

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur zertifizierten Anwenderin der Positiven Psychologie

Level 1 Dach-PP

Persönliches Portfolio zum Thema Charakterstär- ken

Bearbeitungszeitraum: Juli – Oktober 2020

Vorgelegt von: **Madeleine Saar**
Konrad-Celtis-Str. 81
81369 München
madeleine.saar@gmail.com
0162 1369638

Ausbildungsinstitut: Inntal Institut
Asterweg 10
83109 Großkarolinenfeld
<https://www.inntal-institut.de/>

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	I
Abbildungsverzeichnis	II
1. Einleitung und Ausgangssituation.....	1
2. Ziel der Arbeit	1
3. Charakterstärken	2
3.1. Was sind Charakterstärken?	2
3.2. Das VIA-Modell der Charakterstärken.....	2
3.3. Signaturstärken	4
4. Vorgehen für mein Portfolio der Charakterstärken	4
4.1. VIA-Test und Reflected Best Self	4
4.2. Charakterstärken auf neue Weise einsetzen.....	6
4.2.1. Selbstregulation	7
4.2.2. Begeisterungsfähigkeit.....	8
4.2.3. Ausdauer.....	9
4.2.4. Neugierde	9
4.2.5. Vergebungsbereitschaft	10
4.2.6. Sinn für das Schöne.....	11
5. Erkenntnisse und Fazit	12
Literaturverzeichnis	13

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Struktur der 24 Charakterstärken nach McGrath.....	3
Abbildung 2: Rangfolge meiner 24 Charakterstärken.....	5
Abbildung 3: Clusterung meiner Charakterstärken.....	6
Abbildung 4: Übersicht zu Einsatz und Interventionen der Charakterstärken	7

1. Einleitung und Ausgangssituation

Ich habe mich im April 2020 im Rahmen der besonderen Umstände von Covid-19 und der damit verbundenen Kurzarbeit dafür entschieden, die mir neu zur Verfügung stehende Zeit zu nutzen und eine Weiterbildung im Bereich Psychologie zu absolvieren.

Das Thema Psychologie hat mich schon zuvor sehr interessiert. Mit der Ausbildung zur zertifizierten Anwenderin der Positiven Psychologie gehe ich den ersten Schritt meines angestrebten Ziels: Die Absolvierung einer Coaching-Ausbildung und dem Coaching privater Personen. Das Kurskonzept mit Seminarformat und wissenschaftlichem Hintergrund sowie praxisnahen Übungen begeistert mich, da für mich kein erneutes Studium infrage kommt, mir die wissenschaftlichen Hintergründe in Verbindung mit der Möglichkeit die Theorien praktisch zu üben aber wichtig sind.

Da ich in meiner Tätigkeit als Angestellte auch ohne Kurzarbeit nicht ausgelastet bin und ich erkannt habe, dass ich ein glückliches, erfülltes und schönes Leben führen möchte, ist jetzt der richtige Zeitpunkt mich in diesem Bereich weiterzubilden. Die angewendeten Methoden, Tools, Techniken, Interventionen interessieren mich, da ich diese auch privat für mich nutzen kann, um mein Wohlbefinden und meine psychische Gesundheit weiter zu stärken und meine Neurodermitis zu heilen. Gleichzeitig hilft mir die Ausbildung den ersten Schritt in Richtung meiner Selbständigkeit zu gehen.

2. Ziel der Arbeit

Mit dem Persönlichen Portfolio zum Thema der Charakterstärken möchte ich mein Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und meine Selbstwirksamkeit steigern. Ich möchte mir einerseits bewusst machen, welche Stärken ich in meinem Verhalten regelmäßig zeige und andererseits ausgewählte Stärken auf neue Art und Weise einsetzen.

Ich habe aufgrund von schwierigen Situationen in meiner Familie die letzten Monate festgestellt, dass es mir wichtig ist, mich wieder mehr mit mir und meinen Bedürfnissen zu beschäftigen und mir wieder mehr bewusst zu machen, was ich bisher bereits Gutes und Schönes in meinem Leben erreicht habe. Weiterhin habe ich wiedererkannt, dass ich unglaublich viele Möglichkeiten habe, mir die Welt offen steht und ich die Chancen, die sich mir bieten einfach nur ergreifen muss.

Mir ist wichtig, dass ich mir meine eigenen Stärken bewusst mache und auch bewusst wahrnehme, wann wie und wo ich diese Stärken im Alltag einsetze, mein körperliches und psychisches Wohlbefinden stabilisieren und stärken kann und dadurch insgesamt glücklicher und zufriedener bin. Dies hat dann auch positive Auswirkungen auf die Linderung meiner Neurodermitis.

Gemäß Martin Seligman sind Charakterstärken die Quellen eines guten Lebens; einem Leben voller Freude, Engagement und Sinn.¹ Charakterstärken sind die Grundbausteine eines gelingenden Lebens, sie sind Wege, auf denen man zu Wohlbefinden gelangt.² Genau dieses Wohlbefinden möchte ich stärken, indem ich meine Stärken im Rahmen des Stärkenportfolios analysiere, bewusst mache

¹ Vgl. Seligman (2012), S. 8ff; Niemiec (2019), S. 30.
² Vgl. Seligman (2012), S. 8ff; Niemiec (2019), S. 30.

und auf neue Art und Weise einsetze. Aus diesem Grund habe ich mich für dieses Thema als Abschlussarbeit entschieden.

3. Charakterstärken

3.1. Was sind Charakterstärken?

„Charakterstärken sind positive Eigenschaften und Fähigkeiten, die persönlich befriedigend sind, die dabei andere nicht herabsetzen, die kulturübergreifend allgegenwärtig und wertgeschätzt sind und die mit zahlreichen positiven Auswirkungen auf einen selbst und andere einhergehen.“³

Eine Charakterstärke ist u.a. universell gültig, wesenszugartig, messbar, eindeutig, stabil, moralisch wertvoll, hat Wunderkinder sowie ein negatives Gegenteil, kann fehlen und wird von Ritualen und Institutionen gefördert.⁴ Der Charakter einer Person ist multidimensional, was bedeutet, dass er in verschiedenen Schattierungen gesehen werden muss. Es gibt nicht nur ein Schwarz oder Weiß bzw. man hat eine Stärke oder nicht, sondern die Frage ist, in welchem Ausmaß sich eine bestimmte Stärke im Verhalten einer Person zeigt. Dieser Ansatz wird auch im Konzept der Charakterstärken nach der VIA-Klassifikation und im VIA-Fragebogen angewendet, worauf in Kapitel 3.2 näher eingegangen wird.⁵

3.2. Das VIA-Modell der Charakterstärken

Das Konzept der Charakterstärken ist ein zentrales Konzept der Positiven Psychologie und wurde im Rahmen eines mehrjährigen Projektes Anfang der 2000er Jahre von Christopher Peterson und Martin Seligman in Zusammenarbeit mit der Mayerson Foundation entwickelt. Es wurde das VIA-Institut (Values in Action) gegründet und über mehrere Jahre mit über 50 Forschern untersucht, was in den vergangenen 2500 Jahren über verschiedene Kulturen, Religionen, Kontinente und Glaubenssysteme als Stärke bzw. guter Charakter angesehen wird.⁶

Auf Grundlage der Forschung wurde das Modell der Charakterstärken entwickelt, auf dem der VIA-Stärkentest beruht. Das Modell der Charakterstärken basiert auf der Klassifikation von sechs Kerntugenden (Weisheit und Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz). Es beinhaltet insgesamt 24 Stärken, die universell als erstrebenswert und moralisch wertvoll angesehen werden.⁷

Jeder Mensch trägt alle 24 Charakterstärken in sich. Der VIA-Test misst wie ausgeprägt sich Stärken im Verhalten eines Menschen zeigen. Das bedeutet nicht, dass die Stärken am unteren Ende der Rangfolge Schwächen sind. Es handelt sich hier vielmehr um schlafende Stärken, die sich durch Interventionen in der Rangfolge nach oben verändern können. Dabei sollte beachtet werden, dass sich eine Stärke, die aktuell in der Rangfolge weiter oben steht, zugunsten der schlafenden Stärke

3 Vgl. Niemiec (2019), S. 29f.

4 Vgl. Blickhan (2018), S. 108; Peterson (2006), S. 141.

5 Vgl. Niemiec (2019), S. 34.

6 Vgl. Niemiec (2019), S. 30ff; Blickhan (2018), S. 104.

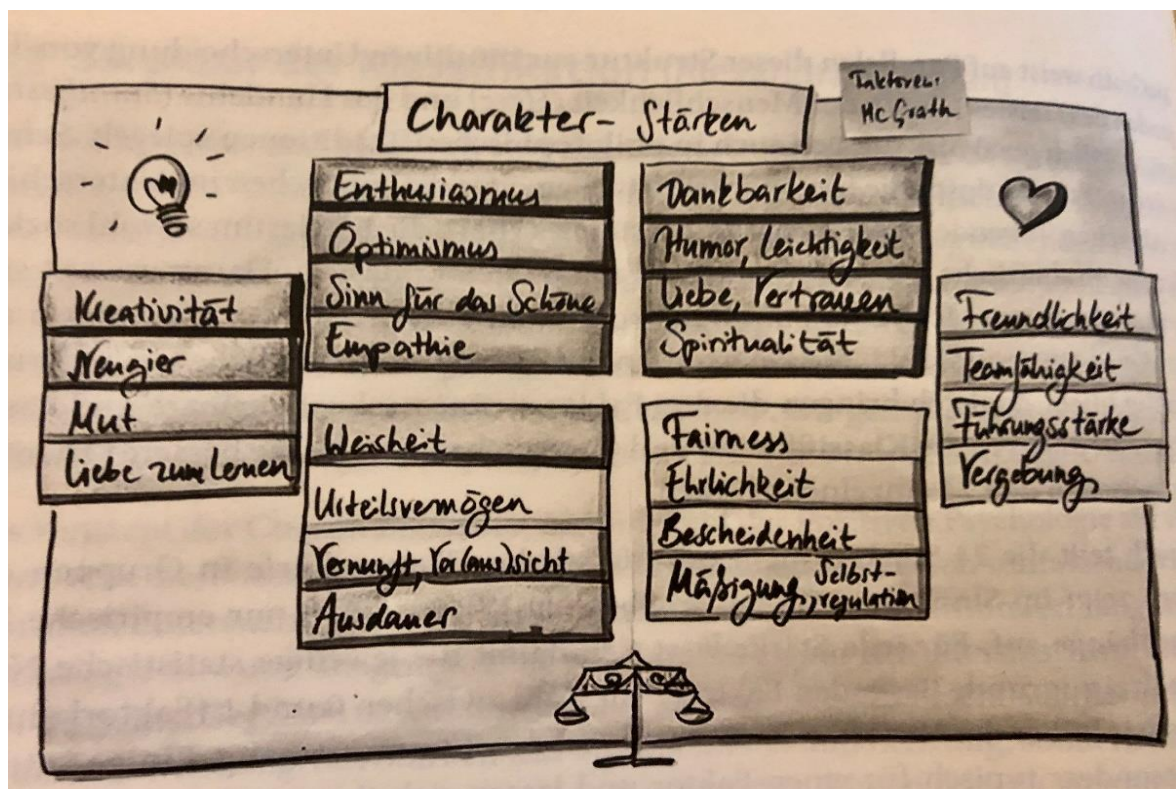
7 Vgl. Niemiec (2019), S. 30f.

in der Rangfolge nach unten verändern kann, wenn die schlafende Stärke durch Interventionen im Alltag häufiger angewendet und damit gestärkt wird.⁸

Der VIA-Test misst allerdings nicht die persönliche Bedeutung der Stärken, das eigene Verständnis oder wie wichtig einem die Stärke ist.⁹ Die Test-Retest Stabilität liegt bei 76%. Das bedeutet, dass bei Personen, die den Test in einem Mindestabstand von sechs Monaten erneut gemacht haben, drei bis 5 ihrer Top-5-Stärken gleichbleiben.¹⁰ Das VIA-Modell grenzt die Charakterstärken eindeutig von Talenten (angeborene Veranlagung), Fertigkeiten und Wissen (was ich mir selbst beibringe oder lernen kann), Interessen (meine Leidenschaften), Ressourcen (externale Unterstützung) und Werten (was mir wichtig ist) ab.¹¹

Robert McGrath hat seit 2015 in verschiedenen Studien ein empirisch begründetes Modell entwickelt, anhand dessen sich die 24 Charakterstärken in kleinere Gruppen einteilen lassen. Abbildung 1 zeigt die Struktur der Charakterstärken mit der Unterscheidung nach Tugenden des Geistes (Kopf), der Menschlichkeit (Herz) und des Handelns (Standfestigkeit).¹²

Abbildung 1: Struktur der 24 Charakterstärken nach McGrath



Quelle: Blickhan (2018), S. 122

8 Vgl. Niemiec (2019), S. 40ff; Blickhan (2018), S. 131f.

9 Vgl. Blickhan (2018), S. 131ff.

10 Vgl. Niemiec (2019), S. 50.

11 Vgl. Blickhan (2018), S. 130; Niemiec (2019), S. 46ff.

12 Vgl. Blickhan (2018), S. 120ff.

3.3. Signaturstärken

Signaturstärken sind Teil der persönlichen Identität. Es handelt sich hier um Stärken, mit denen sich ein Mensch stark identifiziert. Sie zeigen sich bereichsübergreifend und oft spontan im Denken, Handeln und Fühlen eines Menschen. In der Regel rangieren die Signaturstärken einer Person in den Top-3-7 Stärken im Charakterstärken Profil. Kennzeichnend ist außerdem, dass man sie gerne einsetzt, beim Einsetzen Spaß und Erfolg erlebt, die Lust verspürt neue Möglichkeiten zur Anwendung der Signaturstärke zu finden, sie einem Energie zurückgeben und damit belebend statt erschöpfend wirken.¹³

Nach Beschreibung der theoretischen Grundlagen des Konzepts der Charakter- und Signaturstärken, gehe ich in Kapitel 4 auf meine persönlichen Charakterstärken ein. Ich habe mir sechs ausgewählte Stärken über einen Zeitraum von jeweils einer Woche genauer angeschaut und in der jeweiligen Woche spezifische Interventionen für die jeweils betrachtete Charakterstärke angewendet.

4. Vorgehen für mein Portfolio der Charakterstärken

4.1. VIA-Test und Reflected Best Self

Zunächst habe im Rahmen der Ausbildung zur Anwenderin der Positiven Psychologie am 20.07.2020 online den in Kapitel 3.2 beschriebenen VIA-Test gemacht.¹⁴ „Er ist der einzige kostenlose, psychometrisch valide Onlinetest, der die 24 Charakterstärken misst.“¹⁵

Meine Erwartung an den Test war, dass Optimismus und Begeisterungsfähigkeit in der Rangfolge weit oben stehen werden, da ich über mich persönlich denke, dass ich von Natur aus optimistisch bin, mich so schnell nichts aus der Bahn werfen kann und ich meine Ziele mit viel Energie verfolge. Außerdem denke ich über mich, dass ich mich einerseits für viele Dinge begeistern kann und andererseits auch Personen in meinem Umfeld für Themen, hinter denen ich stehe, begeistern kann. Das Ergebnis meines VIA-Tests zeigt Abbildung 2.

Meine Erwartung zu meinen beiden Top-Stärken wurde durch das Ergebnis bestätigt. Was mich am Ergebnis überrascht hat war, dass die Charakterstärken Teamfähigkeit und Führungsvermögen am unteren Ende der Rangfolge stehen. Bei näherer Betrachtung habe ich festgestellt, dass dies vor allem in meinem Arbeitsalltag seine Berechtigung hat, da ich die meisten Aufgaben doch lieber allein erledige, als im Team zu bearbeiten oder zu diskutieren. Geholfen hat mir auch, dass ich mir nochmal bewusst gemacht habe, dass dies nicht bedeutet, dass ich nicht teamfähig bin, was im ersten Moment aber mein Gedanke dazu war, als ich das Testergebnis gesehen habe. Wie in Kapitel 3.2. beschrieben sind die Stärken am Ende der Rangfolge keine Schwächen, sondern schlafende Stärken, die sich in der Rangfolge durch Interventionen nach oben bewegen können.

¹³ Vgl. Niemiec (2019), S. 56ff.

¹⁴ Vgl. <https://www.viacharacter.org/>

¹⁵ Niemiec (2019), S. 32.

Abbildung 2: Rangfolge meiner 24 Charakterstärken

1. Optimismus	13. Ausdauer
2. Begeisterungsfähigkeit	14. Vergebungsbereitschaft
3. Kreativität	15. Mut
4. Neugierde und Interesse	16. Sinn für das Schöne
5. Selbstregulation	17. Ehrlichkeit
6. Bindungsfähigkeit	18. Freundlichkeit
7. Dankbarkeit	19. Fairness
8. Urteilsvermögen	20. Vorsicht
9. Weisheit	21. Teamfähigkeit
10. Humor	22. Führungsvermögen
11. Empathie	23. Spiritualität
12. Liebe zum Lernen	24. Bescheidenheit

Quelle: <https://www.viacharacter.org/>

Neben dem VIA-Test habe ich als weitere allgemeine Übung die *Reflected Best Self* Übung gemacht. Die Übung wurde am Center for Positive Organisational Scholarship der Michigan Ross School of Business entwickelt und hat zum Ziel das Bewusstsein dafür zu erweitern, welche Stärken andere in einem sehen und was andere denken in welchen Situationen man seine Stärken einsetzt.¹⁶

Für die Übung habe ich im Zeitraum vom 30.07.2020 bis 07.08.2020 insgesamt 14 Personen aus meinem Freundes-, Bekannten- und Arbeitsumfeld gebeten, mir ihre Einschätzung zu geben welche Stärken sie in mir sehen und zu jeder Stärke ein Beispiel zu benennen. Eine Anzahl zur Benennung an Stärken, die sie in mir wahrnehmen, habe ich nicht vorgegeben. Die Übung habe ich gemacht, um aus der Perspektive von anderen eine Übersicht zu erhalten, welche Stärken sie in mir sehen und mir so meiner Stärken wieder mehr bewusst zu werden. Ich habe die Übung auch zur Stärkung meines Selbstwerts und Selbstbewusstseins gemacht.

Ich war etwas nervös, ob und wenn ja welche Rückmeldungen ich von meinem Umfeld bekommen würde. Überrascht hat mich, dass von fast allen die Rückfrage kam, bis wann ich eine Rückmeldung benötige. Letztlich habe ich von allen ausgewählten Personen eine Rückmeldung erhalten, drei Personen habe ich nach einer Woche nochmal eine Erinnerung geschickt. Die Rückmeldungen haben in mir immer ein schönes, positives glückliches Gefühl und viel Freude ausgelöst. Ich war begeistert, wie viel Zeit sich manche genommen haben und welche Beispiele genannt wurden. Anhand der Beispiele habe ich nochmal erkannt, dass ich mit meinem bisherigen Leben sehr glücklich und zufrieden bin und immer optimistisch und zielstrebig meinen Weg gehe. Die Rückmeldungen habe ich geclustert und konnte so die folgenden Charakterstärken identifizieren:

¹⁶ Vgl. Blickhan (2018), S. 146.

Abbildung 3: Clusterung meiner Charakterstärken

Neugierde	Optimismus	Weisheit	Ehrlichkeit
Kreativität	Begeisterungsfähigkeit	Ausdauer	
Mut	Empathie	Urteilsvermögen	

Quelle: Eigene Darstellung

Für mich interessant war, dass von ausnahmslos allen etwas zu den Bereichen Optimismus, Zielstrebigkeit, Willensstärke und Ausdauer gesagt wurde. Besonders inspirierend fand ich eine Formulierung meines Bruders: *Du hast die Fähigkeit andere von deinen Vorstellungen zu überzeugen*. Was ich auch schön finde ist, dass die Stärken, die mein Umfeld genannt hat, deckungsgleich mit meinen Top-Stärken aus dem VIA-Test sind und somit das Selbst- und Fremdbild gut zusammenpassen. Optimismus, Begeisterungsfähigkeit, Neugierde und Kreativität zählen zu meinen TOP 4 Stärken.

4.2. Charakterstärken auf neue Weise einsetzen

Aufbauend auf dem VIA-Test und der Reflected Best Self Intervention habe ich im Zeitraum vom 31.07.2020 bis 22.09.2020 die Übung *Stärken auf neue Weise einsetzen* durchgeführt.¹⁷ Dafür habe ich jeweils für eine Woche eine Stärke ausgewählt und diese Stärke jeden Tag in der Woche in einer neuen Art und Weise eingesetzt und sie bewusst in mein Alltagsverhalten integriert. In der Forschung hat sich über die letzten Jahre gezeigt, dass der Gebrauch von Stärken in einer neuen Art und Weise langfristig zu einer Verstärkung des Glücksgefühls, Erhöhung des Wohlbefindens und Verringerung von Depression führt.¹⁸

Um die Stärken in einer neuen Art und Weise einzusetzen, habe ich mich jeweils durch die Ideen von Daniela Blickhan und Ryan Niemiec inspirieren lassen und die in Abbildung 4 dargestellten Interventionen für die jeweiligen Stärken ausgewählt:

¹⁷ Vgl. Blickhan (2018), S. 142.

¹⁸ Vgl. Niemiec (2019), S. 59ff.

Abbildung 4: Übersicht zu Einsatz und Interventionen der Charakterstärken

Datum	Stärke	Interventionen
31.07. – 08.08.2020	Selbstregulation	Achtsame Aufmerksamkeit und Atmen zwischen Reiz und Reaktion
10.08. – 17.08.2020	Begeisterungsfähigkeit	Morgens Yoga machen und täglich mehr als 20 Minuten draußen verbringen
18.08. – 26.08.2020	Ausdauer	Konzentriert an einer Aufgabe arbeiten und Aufgaben, die später erledigt werden können, direkt machen
27.08. – 04.09.2020	Neugierde	Neue Fragen googeln, neue Straßen/Stadtviertel erkunden und neue Dinge ausprobieren
05.09. – 12.09.2020	Vergebungsbereitschaft	Brief an jemanden schreiben, gegen den ich noch Groll hege
14.09. – 22.09.2020	Sinn für das Schöne	Abends 3 Dinge aufschreiben, wo sich für mich Schönheit gezeigt hat

Quelle: Eigene Darstellung

4.2.1.Selbstregulation

In der ersten Woche habe ich mich mit der Stärke Selbstregulation beschäftigt. Ausgewählt habe ich die Stärke, da sie zu meinen TOP 5 Stärken gehört und vor einigen Monaten als ich den alten VIA-Test gemacht habe sogar mit 100% Ausprägung auf Platz 1 war. Auf den ersten Blick konnte ich mir nicht genau erklären, wieso die Stärke so ausgeprägt ist. Nach genauerem Überlegen habe ich festgestellt, dass ich sie im Alltag tatsächlich stark auslebe und wollte dies nutzen, um sie auf eine neue Art und Weise einzusetzen. Meine Grundidee war damit besser beobachten zu können, in welchen Situationen ich im Alltag durch meine Neurodermitis das Gefühl verspüre mich kratzen zu müssen. Außerdem war mein Ziel, dass ich sie in Gesprächen mit meinem Umfeld einsetze, um meinen Mitmenschen besser zuzuhören und ihnen nicht zu oft ins Wort zu fallen. Als Interventionen habe ich die achtsame Aufmerksamkeit und das Atmen zwischen Reiz und Reaktion gewählt. Mithilfe der achtsamen Aufmerksamkeit wollte ich mich vollkommen auf das gegenwärtige Handeln fokussieren, den Modus des Autopiloten in meinem Gehirn unterbrechen und so gewohnheitsmäßige Handlungen auf geschickte neue Reaktionen umstellen.¹⁹ Unter Achtsamkeit versteht man einen Zustand, „indem der Geist klar und dennoch entspannt ausgerichtet ist.“²⁰ Die Ausrichtung kann z.B. auf den Körper, einzelne Körperteile, den Atem, Gegenstände, Wörter oder Sätze erfolgen.

Ich war neugierig und gespannt in welchen Situationen ich die Stärke in der Woche bewusst einsetzen würde und habe mir dafür morgens nach dem Aufstehen überlegt, in welchen Situationen ich sie einsetzen könnte und abends bewusst aufgeschrieben, in welchen Situationen ich sie tatsächlich eingesetzt habe. Ich hatte die Erwartung, dass es in Gesprächen mit meinem Freund teilweise etwas schwierig sein könnte ihm nicht ins Wort zu fallen.

¹⁹ Vgl. Niemiec (2019), S. 324, CSI 68; Blickhan (2018), S. 187.

²⁰ Vgl. Blickhan (2019), S. 187.

Meine Eindrücke nach der Woche waren sehr gut. Ich konnte die Stärke mithilfe der Interventionen sowohl geplant einsetzen als auch in Situationen, die im Laufe des Tages spontan oder unerwartet aufgetreten sind. In den Gesprächen mit meinem Freund hat der Einsatz sehr gut funktioniert, bei Gesprächen mit Freunden auch. Wenn mir etwas nicht gefallen hat, habe ich den Schieberegler genutzt und bin ihnen auch bewusst ins Wort gefallen bin, um meine Meinung zu äußern.

Besonders geholfen hat mir die Stärke direkt am 2. Tag des Betrachtungszeitraums in Kombination mit anderen Stärken, als wir im Urlaub in den Dolomiten mit einem Bergführer auf die Große Zinne geklettert sind. Ich habe einfach nicht nachgedacht was alles passieren könnte, sondern mich immer auf den aktuellen Moment konzentriert und nicht gedacht „das ist schwer, wie soll ich das schaffen oder ähnliches“. In Kombination mit meinen Stärken Begeisterungsfähigkeit, Optimismus und Mut war es ein traumhafter Tag.

4.2.2. Begeisterungsfähigkeit

In der zweiten Woche habe ich mir die Stärke Begeisterungsfähigkeit angeschaut, da ich nach der ersten Woche so gut gelaunt war und die positive Stimmung mitnehmen wollte. Als Interventionen habe ich mich dafür entschieden morgens nach dem Aufstehen Yoga zu machen und so meine Energie in einer ungewöhnlichen Weise zu gebrauchen. Außerdem habe ich täglich mehr als 20 Minuten draußen in der Natur verbracht, da das Herausgehen in die Natur Begeisterungsfähigkeit und Vitalität steigert.²¹

Meine Erwartung war, dass es eine großartige Woche werden muss, da ich unheimlich begeisterungsfähig bin und es mir dann eigentlich sehr gut gehen sollte. Ich habe zur Mitte der Woche gemerkt, dass vieles eher unbewusst abläuft und ich meine Begeisterungsfähigkeit nicht so stark wahrnehme, obwohl ich täglich sehr viele Beispiele dafür gefunden habe. Letztlich war ich fast über die gesamte Woche häufiger und länger draußen als ich mir vorgenommen habe, habe täglich Yoga gemacht und auch gespürt wie dadurch neue Energie freigesetzt wurde. Außerdem habe ich in meiner Arbeit bei verschiedenen Aufgaben die Intervention „mach etwas, weil du es möchtest, nicht weil du es musst“ angewendet und meine Kollegin unterstützt.²² Das hat dazu geführt, dass mir die Aufgaben mehr Spaß gemacht haben als normalerweise.

Es war eine super schöne Woche, ich habe nur so vor Energie gesprüht und das tägliche Yoga am Morgen seitdem auch beibehalten. In der Woche hat mir weiterhin meine Stärke



²¹ Vgl. Niemiec (2019), S. 78 und 184.

²² Vgl. Blickhan (2018), S. 370.

Ausdauer geholfen, was auch der Grund war, dass ich die Stärke für die dritte Woche ausgewählt habe.

4.2.3.Ausdauer

Für die Stärke der Ausdauer habe ich die Interventionen gewählt, dass ich konzentriert an einer Aufgabe arbeiten möchte bzw. mich bewusst auf eine Aufgabe konzentriere und dabei mögliche Störfaktoren ausschalte, d.h. mein Outlook Postfach schließe und mein Handy auf Flugmodus schalte.²³ Für das konzentrierte Arbeiten habe ich die Pomodoro-Technik von Francesco Cirillo genutzt, d.h. ich habe 25 Minuten an der Aufgabe gearbeitet und im Anschluss 5 Minuten Pause gemacht.²⁴ Weiterhin habe ich als Intervention die Methode ausprobiert Aufgaben, die ich nicht heute erledigen muss, früher als notwendig abzarbeiten.

Ich hatte die Erwartung, dass ich durch das konzentrierte Arbeiten viele Aufgaben abgearbeitet bekomme und der Einsatz der Stärke gut funktionieren müsste, da ich generell willensstark bin und meine Ziele erreiche, wenn ich mir etwas vorgenommen habe.

Im Vergleich zu den beiden Wochen zuvor hat mir die Woche weniger Spaß gemacht. Das frühere Abarbeiten von Aufgaben hat mir gar nicht gefallen, vor allem wenn daraus neue Aufgaben entstanden sind. Das konzentrierte Arbeiten lief sehr gut, ich bin teilweise viel weitergekommen als gedacht und hatte das Gefühl, dass die Zeit wie im Flug vergeht, ich wirklich vorangekommen bin und etwas geschafft habe. Geholfen hat mir hier auch, dass ich mir morgens bewusst überlegt habe, welche beiden Aufgaben ich am jeweiligen Tag mit der Pomodoro-Technik erledige möchte. Durch das bewusste Konzentrieren auf eine Aufgabe (z.B. ein Gespräch oder das Abendessen) sind mir Kleinigkeiten viel mehr aufgefallen und ich habe Dinge bewusster wahrgenommen. Aufgefallen ist mir ebenfalls wie schnell ich mich teilweise im Alltag ablenken lasse.

4.2.4.Neugierde

In der vierten Woche habe ich mich mit der Stärke Neugierde beschäftigt, da ich spontan den Impuls hatte mir die Stärke bewusster ansehen zu wollen. Für die Interventionen habe ich mir vorgenommen neue Straßen, Gegenden bzw. Stadtviertel zu erkunden und in der Woche neue Themen, die mir begegnen und die ich interessant finde direkt zu googeln, d.h. ich bin auch mit einer Einstellung der Neugierde in die Woche gegangen.²⁵

Ich habe mich wahnsinnig auf die Woche gefreut, hatte unheimlich viel Lust die Stärke einzusetzen und war gespannt, auf welche Themen oder Fragen ich stoßen würde. Ich habe die Stärke wie geplant eingesetzt, habe neue Straßen in meinem Wohnviertel erkundet, bin durch ein unbekanntes Stadtviertel spaziert, habe ein neues Café, neuen Tee, neues Essen, eine neue App zum Video schneiden ausprobiert und in Gesprächen mit anderen Personen spannende Themen

23 Vgl. Blickhan (2018), S. 369.

24 Vgl. <https://www.impulse.de>

25 Vgl. Blickhan (2018), S. 367.

mitgenommen, die ich dann auch gegoogelt habe. Dadurch bin ich auf einen neuen Youtube Kanal gestoßen, den ich jetzt abonniert habe.

Im Laufe der Woche hat sich weiterhin eine interessante Eigendynamik entwickelt, die mir erst rückblickend mit etwas Abstand bewusst geworden ist. In Verbindung mit der Stärke Begeisterungsfähigkeit habe ich unbewusst mehr von mir, meiner Geschichte und den Themen, die mich aktuell beschäftigen erzählt und dadurch Neugierde zu den Themen bei anderen geweckt. Ich habe festgestellt, dass ich durch das Erzählen meiner Geschichte bei anderen etwas bewegen kann und dass die Reaktion von anderen wiederum mich bewegt und positive Gefühle in mir auslöst. Zuletzt habe ich auch eine spannende Erkenntnis in Bezug zu meiner Arbeit gewonnen. Hier ist die Neugierde früh morgens oder spät abends außerhalb der normalen Arbeitszeit nochmal aufs Diensthandy oder ins Outlook Postfach zu schauen verschwunden und ich habe damit komplett aufgehört. Ich vermute, dass die Kurzarbeit auch einen Anteil daran hat und freue mich, dass ich den positiven Effekt nach Ende der Kurzarbeit bis jetzt weiter mitnehmen konnte. Die Woche hat mir sehr viel Spaß gemacht und ich fühle mich sehr gut und gestärkt.

4.2.5. Vergebungsbereitschaft

Die Idee diese Stärke einzusetzen kam spontan und zufällig. Ich hatte unabhängig vom Stärken Portfolio in einem anderen Kontext angefangen einen Brief an meinen Onkel zu schreiben, aus dem ich ein Boot basteln wollte. Das Boot wollte ich auf der Isar fahren lassen und dadurch mit den Themen aus der Vergangenheit meinen Frieden machen und abschließen, d.h. im übertragenen Sinn loslassen und das Boot symbolisch davonfahren lassen. Da eine neue Woche anstand, hatte ich mir die verschiedenen vorgeschlagenen Interventionen zu mehreren Stärken angeschaut und bin bei Vergebungsbereitschaft auf die Intervention gestoßen einem Menschen, gegen den ich noch Groll hege einen Brief zu schreiben.²⁶ Das war für mich ein Zeichen und aus diesem Grund habe ich mich für die Stärke entschieden.

Ich hatte keine spezielle Erwartung an die Woche, habe aber bereits in den letzten Monaten mehr und mehr erkannt, dass es mir am meisten bringt, wenn ich meinen Frieden mit meinem Onkel finde und die Themen loslasse, zumal in allem auch etwas Gutes steckt und ich einen Gewinn daraus ziehen kann.²⁷ In dem Zusammenhang habe ich das hawaiianische Vergebungsritual Ho'oponopono gemacht, in dem es darum geht etwas in Ordnung zu bringen bzw. zurechtzurücken und Verantwortung für seine Gefühle und Handlungen zu übernehmen.²⁸ Sehr passend dazu finde ich auch das folgende Zitat von Buddha:

Vergib anderen, nicht weil sie Vergebung verdienen, sondern weil du Frieden verdient hast.

Für den Brief habe ich zwei Anläufe benötigt, der zweite hat sich dann aber gut und richtig angefühlt. Am Wochenende der Vergebungswoche sind wir mit Fahrrädern den Salinenweg von Traunstein bis

²⁶ Vgl. Blickhan (2018), S. 377.

²⁷ Vgl. Niemiec (2019), S. 94 und 191.

²⁸ Vgl. <https://wiki.yoga-vidya.de/Ho'oponopono>

Rosenheim gefahren und in dem Kontext habe ich am Abend vorher ein Boot aus dem Brief gebastelt und den Brief mit nach Traunstein genommen. Dort habe ich den Brief an einer Stelle in den Fluss gesetzt und dem Boot eine gute Reise gewünscht. Mit den Rädern sind wir in die andere Richtung am Fluss entlanggefahren und es hat sich angefühlt als würde ich die Konflikte, die mein Onkel mit der Familie hat, hinter mir lassen. Ich habe erkannt, dass seine Konflikte mit der Familie nicht meine sind und dadurch kann ich mehr und mehr loslassen. Das Gefühl war sehr beruhigend und befreiend. Je weiter wir in die andere Richtung gefahren sind, umso befreiter habe ich mich gefühlt. Das Boot fährt jetzt seinen Weg, ich weiß nicht wohin es fährt und das ist in Ordnung.

4.2.6. Sinn für das Schöne

Die Idee zum Einsatz dieser Stärke hatte ich bereits vor dem dritten Block der Ausbildung, allerdings hatten mich die in der Literatur vorgeschlagenen Interventionen nicht richtig begeistert, sodass ich zunächst andere Stärken genauer betrachtet hatte. Das Feedback von Sasha im dritten Block zu meiner Präsentation, hat mich aber überzeugt, dass meine Ideen eigentlich sehr gut zu der Stärke passen. Wider Erwarten hatte ich auch keine Lust mir die Stärke Optimismus in der letzten Woche noch genauer anzuschauen. Das fand ich sehr spannend, da Optimismus eine meiner Signaturstärken ist, auf die zu verzichten ich mir nicht vorstellen kann.



Als Intervention für den Einsatz der Stärke Sinn für das Schöne habe ich abends immer drei Dinge aufgeschrieben, bei denen sich im Tagesverlauf für mich Schönheit gezeigt hat.²⁹ Ich habe mich sehr auf die Woche gefreut, da ich in der Woche sowohl auf einem Kongress in Berlin als auch auf einer Hochzeit in meiner Heimat war, sodass ich dachte es werden sich sicher sehr viele Dinge zeigen, die ich als schön empfinde.

Meine Erwartungen haben sich zu 100% erfüllt, die Woche hat wahnsinnig Spaß gemacht und meine Stärke der Kreativität hat mir auch geholfen schöne Dinge wahrzunehmen, z.B. wie sich auf dem Kongress die Personen auf der Bühne präsentiert haben, welche Geschichten sie erzählt haben, wie sie gekleidet waren und wo überall Blumen standen. Ich hatte das große Glück, dass ich während des Festivals of Lights in Berlin war, wo nachts die ganze Stadt beleuchtet war. Hier hat sich auch Schönheit für mich gezeigt.

Insgesamt war es eine sehr große Bandbreite an schönen Dingen, die ich wahrgenommen habe. Angefangen bei den Blumen auf dem Balkon zuhause, dem Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, über Hochzeitsdekoration und Brautfrisur bis hin zu Konzerten auf YouTube, wo ich Gänsehaut hatte, wenn die Kamera in der Dämmerung von der Bühne aus auf die Menschen gefilmt hat, die mit ihren Handys die Arena beleuchtet haben. Generell empfand ich vor allem vieles in der Natur als schön.

²⁹ Vgl. Blickhan (2018), S. 372

Die Sonne gibt mir Kraft, ihre Strahlen wirken schön und beruhigend und ich nehme viele Dinge als schön wahr, wo ich spontan nie darauf gekommen wäre. Insgesamt hat die Woche auf mich beruhigend, erholsam und erfrischend gewirkt und ich bin mit mehr Aufmerksamkeit für die kleinen Dinge durchs Leben gegangen.

5. Erkenntnisse und Fazit

Es war eine tolle und spannende Erfahrung sich über den Zeitraum von mehreren Wochen verschiedene Charakterstärken auf eine neue Art und Weise anzuschauen. Allein dadurch, dass ich die verschiedenen Stärken täglich beobachtet habe, bin ich insgesamt deutlich aufmerksamer im Alltag gewesen. Interessant fand ich, dass ich keine Lust hatte die Charakterstärke Optimismus explizit anzuschauen. Ich denke das liegt daran, dass sie generell jeden Tag mitschwingt und ich beispielsweise durch das tägliche Achten auf die Stärken auch direkt jeden Tag den Optimismus eingesetzt habe, um meinem Ziel für September - dem Fertigstellen der Abschlussarbeit - näherzukommen.

Schön finde ich, dass es mir gelungen ist aus fast allen Stärkenfamilien von McGrath eine Stärke genauer anzuschauen. Optimismus und Begeisterungsfähigkeit sind Signaturstärken von mir und ich kann mir nicht vorstellen diese Stärken im Alltag wegzulassen. Hier hat sich für mich auch gezeigt, dass der von Niemiec beschriebene kombinierte Einsatz von Charakterstärken ein tolles Konzept ist. Mir hat das Konzept der Charakterstärken viel Freude bereitet, sodass ich auch einigen Personen in meinem Umfeld von dem Konzept erzählt und den Link zum VIA-Test geschickt habe. Hier bin ich schon sehr gespannt, was sie zu ihren eigenen Charakterstärken berichten werden. Ich kann mir sehr gut vorstellen einige Interventionen in meinem Team in der Arbeit im Rahmen eines Projekts einzubringen und hatte hierzu bereits ein erstes Gespräch mit meiner Chefin.

Mein Ziel mein Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und meine Selbstwirksamkeit zu steigern und mir meine Stärken wieder bewusst zu machen bzw. auf neue Art und Weise einzusetzen habe ich definitiv erreicht. Ich bin in meiner subjektiven Wahrnehmung im Alltag ruhiger, aufmerksamer und zufriedener und insgesamt fühlt sich alles leichter an. Die Entscheidung den Kurs zu machen war absolut richtig und ich freue mich schon auf die weiteren Ausbildungsinhalte.

Literaturverzeichnis

Blickhan, D. (2018): Positive Psychologie – Ein Handbuch für die Praxis, 2. überarbeitete Auflage, Junfermann Verlag, Paderborn.

Niemiec, R.M. (2019): Charakterstärken – Trainings und Interventionen für die Praxis, Hogrefe Verlagsgruppe, Göttingen.

Peterson, C. (2006): A primer in positive psychology, New York: Oxford University Press.

Seligman, M.E.P. (2012): Flourish - Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens, Kösel-Verlag, München.

Internetquellen

Via Institute on Character (2020): The VIA Character Strengths Survey, <https://www.viacharacter.org/>, letzter Zugriff am 28.09.2020.

Unger, A. (2019): Pomodoro Technik: Das beste Rezept, um produktiv zu arbeiten, <https://www.im-pulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/pomodoro-technik/7292581.html>, letzter Zugriff am 28.09.2020.

Yogawiki (2019): Ho'oponopono, <https://wiki.yoga-vidya.de/Ho'oponopono>, letzter Zugriff am 28.09.2020.