und 1973 langfristig begleitete und untersuchte (Dunedin Study), belegte, dass die im Kindesalter erkennbaren Persönlichkeitsmerkmale dauerhaft sind. 96 Prozent der in die Studie einbezogenen Personen konnten nach 26 Jahren erneut evaluiert werden und es zeigte sich, dass die untersuchten Persönlichkeitseigenschaften (Selbstkontrolle, Zuversicht, Anpassungsfähigkeit, Zurückhaltung und Gehemmtheit) weitgehend konstant geblieben waren.

Doch nicht nur die Erziehung und Förderung durch die Eltern ist wichtig für die Entwicklung persönlicher Stärken. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, im Laufe des Lebens seine Ressourcen zu aktivieren und sich auf seine Stärken zu konzentrieren – auch Sie können sich ab sofort ganz bewusst vornehmen, Ihre Stärken zu fördern. Dafür sollten Sie zunächst Ihr individuelles Stärkenprofil analysieren. Es gilt, die eigene Persönlichkeit vorbehaltlos kennenzulernen und Talente zu erkennen. Dann können Sie sich überlegen, welche Ihrer Stärken Ihnen besonders nützlich erscheinen und welche Sie unbedingt weiterentwickeln möchten. Daran schließt sich die Erarbeitung eines personalisierten Stärkenentwicklungsprogramms an. Jeder Tag

bietet Ihnen die Chance, Ihre Stärken zu stärken. Dabei soll dieses Buch Ihnen helfen: Sie finden darin Checklisten, Übungen, Tipps und Hinweise für jeden Schritt Ihres Wegs hin zu größerer Ressourcenaktivierung.

Die wichtigsten Stärken im Überblick

In der Psychologie gibt es verschiedene Theorien der Persönlichkeitsentwicklung und Stärkenorientierung. Einen Überblick über diese unterschiedlichen Ansätze finden Sie im Kasten »Verschiedene Persönlichkeitstheorien und -tests«. Mir erscheint die Positive Psychologie, die von den US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman und Christopher Peterson geprägt wurde, am schlüssigsten. Denn die Positive Psychologie befasst sich mit dem optimalen menschlichen Funktionieren in allen Bereichen des Lebens (Liebesleben, Familie, Beziehungen, Arbeit, Kreativität, soziales Engagement). Sie beschäftigt sich mit den Faktoren und Prozessen, die dazu beitragen, ein gutes Leben führen zu können. Hier werden sechs Tugenden (Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung, Spiritualität) charakterisiert, denen insgesamt 24 Charakterstärken zugeordnet werden. Diese Stärken stehen in einem engen Zusammenhang mit Glücksempfinden und Lebenszufriedenheit und können in Charaktertests gemessen werden. Untersuchungen zeigen, dass die von der Positiven Psychologie definierten Stärken kulturübergreifend einen messbaren Einfluss haben auf die Lebensfreude, die zwischenmenschlichen Beziehungen, die Sinngebung im Leben, das persönliche Engagement und den Erfolg. Sie sind also die Kernkompetenzen, die unser individuelles Denken, Fühlen und Handeln leiten.



Einen kostenlosen Test der 24 Charakterstärken finden Sie im Internet unter www.charakterstaerken.org. Klicken Sie nach dem Registrieren auf den »Values in Action«-Fragebogen (VIA). Dieser umfasst 264 Fragen und dauert ungefähr eine Viertelstunde. Der Test wurde bereits von rund vier Millionen Menschen weltweit genutzt. Das VIA Institute on Character ist eine Non-Profit-Organisation mit Sitz in Cincinnati/Ohio und wurde 2001 gegründet.

Mit dem Thema Tugend befassen sich Philosophen schon seit vielen Jahrhunderten. Egal aus welcher Schule oder Religion, aus welcher Kultur oder aus welchem Zeitalter die Denker stammen, die Kardinaltugenden sind weltweit ganz ähnlich: Gerechtigkeit, Besonnenheit, Tapferkeit, Weisheit, Glaube, Liebe und Hoffnung. Diese sieben Tugenden haben universellen Charakter. Ihnen ordne ich daher die 24 Charakterstärken der Positiven Psychologie zu, da die Stärken dazu beitragen, die entsprechende Tugend auszuüben oder zu zeigen. Diese Charakterstärken stellen Persönlichkeitseigenschaften oder -anteile eines Menschen dar und sind im Laufe des Lebens relativ stabil. Durch Lebenserfahrungen oder -umstände können sie sich ändern und in ihrer individuellen Bedeutung zu- oder abnehmen. Die am stärksten

ausgeprägten Charaktereigenschaften eines Menschen sind seine persönlichen Profilstärken. Wenn Sie Ihre wichtigsten Charakterstärken kennen und fördern, stehen die Chancen gut, dass Sie ein erfülltes Leben führen, zufrieden und glücklich sein können.



Schon seit dem 4. vorchristlichen Jahrhundert werden menschliche Tugenden beschrieben. Der griechische Philosoph Platon benannte als vier Kardinaltugenden die Tapferkeit, die Gerechtigkeit, die Besonnenheit und die Klugheit. Bei den Christen sind die drei theologischen Tugenden der Glaube, die Liebe und die Hoffnung. Den Tugenden gegenübergestellt werden die sieben Todsünden: Hochmut, Geiz, Wollust, Zorn, Völlerei, Neid und Faulheit.

Achten Sie im Alltag darauf, bei welchen Gelegenheiten Menschen über die Stärken, Talente und Begabungen ihrer Mitmenschen sprechen und in welchem Tonfall sie dies tun: Entweder schwingen Bewunderung und Anerkennung mit oder Neid. Das Thema Stärken lässt niemanden kalt!

Verschiedene Persönlichkeitstheorien und -tests

Persönlichkeitskonzept der Antike: Die Griechen orientierten sich an den vier Elementen und ordneten diesen verschiedene Persönlichkeitseigenschaften zu. Sie unterschieden Melancholiker (Erde – Traurigkeit), Choliker (Feuer – Erregbarkeit), Sanguiniker (Luft – Heiterkeit) und Phlegmatiker (Wasser – Passivität).

Persönlichkeit nach Sigmund Freud: Aufgrund seiner Triebtheorie postulierte Freud die narzisstische, die zwanghafte und die hysterische Persönlichkeit. Jeder Mensch hat nach Freud drei Persönlichkeitsinstanzen: das Es (Triebe), das Ich (bewusster Anteil) und das Über-Ich (Gewissen).

Primäre und sekundäre Persönlichkeitsfaktoren nach Cattell: Der US-amerikanische Psychologe Raymond Bernard Cattell benannte zwölf primäre (Wärme, Logik, emotionale Stabilität, Dominanz, Lebhaftigkeit, Moral, soziale Kompetenz, Empfindsamkeit, Wachsamkeit, Realitätsnähe, Privatheit, Besorgtheit) und vier sekundäre oder übergeordnete (Veränderungsbereitschaft, Perfektionismus, Selbstgenügsamkeit, Anspannung) Persönlichkeitsanteile. Sein 16-PF-Test (16 Persönlichkeitsfaktoren) ist weit verbreitet.

Dimensionen der Persönlichkeit nach Eysenck: Der in Berlin geborene Psychologe Hans Jürgen Eysenck war der Ansicht, dass drei Dimensionen, die bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt sind, die Persönlichkeit bestimmen: Intro- und Extraversion auf einer Achse, also die Wendung des Individuums eher nach innen

oder nach außen, Labilität und Stabilität auf der zweiten Achse, auch Neurotizismus genannt, sowie Psychotizismus als Grad der sozialen Anpassung des Verhaltens auf der dritten Achse.

Big-Five-Modell der Persönlichkeit: Der US-amerikanische Psychologe Lewis Robert Goldberg erweiterte das Modell von Eysenck und definierte fünf Persönlichkeitsfaktoren (Neurotizismus, Intro-/Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit – mehr dazu in Kapitel 2).

Persönlichkeitsmodell der Positiven Psychologie: Die US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman und Christopher Peterson benannten sechs Kerntugenden (Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung, Spiritualität) und 24 zugeordnete Charakterstärken (Details dazu in diesem Kapitel).

Reiss-Profil der Persönlichkeit: Der US-amerikanische Psychologe Steven Reiss untersuchte die Motive des menschlichen Handelns (Macht, Unabhängigkeit, Neugier, Anerkennung, Ordnung, Sparen/Sammeln, Ehre, Idealismus, Beziehungen, Familie, Status, Rache/Kampf, Eros, Essen, körperliche Aktivität, emotionale Ruhe) und erarbeitete daraus eine Methode, um Persönlichkeitsprofile zu erstellen.

Gallup Stärkenanalyse: Das US-amerikanische Wirtschaftsberatungsunternehmen Gallup sammelt seit den 1960er-Jahren Untersuchungsergebnisse über die Persönlichkeit und erstellte einen Kanon von 34 Talenten (englischsprachiger Onlinetest mit Zugangscode aus den Büchern von Gallup-Autoren: www.strengthsfinder.com).

Persönlichkeitstypologie DISG: Das auf der Arbeit des US-amerikanischen Psychologen William Marston basierende Modell nutzt ausschließlich Selbstbeschreibungen. In der Auswertung werden vier Typologien definiert: dominant, initiativ, stetig und gewissenhaft. Nach der Auswertung eines kostenpflichtigen Tests bekommt man eines von 81 Persönlichkeits- und Verhaltensprofilen.

Zahlreiche weitere Persönlichkeitstests sind im Internet zu finden oder können anhand von Büchern beziehungsweise bei Psychologen und Beratern durchgeführt werden. Informieren Sie sich vorher über die Wissenschaftlichkeit und Validität solcher Tests – oder machen Sie sie einfach zum Spaß. Irgendetwas lernen Sie immer dabei.

Die sieben wichtigsten Tugenden

Um die eigene Persönlichkeit besser kennenzulernen, ist es hilfreich, sich mit den Kardinaltugenden zu beschäftigen und herauszufinden, welches die individuellen Profilcharakterstärken sind. Sie können im Internet oder bei einem Psychologen einen Persönlichkeitstest machen. Sie können aber auch Menschen, die Ihnen

nahestehen und denen Sie vertrauen, fragen, welche Stärken sie an Ihnen wahrnehmen. Oder Sie lesen die folgende Beschreibung der Tugenden und Stärken und spüren nach, welche Bereiche bei Ihnen besonders stark ausgeprägt sind. Seien Sie ehrlich mit sich selbst und konzentrieren Sie sich auf Ihr Bauchgefühl. Denn es soll darum gehen zu erkennen, wer und was Sie wirklich sind – und nicht, was vielleicht sozial erwünscht ist, was Sie gerne wären oder was Ihnen in Ihrer Erziehung als wichtig gepredigt wurde. Ein Hinweis auf persönliche Stärken ist auch die Beobachtung, dass Sie etwas besonders gerne tun und besonders gut können. Achten Sie beim Lesen der Kriterien für Tugenden und Stärken also darauf, ob Ihnen Lebensbereiche einfallen, in denen Sie beinahe mühelos erfolgreich sind. So kommen Sie Ihren Profilstärken auf die Spur.



Neben der Selbsteinschätzung ist es auch hilfreich, andere Menschen um Feedback zu bitten und ein Fremdbild einzuholen. Dadurch können Sie Bereiche, die Ihnen selbst nicht bewusst sind (>>blinde Flecken<<) kennenlernen und Ihre Selbstwahrnehmung verbessern. Mehr zum Thema Selbst- und Fremdbild lesen Sie in Kapitel 2.

Die Kardinaltugend Gerechtigkeit

Bei der Tugend Gerechtigkeit liegt der Schwerpunkt auf dem sozialen Miteinander: Ein gerechter Mensch ist in der Lage, das Gemeinwesen zu fördern und die Welt ein wenig zu verbessern. Er gibt jedem eine Chance, behandelt alle fair und kann eigene Fehler zugeben. Seine Stärken liegen in folgenden Bereichen:

- ✓ Teamfähigkeit: sich zum Wohle des großen Ganzen einsetzen, in eine Gruppe einfügen, Verantwortung übernehmen
- ✓ Fairness: unparteilich sein, jedem eine Chance geben, Menschen gleich behandeln, ehrenhaft sein
- ✓ Führungsstärke: eine Richtung vorgeben, Menschen begeistern und mitreißen, die Übersicht behalten

Die Kardinaltugend Besonnenheit

Um das Leben ausgewogen, gesund und mit Bedacht gestalten zu können, bedarf es der Besonnenheit und Mäßigung. Wenn Sie in der Lage sind, auf sofortige Bedürfnisbefriedigung zu verzichten, Belohnungen aufzuschieben und Gier zu vermeiden, liegen Ihre Stärken wahrscheinlich auch in folgenden Bereichen:

- ✓ Umsicht: mit Bedacht und Vorsicht handeln, Konsequenzen bedenken, unnötige Risiken vermeiden

- ✓ Bescheidenheit: demütig sein, Taten statt Worte wirken lassen, nicht in den Vordergrund spielen
- ✓ Selbstkontrolle: diszipliniert sein, sich selbst regulieren können, eigene Gefühle und Handlungen an eine Situation anpassen

Die Kardinaltugend Tapferkeit

Die Tugend Tapferkeit beschreibt die Fähigkeit, innere und äußere Hindernisse überwinden zu können, Ziele konsequent zu verfolgen und für die eigene Sache einzustehen, auch wenn man auf heftigen Widerstand trifft. Dazu gehören folgende Stärken:

- ✓ Ehrlichkeit: authentisch leben, integer sein, für die eigenen Gefühle und Handlungen Verantwortung übernehmen
- ✓ Mut: die eigene Meinung konsequent vertreten, standhaft sein, Angst und Furcht überwinden
- ✓ Beharrlichkeit: Durchhaltevermögen zeigen, ausdauernd sein, fleißig und zuverlässig arbeiten

Die Kardinaltugend Weisheit

Bei der Tugend Weisheit geht es um die geistige Leistungsfähigkeit. Sie ist die Grundlage für jede Form des Lernens und der Erkenntnis. Wenn Ihre Stärken bei Weisheit und Wissen liegen, verfügen Sie über die Fähigkeit, komplexe Sachverhalte schnell zu erfassen, gut zu verstehen und sinnvoll auf andere Gebiete zu übertragen (Transferleistung). Sie haben ein hohes kognitives Leistungsvermögen und können sich wichtige Informationen gut merken. In diesem Bereich sind folgende vier Stärken angesiedelt:

- ✓ Neugier: Lebhaftes Interesse an Menschen und Dingen zeigen, nach Zusammenhängen suchen, Fragen stellen
- ✓ Lernfreude: wissensdurstig sein, Freude am Erwerb neuer Fertigkeiten haben, rasche Auffassungsgabe zeigen
- ✓ Urteilsvermögen: Kritik äußern und annehmen, Dinge hinterfragen und durchdenken, Für und Wider abwägen
- ✓ Weitsicht: verschiedene Standpunkte erkennen und akzeptieren, Ursache und Wirkung klären, guten Rat geben

Die Kardinaltugend Glaube

Wenn es Ihnen wichtig ist, Ihrem Leben einen Sinn zu geben, sich an einer höheren Ordnung zu orientieren und allgemeingültige Werte zu vertreten, sind Glaube, Spiritualität und Transzendenz möglicherweise Ihre Kerntugenden. Folgende Charakterstärken zählen dazu:

- ✓ Wertschätzung: Schönheit und Erhabenheit erkennen, das Besondere wertschätzen, liebevoll auf die kleinen Dinge des Lebens schauen
- ✓ Dankbarkeit: sich für Zuwendung und Aufmerksamkeit bedanken können, Freude über das Geschenkte zeigen, im Umgang mit anderen Menschen warm und freundlich sein
- ✓ Sinnggebung: spirituell leben, an einen höheren Sinn im Leben glauben, die Überzeugungen anderer respektieren

Die Kardinaltugend Liebe

Die Tugend Liebe wird getragen vom lebhaften Interesse am Mitmenschen. Wer empathisch mit anderen umgeht, sich für seinen Nächsten einsetzt, den eigenen Vorteil zurückstellt und fürsorglich ist, hat folgende Stärken:

- ✓ Großzügigkeit: gütig, freundlich und hilfsbereit sein
- ✓ Bindungsfähigkeit: Intimität herstellen können, enge und dauerhafte Beziehungen pflegen, lieben und geliebt werden
- ✓ Soziale Intelligenz: Geselligkeit pflegen, soziale Kompetenz zeigen, die eigenen Gefühle und Motive kennen und sich in die Gefühle und Motive anderer hineinversetzen können
- ✓ Begeisterungsfähigkeit: enthusiastisch sein, Freude an der Welt und am Tun haben, mit Energie handeln

Die Kardinaltugend Hoffnung

Die Tugend Hoffnung ist in die Zukunft gerichtet. Bei hoffnungsvollen Menschen ist das Glas immer halb voll, nicht halb leer. Sie gehen davon aus, dass sich alles zum Guten wendet, dass Krisen und Katastrophen vorübergehen und dass man gestärkt aus schwierigen Situationen hervorgehen kann. Folgende Charakterstärken gehören dazu:

- ✓ Optimismus: Zuversicht haben, an das Gute im Menschen und im Leben glauben, mit Freude in die Zukunft schauen

- ✓ Humor: gelassen sein, das Leben mit Leichtigkeit und Heiterkeit gestalten, Sinn für Komik und Absurdes zeigen
- ✓ Kreativität: einfallsreich sein, nach ungewöhnlichen Lösungen suchen, aktiv bleiben
- ✓ Vergebungsbereitschaft: verzeihen können, Nachsicht üben, anderen Menschen und sich selbst immer eine zweite Chance geben

Veränderliche und unveränderliche Persönlichkeitsmerkmale

Wenn Sie sich mit Ihren Talenten, Tugenden, Begabungen und Stärken beschäftigen, werden Sie feststellen, dass einige Merkmale schon immer zu Ihnen gehörten, während andere Merkmale sich im Laufe des Lebens verändern. Die Forschung geht davon aus, dass Begabungen weitestgehend angeboren und unveränderlich sind. Eine Begabung kann verstanden werden als Summe folgender Komponenten:

- ✓ Physisch und physiologisch: abhängig vom Körper und der Reizverarbeitung
- ✓ Kognitiv und motivational: abhängig von der geistigen Leistungsfähigkeit und den inneren Antreibern

Dass ein Mensch beispielsweise besonders sportlich ist, hängt ab von seinem Körperbau und seinem Stoffwechsel. Diese beiden Komponenten sind genetisch bedingt. Um im Sport dann auch erfolgreich zu sein, bedarf es zusätzlich des Verständnisses für Regeln und Zusammenhänge sowie der Bereitschaft, sich anzustrengen und regelmäßig zu trainieren. Diese Komponenten sind wiederum persönlichkeitsbedingt. Kommen die vier Anteile (Körperbau, Stoffwechsel, Verständnis und Anstrengungsbereitschaft) zusammen und lebt dieser Mensch in einer Umgebung, in der er gefördert und unterstützt wird, so steht seiner Karriere als Spitzensportler vermutlich nichts im Wege. Fehlt einer der genannten Anteile, kann dieser zwar durch Lernen, Üben oder Umdenken zum Teil ausgeglichen werden, doch für eine Spitzenleistung bedarf es ungleich größerer Anstrengung.

Es wird deutlich, dass bestimmte Stärken vom Wechselspiel zwischen Anlage und Umwelt abhängig sind: Wenn eine bestimmte Begabung vorhanden ist und diese entdeckt und gefördert wird, kann sie sich zu einer herausragenden Fähigkeit entwickeln. Schlummert ein Talent jedoch unentdeckt und wird weder herausgefordert noch unterstützt, bleibt es ungenutzt und unsichtbar – also eine Verschwendung von Möglichkeiten. Daher ermutige ich Sie, sich auf Ihre Stärken zu besinnen und diese Stärken jeden Tag aufs Neue ganz bewusst zu fördern. Wenn Sie als Eltern oder

Erziehende für Kinder verantwortlich sind, ermuntere ich Sie dazu, Ihr Augenmerk auf die Stärken und Möglichkeiten der Kinder zu legen und ihnen zu helfen, ihr Potenzial voll zu entfalten.



Der Mensch kann sich ändern, um den Anforderungen seines Lebens besser zu begegnen. Er ändert sich aber auf seine ganz spezifische Art, bleibt sich letztlich also selbst treu. Nehmen Sie sich also nicht vor, sich komplett umzukrempeln – das wird Ihnen kaum gelingen und schon der Versuch würde Sie vielleicht frustrieren oder gar sehr unglücklich machen.

Nachsicht mit sich selbst haben

Einer der wichtigsten Schritte auf Ihrem Weg zu mehr Stärkenorientierung ist Akzeptanz: Nehmen Sie sich selbst so an, wie Sie sind. Seien Sie ehrlich und offen mit sich, aber auch nachsichtig und liebevoll. So wie jeder andere Mensch auch, haben Sie gute und schlechte Eigenschaften, förderliche und hinderliche Angewohnheiten, angenehme und unangenehme Seiten. Stellen Sie sich doch einfach jetzt gleich vor den Spiegel und schauen Sie sich in die Augen. Lächeln Sie sich freundlich an und sagen Sie sich, dass Sie in Ordnung sind. Wenn Sie möchten, können Sie sich auch versprechen, dass Sie ab sofort noch viel besser auf sich achtgeben werden als bisher. Sie können sich vornehmen, Ihre Stärken konsequent auszubauen und so Ihren Schwächen entgegenzuwirken – im Familienleben, in der Freizeit, im Beruf, im Umgang mit Ihren Mitmenschen, kurz: jeden Tag, immer und überall.



Menschen suchen sich oft instinktiv ein Umfeld, in dem ihre wichtigsten Persönlichkeitsanteile verstärkt werden. Dadurch verfestigen sich diese Anteile – im Guten wie im Schlechten. Wer besonders kreativ ist und sich vorwiegend in künstlerischer Umgebung aufhält, wird neue Fertigkeiten erlernen und seine musischen Anteile entfalten können. Wer besonders impulsiv ist und sich einer Jugendbande anschließt, wird wenig soziale Einstellungen kennenlernen und möglicherweise auf die schiefe Bahn geraten.

In der Weise, in der Sie sich bejahen und verständnisvoll begegnen, werden Sie zunehmend auch anderen Menschen gegenüber treten – und ganz von selbst werden Ihre Mitmenschen ebenfalls positiv auf Sie reagieren. Denn das, was Sie ausstrahlen, hat eine Wirkung auf Ihre Umgebung und kommt wieder zu Ihnen zurück. Verantwortlich dafür sind die Spiegelneuronen im menschlichen Gehirn: Die innere Haltung eines Menschen wird nach außen sichtbar und beeinflusst andere Menschen. Wenn jemand Sie beobachtet, fangen in seinem Gehirn die gleichen Nervenzellen an zu

arbeiten, die auch in Ihrem Gehirn aktiv sind. Von diesem gespiegelten neuronalen Aktivitätsmuster ist es nicht mehr weit bis zur Aktivierung weiterer Neuronen im Gehirn des Betrachters, beispielsweise im motorischen oder sensorischen Bereich. Wenn jemand Sie lachen sieht, fängt er zumeist unwillkürlich auch an zu lachen. Wenn Sie entspannt bei der Arbeit sind, wird Ihr Gegenüber ebenfalls ruhiger. Und wenn Sie sich wohl mit sich selbst fühlen, werden sich auch andere Menschen wohl mit Ihnen fühlen und Ihnen das zeigen.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Stärkentraining und seien Sie geduldig mit sich. Vielleicht sind Sie mit der Überzeugung groß geworden, dass man ausschließlich an seinen Schwächen arbeiten müsse und seine Stärken nicht in den Vordergrund stellen dürfe, um nicht überheblich oder angeberisch zu wirken. Dann ist es für Sie neu, Ihren Fokus auf Ihre Stärken zu richten und diese als etwas Wesentliches zu betrachten. Möglicherweise ist Ihnen anfangs unwohl dabei und Sie befürchten, von Ihrer Umwelt als Egoist oder Blender gesehen zu werden. Ich wünsche Ihnen in diesem Fall, dass Sie Menschen in Ihrem Umfeld haben, die Sie bei Ihrer Stärkenfokussierung unterstützen. Sprechen Sie mit diesen Menschen und fragen Sie sie, welche Stärken sie bei sich selbst, aber auch bei Ihnen sehen. Im Gespräch über Talente und Begabungen können Sie viel über sich und andere lernen. Und der Funke der Begeisterung könnte überspringen – je mehr Menschen in Ihrer Umgebung sich ebenfalls mit dem Thema Stärkenorientierung befassen, desto einfacher wird es für jeden einzelnen. Außerdem können Sie Ihre Mitmenschen ebenfalls tatkräftig dabei unterstützen, ihre jeweiligen Stärken auszubauen. Geben Sie Feedback, wenn Sie darum gebeten werden, und holen Sie Feedback ein, um sich weiterzuentwickeln.



Die Grundregel des Feedbackgebens lautet: Feedback sollte erwünscht, positiv formuliert, konkret und nachvollziehbar sein. Sagen Sie genau, was Sie meinen, nennen Sie ein Beispiel und erläutern Sie, welche Auswirkungen dieses Beispiel hat. So können Sie auch Kritik gut und leicht verdaulich anbringen. Weitere Tipps zum Thema Feedback finden Sie in *Feedback für Dummies* von Rüdiger Klepsch.

Sich in jedem Alter weiterentwickeln

Das Sprichwort »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr« gilt für die Entwicklung und Förderung von Stärken nur bedingt – Sie können Ihre Persönlichkeit in jedem Alter weiterentwickeln und Ihre Talente ausbauen. Richtig ist jedoch, dass Sie noch so viel Energie in das Ausbügeln einer Schwäche stecken können – in diesem Bereich werden Sie nie Höchstleistungen bringen. Denn Defizite auszugleichen ist viel anstrengender als Stärken zu fördern.



Die Neurobiologie untersucht unter anderem den Zusammenhang zwischen der Hirnfunktion und der Persönlichkeit. Die Aktivitätsmessung verschiedener Hirnareale zeigt, dass sich bestimmte Persönlichkeitsmerkmale mit bildgebenden Verfahren darstellen lassen: Der präfrontale Großhirnrindbereich, der unmittelbar hinter der Stirn sitzt und in dem unsere Impulse gesteuert werden, ist bei aggressiven Menschen beispielsweise weniger aktiv, was die fehlende Impulskontrolle solcher Menschen erklärt.

Vielleicht müssen Sie sich von dem einen oder anderen Wunschtraum verabschieden, wenn Sie feststellen, dass Sie in bestimmten Bereichen eher unbegabt sind. Es mag schwerfallen sich einzugestehen, dass man zwei linke Hände hat und daher nie besonders schön zeichnen können wird. Oder dass man eher ängstlich ist und deshalb vermutlich nicht mit Freude im Urlaub auf hohe Berge klettern kann. Oder dass die Schüchternheit einen davon abhält, eine Aufgabe mit großer Öffentlichkeitswirksamkeit anzunehmen. Natürlich können Sie sich vornehmen, mit großem Kraftaufwand an Ihrer Zeichentechnik, Ihrer Höhenangst oder Ihrem Lampenfieber zu arbeiten und dadurch Ihre Träume doch noch zu verwirklichen. Aber vielleicht möchten Sie Ihre kostbare Energie lieber in Bereiche investieren, in denen Sie leichter und entspannter ans Ziel kommen und sich in noch größerem Erfolg sonnen können, weil Sie von Natur aus begabt sind und schon durch mittleren Einsatz Selbstbestätigung finden. Dann bleibt noch Energie übrig, um sich in einem weiteren Talent zu üben. Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen.

Je früher im Leben Sie anfangen, sich auf Ihre Stärken zu besinnen und Ihre Schwächen versöhnlich zu akzeptieren, desto besser. Vielleicht lesen Sie dieses Buch in vorgerücktem Alter, haben aber junge Menschen in Ihrer Umgebung. Dann ermutigen Sie diese Menschen, sich ohne falsche Bescheidenheit mit ihren Begabungen und Fähigkeiten zu beschäftigen und ihre Stärken zu fördern. Gehen Sie auch als älterer Mensch mit gutem Beispiel voran. Sprechen Sie über Ihre Erfahrungen im Hinblick auf die Stärkenförderung. Sie werden erleben, dass sich Ihre Welt zum Guten verändert. Denn wenn jeder an seinem Platz mit Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten das Beste bringt und das Beste aus sich herausholt, wird das Leben einfacher und angenehmer. Neid und Hass haben dann keinen Raum mehr, Missgunst und Aggression werden überflüssig. Das mag wie eine Utopie klingen, ist es aber nicht: In einer förderlichen Umgebung, in der jeder Mensch zur Hochform auflaufen kann und darf, herrscht ein wertschätzender Umgang miteinander – sowohl in der Berufswelt als auch im Privatleben.

Individuelle Ressourcen erkennen und nutzen

Sie haben sich dieses Buch vermutlich gekauft oder es geschenkt bekommen, weil Sie sich für Ihre Stärken interessieren und wissen wollen, wie Sie diese höchst wirksamen und wertvollen Ressourcen künftig besser nutzen können als bisher. Vielleicht haben Sie bei der Lektüre dieses Kapitels schon das eine oder andere Talent entdeckt, das bei Ihnen stark ausgeprägt ist. Oder Sie haben einen der genannten Persönlichkeits- und Stärkentests im Internet oder beim Psychologen durchgeführt und Hinweise auf Ihre Profilstärken bekommen.

In den folgenden Kapiteln dieses Buches finden Sie Vorschläge für ein auf die verschiedenen Lebensbereiche abgestimmtes Stärkentrainingsprogramm, damit Sie ganz individuell entscheiden können, wann, wo und wie Sie Ihre Begabungen fördern und weiterentwickeln. Im Folgenden gebe ich Ihnen einige Tipps für die Förderung und Nutzung der 24 Profilcharakterstärken, die Sie weiter vorn in diesem Kapitel kennengelernt haben. Der Übersichtlichkeit halber sortiere ich die Stärken nach den sieben Kardinaltugenden.

Sie können Ihre wichtigsten Stärken, auch Profilstärken genannt, vor allem daran erspüren, dass Sie Projekte, die mit der jeweiligen Stärke in Verbindung stehen, besonders gerne, intensiv und ausdauernd verfolgen. Dabei gebrauchen Sie diese Stärke ganz instinktiv und handeln in Übereinstimmung mit dieser Stärke. Stärkenbezogene Themen und Aufgaben wählen Sie besonders gerne, lernen dabei rasch und zuverlässig und haben das Gefühl, ganz bei sich und ganz Sie selbst zu sein. Bei der Anwendung Ihrer Profilstärken sind Sie belebt und aktiviert; Erschöpfung ist Ihnen eher fremd, wenn Sie sich im Bereich Ihrer Stärke bewegen.

Sie haben Ihre wichtigsten Profilstärken bereits identifiziert? Dann suchen Sie sie in der folgenden Auflistung heraus. Sie sind noch auf der Suche nach Ihren wichtigsten Charakterstärken? Dann lesen Sie sich die folgenden Beschreibungen durch und achten darauf, wann es bei Ihnen klingelt: Wenn Sie sich in der Beschreibung wiederfinden und Ihre innere Stimme »Ja, das bin ich« sagt, sind Sie fündig geworden. Zu jeder Ihrer Profilstärken finden Sie jeweils eine Übung, die Sie sofort anwenden können. Somit erhalten Sie erste Übungen, die den Grundstock für Ihr Stärkentraining bilden.

Wenn Sie möchten, legen Sie noch heute ein Stärkentrainingstagebuch an und notieren darin

- ✓ Ihre Profilstärken,
- ✓ die Übungen, die Ihnen gefallen, und
- ✓ die Beobachtungen, die Sie während Ihres Trainingsprogramms machen.

Ein Beispiel dafür finden Sie in Tabelle 1.1. Lassen Sie genügend Platz, damit Sie viele weitere Übungen eintragen können und so im Laufe der Zeit ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm bekommen.

Profilstärke	Übung	Beobachtungen
Begeisterungsfähigkeit	Tschakka und Freudensprung nach getaner Arbeit	Fühlt sich gut an, gibt mir Energie
Kreativität	Neue Lösungsmöglichkeiten	Besonders hilfreich bei der Hausarbeit
Bindungsfähigkeit	Jeden Tag eine gute Tat	Diese Woche drei gute Taten am Sonntag, Dienstag und Donnerstag geschafft, fühlte sich gut an. Julia hat sich besonders gefreut und mich umarmt.
Humor	Andere zum Lachen bringen	Klappt besonders gut, wenn ich selbst gute Laune habe
Lernfreude	Spanischkurs auf CD	Die Autofahrt zur Arbeit vergeht viel schneller!

Tabelle 1.1: Stärkentrainingstagebuch

Teamfähigkeit, Fairness und Führungsstärke

Teamfähigkeit äußert sich in hoher Loyalität der Gruppe gegenüber. Teamfähige Menschen laufen immer dann zur Hochform auf, wenn sie mit anderen zusammenarbeiten können. Die Gruppenzugehörigkeit ist für sie ein zentraler Erfolgsfaktor. Sie können ihre eigenen Meinungen und Bedürfnisse zurückstellen, wenn dies förderlich für die Gruppe ist. Sie teilen Erfolge gerne und sind sich der Tatsache bewusst, dass sie nur so stark sind wie das schwächste Glied der Kette.



Fördern Sie Ihre Teamfähigkeit durch aktive Beteiligung an der ehrenamtlichen Arbeit im Stadtrat, in Ihrer Kirchengemeinde, in der Elternpflegschaft, in einer Partei oder Interessenvertretung. Bringen Sie sich ein, ohne ein Amt zu übernehmen; verzichten Sie ganz bewusst auf einen Führungsposten.

Fairness bedeutet, jedem Menschen eine Chance zu geben und alle gleich gut zu behandeln. Faire Menschen versuchen objektiv zu bleiben und sich nicht durch persönliche Gefühle von Sympathie oder Antipathie lenken zu lassen. Sie reflektieren ihre Entscheidungen und machen ihre Entscheidungsgründe transparent.



Bauen Sie Ihre Fairness aus, indem Sie einen Menschen, der Ihnen unsympathisch ist, mit liebevollem Blick betrachten und seine guten Eigenschaften benennen. Beginnen Sie ganz bewusst ein Gespräch mit diesem Menschen und fragen Sie ihn nach seinen Interessen, Wünschen und Zielen.

Führungsstärke ist die Fähigkeit, Menschen in einer Gruppe leiten und unterstützen zu können. Führungsstarke Persönlichkeiten sorgen für ein arbeitsförderndes Klima, organisieren Aktivitäten, halten die Gruppenmitglieder bei der Stange und unterstützen die gemeinschaftliche Problemlösung.



Intensivieren Sie Ihre Führungsstärke, indem Sie sich freiwillig für die Leitung einer Arbeitsgruppe melden oder eine ehrenamtliche Aufgabe übernehmen, die Sie nur gemeinsam mit einem Team lösen können. Strukturieren Sie die notwendigen Teilaufgaben, gewinnen Sie Menschen dafür und begleiten Sie den Lösungsprozess engmaschig. Wenn die Arbeit erledigt oder das Problem gelöst ist, heben Sie den Anteil jedes Gruppenmitglieds deutlich hervor und feiern Sie das Ergebnis gemeinsam.

Umsicht, Bescheidenheit und Selbstkontrolle

Umsicht kann davor schützen, Fehler zu machen und zu schnell vorzupreschen. Umsichtige Menschen denken über die Konsequenzen ihres Handelns nach und tun nichts, was sie später bereuen würden. Sie lassen sich Zeit, unterschiedliche Aspekte abzuwägen, um eine fundierte Entscheidung treffen zu können.



Bauen Sie Ihre Umsicht aus, indem Sie vor einer Entscheidung eine Pro- und-Kontra-Liste anlegen. Wägen Sie die Ihnen bekannten Chancen und Risiken ab, finden Sie heraus, ob es noch weitere Aspekte gibt, die Sie bislang nicht bedacht hatten. Nehmen Sie sich bewusst noch mehr Zeit als sonst für die Entscheidung.

Bescheidenheit ist die Gabe, sich nicht in den Mittelpunkt zu stellen, sondern seine Fähigkeiten für sich sprechen zu lassen. Bescheidene Menschen bleiben im Hintergrund, halten sich nicht für etwas Besonderes und brauchen keinen Applaus. Aufgrund ihrer Bescheidenheit sind sie zufrieden mit dem, was sie haben. Sie stellen keine großen Ansprüche und kommen mit wenig aus.



Üben Sie Ihre Bescheidenheit, indem Sie ganz bewusst auf etwas verzichten, das andere Menschen in Ihrer Umgebung für unverzichtbar halten. Spüren Sie nach, wie sich dieser Verzicht anfühlt, und ob Ihnen etwas fehlt. Vielleicht entdecken Sie, dass der Verzicht Sie erleichtert und Sie sich freier fühlen. Oder Sie spüren, dass Sie nicht gut auf diese spezielle Sache verzichten können, und suchen sich bewusst etwas anderes.

Selbstkontrolle trägt dazu bei, die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten erfolgreich regulieren zu können. Menschen mit hoher Selbstkontrolle sind diszipliniert und können Belohnungen gut aufschieben. Wenn sie davon überzeugt sind, dass etwas schlecht für sie ist, tun sie es konsequent nicht. Sie können verzichten und sind kaum verführbar. Ihre Selbstbeherrschung führt auch dazu, dass sie sich nicht provozieren lassen.



Stärken Sie Ihre Selbstkontrolle, indem Sie regelmäßige Fastenzeiten einhalten. Verzichten Sie über einen selbst festgelegten Zeitraum auf Dinge, die Ihnen im Alltag lieb und teuer sind, wie beispielsweise Süßigkeiten, Alkohol, Internet, Fernsehen oder Ähnliches.

Ehrlichkeit, Mut und Beharrlichkeit

Ehrlichkeit ist die Fähigkeit, aufrichtig zu sein und authentisch zu wirken. Ehrliche Menschen leben nach der Wahrheit, haben Prinzipien, denen sie treu sind, und verabscheuen Blendwerk und Lüge.



Erweitern Sie Ihre Ehrlichkeit, indem Sie in einer Konfliktsituation ganz offen sagen, was der Konflikt gerade in Ihnen auslöst. Sprechen Sie nur von sich (Ich-Botschaften), verzichten Sie auf Vorwürfe und Verallgemeinerungen und bieten Sie eine Lösung für den Konflikt an. Seien Sie kompromissbereit und versuchen Sie auch, sich in die Situation Ihres Gegenübers hineinzuversetzen. Wenn ein Kompromiss gefunden und der Konflikt gelöst ist, bedanken Sie sich bei Ihrem Gesprächspartner und tragen Sie nichts nach.

Mut bedeutet, Herausforderungen, Schwierigkeiten und Beschwerden annehmen und sich ihnen stellen zu können. Mutige Menschen fürchten sich nicht vor Bedrohungen. Sie vertreten ihre Meinung und ihre Überzeugung auch dann, wenn sie Widerstand spüren oder wenn ihnen das Leben schwer gemacht wird. Mut und Tapferkeit ermöglichen es, Gefahren unerschrocken ins Auge zu sehen und im Sturm nicht unterzugehen.



Trainieren Sie Ihren Mut, indem Sie eine Liste von Dingen anlegen, vor denen Sie sich fürchten oder die Ihnen sehr unangenehm sind. Überlegen Sie sich, warum Sie Angst haben, und denken Sie über die Gründe für Ihre Angst nach. Nehmen Sie sich vor, diese Liste Punkt für Punkt abzarbeiten und sich den beängstigenden Faktoren unerschrocken zu widmen. Belohnen Sie sich für jede überwundene Angst.

Beharrlichkeit bedeutet, begonnene Arbeiten trotz Widerständen, Widrigkeiten oder sogar Hindernissen zu Ende zu führen. Weder innere noch äußere Faktoren halten einen beharrlichen, ausdauernden Menschen davon ab, zielstrebig die selbst gestellte Aufgabe zu erledigen. Eine Person mit hoher Ausdauer und großem Fleiß kann sich stundenlang mit einer Arbeit beschäftigen und sehr zufrieden mit sich sein, wenn die Arbeit erledigt ist.



Trainieren Sie Ihre Beharrlichkeit, indem Sie sich bei jedem Hindernis, das sich Ihnen in den Weg stellt, mindestens drei verschiedene Möglichkeiten überlegen, das Hindernis zu überwinden. Seien Sie einfallreich und nehmen Sie sich vor, den ungewöhnlichsten Lösungsweg zu wählen, um Ihr Ziel zuverlässig zu erreichen. Wenn Sie spüren, dass Sie sich überfordern, legen Sie eine schöpferische Pause ein und probieren Sie gegebenenfalls einen weiteren neuen Weg aus.

Neugier, Lernfreude, Urteilsvermögen und Weitsicht

Neugier ist das aufrichtige Interesse an Menschen und Dingen. Wer neugierig ist, stellt Fragen und forscht nach, macht sich auf die Suche nach Experten und entdeckt gerne Neues. Neugierige Menschen finden ganz unterschiedliche Themen interessant, lassen sich begeistern und suchen die Faszination.



Trainieren Sie Ihre Neugier, indem Sie herausfinden, wie ein Elektrogerät, das Sie regelmäßig benutzen, funktioniert. Bauen Sie es auseinander, wenn es kaputt ist, und versuchen Sie es zu reparieren. Suchen Sie im Internet nach Hinweisen für seine Funktionsweise oder sprechen Sie technisch begabte Menschen in Ihrer Umgebung an.

Lernfreude kann man auch als Wissbegierde bezeichnen: Lernwillige Menschen lassen sich von neuen Erkenntnissen begeistern, eignen sich gerne neue Fähigkeiten und Fertigkeiten an, bauen ihr Wissen aus und gehen Dingen gerne auf den Grund. Sie mögen es, etwas zu erlernen oder kennenzulernen, das ihnen bis dahin unbekannt war. Mit großem Eifer üben und hinterfragen sie, bis sie alles verstanden haben.



Erweitern Sie Ihre Lernfreude, indem Sie eine Fremdsprache erlernen, Instrumentalunterricht nehmen oder sich einer neuen Sportart widmen. Melden Sie sich bei der Volkshochschule an, kaufen Sie sich ein Computer-Lernprogramm oder einen Sprachkurs auf CD. Sie können sich auch als Gasthörer bei der Universität einschreiben oder ein Fernstudium beginnen. Lernen Sie etwas, von dem Sie schon lange träumen!

Urteilsvermögen hilft, rationale Entscheidungen zu treffen. Menschen mit ausgeprägtem Urteilsvermögen durchdenken und hinterfragen Tatsachen, nehmen verschiedene Blickwinkel ein und sammeln so viele Hintergrundinformationen wie möglich. Sie vermeiden Schnellschüsse und können sich an geänderte Situationen anpassen.



Stärken Sie Ihr Urteilsvermögen, indem Sie die Entscheidungen anderer versuchen nachzuvollziehen – egal ob politisch, gesellschaftlich oder in der Freizeit, beispielsweise indem Sie Schachpartien von Großmeistern nachspielen. Überlegen Sie, ob, wann und warum Sie anders entschieden hätten.

Weitsicht bewirkt, den Überblick behalten zu können und weise Entscheidungen zu treffen. Weitsichtige Menschen wägen das Für und Wider ab, treffen fundierte Entscheidungen und werden oft und gern um Rat gefragt. Ihre Sichtweise ist von persönlicher Reife und gesundem Menschenverstand geprägt. Sie sind tief sinnig und behalten das große Ganze im Blick.



Trainieren Sie Ihre Weitsicht, indem Sie immer dann, wenn Sie um Rat gefragt werden, Ihren Ratschlag aufschreiben. Verfolgen Sie, ob und wie dieser Ratschlag umgesetzt wurde. Notieren Sie sich die Konsequenzen Ihrer Empfehlung und ergänzen Sie alles, was Ihnen im Laufe der Zeit noch dazu einfällt.

Wertschätzung, Dankbarkeit und Sinnggebung

Wertschätzung bedeutet, einen ausgeprägten Sinn für das Schöne und die inneren Werte zu haben und sich daran erfreuen zu können. Menschen mit ausgeprägter Wertschätzung können in allen Bereichen des Lebens das Besondere und Herausragende erkennen und würdigen. Sie interessieren sich für die verschiedensten Dinge, suchen immer das Außergewöhnliche und können es auch in Details entdecken.



Stärken Sie Ihre Wertschätzung, indem Sie sich auf Reisen abseits der üblichen Touristenpfade bewegen und eigene Entdeckungen machen. Sprechen Sie mit Einheimischen, gehen Sie in kleine Geschäfte, essen Sie in einfachen Gaststätten und finden Sie heraus, welche Schönheiten Ihr Reiseziel hat – ganz unabhängig von jedem Reiseführer.

Dankbarkeit äußert sich in dem Bewusstsein für die guten Dinge, die geschehen, und in der Fähigkeit, Ihrem Dank Ausdruck geben zu können. Dankbare Menschen wissen, dass Glück, Gesundheit und Zufriedenheit alles andere als selbstverständlich sind. Sie halten inne, um die guten Gaben als Geschenk zu würdigen.



Fördern Sie Ihre Dankbarkeit, indem Sie jeden Abend vor dem Einschlafen den Tag Revue passieren lassen und sich überlegen, welche Wohltaten Sie genießen durften. Überlegen Sie sich, wem Sie am nächsten Morgen für eine Wohltat des vergangenen Tages danken werden, und schlafen Sie mit einem Gefühl der Dankbarkeit und Freude ein.

Sinngebung bezeichnet die Spiritualität des Alltags: Menschen, die ihrem Tun und der Welt einen Sinn geben können, haben starke Überzeugungen und ziehen daraus Trost und Kraft. Sie sind religiös oder spirituell, fühlen eine Verbindung zu höheren Mächten und Prinzipien oder handeln nach einem übergeordneten Plan.



Stärken Sie Ihre Sinngebung, indem Sie sich mit fremden Religionen auseinandersetzen und mit Andersgläubigen diskutieren. Erweitern Sie Ihren spirituellen Horizont, erläutern Sie anderen Ihre Überzeugungen und stehen Sie offen zu Ihrem Glauben.

Großzügigkeit, Bindungsfähigkeit, soziale Intelligenz und Begeisterungsfähigkeit

Großzügigkeit äußert sich in einer freundlichen und hilfsbereiten Grundeinstellung. Großzügige Menschen tun anderen gerne einen Gefallen, helfen auch ungefragt, sorgen für eine angenehme Stimmung im zwischenmenschlichen Miteinander und genießen es, wenn es anderen gut geht.



Stärken Sie Ihre Großzügigkeit, indem Sie Menschen in Ihrer Umgebung, die ihre Arbeit ganz unauffällig tun und zumeist keine Anerkennung erfahren (wie Reinigungskräfte, Servicepersonal, Verkäufer, Busfahrer und so weiter) mit ihrem Namen ansprechen und freundlich grüßen. Helfen Sie ihnen ungefragt, indem Sie ihnen die Tür aufhalten oder etwas vom Boden aufheben, und schenken Sie ihnen ein freundliches Lächeln.

Bindungsfähigkeit wird sichtbar in einem Netzwerk aus stabilen Beziehungen. Für die seelische Widerstandskraft (Resilienz) ist ein solches Netzwerk unverzichtbar. Daher sind Menschen, die besonders bindungsfähig sind, oft auch krisenfest und katastrophentauglich. Sie können geben und nehmen, sind liebesfähig und verlässlich.



Stärken Sie Ihre Bindungsfähigkeit, indem Sie sich vornehmen, regelmäßig einem Menschen aus Ihrem Netzwerk ungebeten etwas Gutes zu tun. Widmen Sie diesem Menschen Zeit, rufen Sie ihn an oder schicken Sie ihm eine Nachricht, erledigen Sie etwas, das dieser Mensch nicht gerne tut, oder bringen Sie ihm eine kleine Aufmerksamkeit vorbei.

Soziale Intelligenz beschreibt die Kompetenz, sowohl eigene als auch fremde Motive und Gefühle zu erkennen und zu verstehen, sich gut in unterschiedlichen gesellschaftlichen Situationen bewegen zu können und soziale Gefüge zu durchschauen. Menschen mit hoher sozialer Intelligenz sind empathisch, können abschätzen, wie andere Personen reagieren werden, und stellen sich intuitiv darauf ein.



Üben Sie Ihre soziale Intelligenz, indem Sie einem Verein beitreten oder regelmäßig zu den Treffen einer Bürgerinitiative gehen, die einen Zweck verfolgt, den Sie gut und richtig finden.

Begeisterungsfähigkeit zeigt sich in hohem Enthusiasmus für das, was man tut, und großem Willen, seine Ziele zu erreichen. Wer besonders begeisterungsfähig ist, gibt in Befragungen zumeist auch hohe Werte für seine persönliche Zufriedenheit an, denn Begeisterungsfähigkeit geht oft auch mit einem hohen Selbstwirksamkeitsgefühl einher.



Üben Sie Ihre Begeisterungsfähigkeit, indem Sie bei Aktivitäten, die Ihnen besonders viel Freude bereiten, kurz innehalten und sich der guten Dinge, mit denen Sie sich beschäftigen und die Ihnen widerfahren, bewusst werden. Benennen Sie diese positiven Aspekte und geben Sie Ihrer Begeisterung Ausdruck. Je nach Temperament können Sie dies lautstark oder ganz für sich tun: Ein »Tschakka« kann genauso begeisternd und anfeuernd sein wie ein leises, nach innen gerichtetes Lächeln.

Optimismus, Humor, Kreativität und Vergebungsbereitschaft

Optimismus bedeutet, hoffnungsfroh in die Zukunft zu schauen und davon auszugehen, dass sich irgendwann alles zum Guten wenden wird. Optimistische Menschen sind positiv eingestellt und davon überzeugt, dass sie Einfluss auf ihr Leben nehmen können. Sie haben eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Diese Stärke erwies sich in wissenschaftlichen Untersuchungen als bester Vorhersagewert einer hohen Lebenszufriedenheit.



Üben Sie Ihren Optimismus, indem Sie fest daran glauben, dass etwas Schwieriges Ihnen ganz leichtfallen wird. Denken Sie über das Schwierige nach und sagen Sie sich, dass Sie es verstehen können und meistern werden. Nehmen Sie sich vor, das Schwierige möglichst bald zu erledigen, und belohnen Sie sich, wenn es geklappt hat.

Humor bedeutet, das Leben von seiner leichten, lustigen und skurrilen Seite sehen zu können. Humorvolle Menschen lachen viel und gerne, bringen andere zum Lachen und nehmen nichts tragisch. Sie lockern die Atmosphäre auf, gewinnen auch Problemen eine heitere Seite ab und haben Sinn für Absurdes. Ein fröhlicher, humorvoller Mensch bringt Sonne und Leben in den Alltag und kann andere mitreißen.



Üben Sie Ihren Humor, indem Sie sich vornehmen, jeden Tag Menschen zum Lachen zu bringen. Insbesondere wenn Sie merken, dass jemand traurig ist oder schlechte Laune hat, heitern Sie ihn einfühlend auf und machen ihm das Leben etwas leichter.

Kreativität bezieht sich auf die Fähigkeit, Probleme auf ungewöhnlichen, neuen Wegen lösen zu können und mit originellen Ideen andere Menschen zu überraschen. Kreative Menschen denken um die Ecke, finden ungeahnte Zusammenhänge, verringern die Komplexität und geben sich mit Routine und Einerlei nicht zufrieden.



Trainieren Sie Ihre Kreativität, indem Sie sich zu einer Routineaufgabe eine neue Lösung oder Herangehensweise überlegen. Nehmen Sie sich im Alltag etwas mehr Zeit als sonst, um diese Tätigkeit auf eine ungewöhnliche Art zu bewältigen.

Vergebungsbereitschaft ist die Fähigkeit, fünf gerade sein zu lassen und anderen Menschen Schwächen und Fehler zu verzeihen. Vergebungsbereite Menschen sind nachsichtig und gnädig. Sie tragen nichts nach, nehmen keine Rache und können vergessen. Wer sie einmal enttäuscht oder ihnen geschadet hat, bekommt trotzdem eine zweite Chance.



Üben Sie Ihre Vergebungsbereitschaft, indem Sie Menschen, die Ihnen rücksichtslos oder unaufmerksam begegnen, anlächeln und in ein Gespräch verwickeln. Wenn jemand Sie anrennelt, Ihnen den Parkplatz vor der Nase wegschnappt oder sich vordrängelt, fragen Sie ihn freundlich nach dem Grund für seine Eile, und lassen ihm ganz bewusst den Vortritt.

Ressourcenaktivierung für jeden Tag

Menschen, die etwas in ihrem Leben verändern möchten, haben eine innere Motivation für diese Veränderung. Diese Motivation bewegt sich auf einem Kontinuum zwischen zwei Wünschen: »Ich möchte weniger leiden« und »Ich möchte glücklicher werden«. Der Wunsch, eine Störung (oder mehrere) zu beseitigen, also weniger zu leiden, entspricht einer Defizitorientierung. Der Wunsch, Wohlbefinden aufzubauen, also glücklicher zu werden, ist ressourcenorientiert. Ähnlich ist es auch mit dem Wunsch, sich selbst zu verändern: Sie können sich mit Ihren Schwächen beschäftigen und versuchen, diese abzubauen oder auszugleichen (Defizitorientierung). Oder Sie können Ihre Stärken und Ressourcen fördern (Ressourcenorientierung).

Wenn Sie sich dafür entscheiden, Ihre Stärken konsequent zu fördern, entscheiden Sie sich gleichzeitig dafür, nicht länger über Ihre Schwächen zu klagen oder sich schlecht zu fühlen, weil Sie bestimmte Dinge nicht können oder schaffen. Sie investieren Ihre Kraft künftig in Ihre Ressourcen und vermutlich finden Sie täglich neue Übungsmöglichkeiten dafür. Prüfen Sie regelmäßig, wie Sie sich im Alltag verhalten: Wenn Sie sich vermehrt mit Ihren Schwächen beschäftigen, halten Sie bewusst inne und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder Ihren Stärken zu.

Eine US-amerikanische Studie aus dem Jahr 2005 hat gezeigt, dass drei Übungen besonders wirksam sind, wenn es darum geht, das persönliche Glücksempfinden und die Lebenszufriedenheit dauerhaft zu erhöhen:

- ✓ der Dankbarkeitsbrief,
- ✓ der bewusste und kreative Einsatz von Profilstärken,
- ✓ die Aufmerksamkeit für gute Dinge.

Ihre Profilstärken trainieren Sie durch die oben genannten Übungen und im Verlauf dieses Buches lernen Sie weitere Möglichkeiten für den Einsatz Ihrer Stärken kennen. Die beiden anderen Übungen (Dankbarkeitsbrief und Aufmerksamkeit für gute Dinge) können Sie ganz unabhängig von Ihren Charakterstärken in Ihr Programm aufnehmen und jeden Tag durchführen.



Schreiben Sie einen Brief an einen Menschen, der Ihnen irgendwann in Ihrem Leben einen Gefallen getan, Sie inspiriert oder Ihnen etwas ermöglicht hat. Beschreiben Sie ausführlich, welche Konsequenzen dieser Gefallen, diese Inspiration oder diese Unterstützung hatten. Reflektieren Sie auch, was ohne die Zuwendung möglicherweise passiert wäre. Drücken Sie Ihre Dankbarkeit mit ungewöhnlichen Formulierungen aus. Schicken Sie den Brief ab oder besuchen Sie die Person, der Sie diesen Brief

geschrieben haben, und lesen Sie den Brief persönlich vor. Nehmen Sie aufmerksam wahr, welche Auswirkungen der Dankbarkeitsbrief auf die andere Person und auf Sie selbst hat. Falls der Mensch, dem Sie dankbar sind, nicht mehr erreichbar für Sie ist, nutzen Sie den Dankbarkeitsbrief als Reflexion und denken liebevoll und wertschätzend an diese Person.

Sie sind auf dem Weg zu mehr Lebensfreude und Selbstwirksamkeit. Halten Sie kurz inne und spüren Sie nach, was sich möglicherweise allein durch die Lektüre dieses Kapitels in Ihrem Denken und in Ihrer Haltung sich selbst gegenüber verändert hat. Vielleicht betrachten Sie sich mit einem besonders wohlwollenden oder sogar liebevolleren Blick als zuvor. Vielleicht ist Ihnen bewusst geworden, wie viel ungenutztes Potenzial in Ihnen schlummert. Vielleicht sind Sie aber auch skeptisch und fragen sich, ob ein Stärkungsprogramm überhaupt funktionieren kann. Ganz gleich, was Sie im Moment wahrnehmen – wichtig ist, dass Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei sich bleiben und offen für alles sind, was in Ihnen und um Sie herum passiert. Die Reise zu sich selbst und seinen persönlichen Stärken ist ein ganz besonders spannendes und wichtiges Abenteuer.



Machen Sie sich abends, bevor Sie einschlafen, drei Dinge bewusst, die an diesem Tag positiv waren. Denken Sie intensiv an diese drei guten Dinge, freuen Sie sich darüber und seien Sie dankbar dafür. Versuchen Sie, mit einem Lächeln einzuschlafen.

