

# **M e i n e   S t ä r k e n   u n d   I c h**

-

## **Von der Begegnung immer wiederkehrender Stärkenfreundschaften und der Frage: Wie lange schläft so eine Stärke eigentlich?**

Abschlussarbeit Level 1 der PP

Inntal Institut in Bad Aibling, online

im Zeitraum vom 02. März 2021 bis 03. Juli 2021

Philipp Wüpperling

[www.yourlifecoaching.de](http://www.yourlifecoaching.de)

im Mai 2021

## Inhaltsverzeichnis

1. Auswahl meines Themas.....	Seite 3
2. Was habe ich und was benötige ich für mein Vorgehen.....	Seite 3
3. Charakterstärken, was ist das eigentlich?.....	Seite 3
4. Signaturstärken ermitteln.....	Seite 5
5. Achtsamkeit.....	Seite 9
6. Auswertung: Mein positiver Stärkenrückblick und Stärkenausblick.....	Seite 11
7. Der besondere Blick auf Authentizität, Führungsverhalten und Teamwork.....	Seite 13
8. Ausblick.....	Seite 13
9. Mein Lernerfolg.....	Seite 14
10. Anhang.....	Seite 16
11. Quellenverzeichnis.....	Seite 20

## **1. Auswahl meines Themas:**

Schon vor der Ausbildung habe ich mir die Themeninhalte angeschaut und fand alles sehr interessant und spannend. Die Lust und die Motivation mich auf die Themen einzulassen und mich ihnen auch persönlich ein Stück weit zu öffnen, war groß. Ich las von den Inhalten „der Charakterstärken“ und musste direkt nachschauen, ob es sich auf diese bezieht, zu denen ich im Frühjahr 2017 den Test zu den Charakterstärken an der Uni Zürich gemacht habe. Tatsächlich, so ist es. Daher stieg die Freude auf dieses Modul noch weiter an und ich war total gespannt, was ich Neues erfahren werde und wie ich vielleicht weitere Aha-Erkenntnisse feststellen kann. Daher fiel mir die Wahl meines Themas der Abschlussarbeit leicht und ich musste das Vorgehen noch definieren, bestimmen und mich letztlich entscheiden. Das Ergebnis ist hier zu lesen:

## **2. Was habe ich und was benötige ich für mein Vorgehen:**

### Meine Ressourcen:

- Test mit 240 Fragen vom 17.05.2017
- Test mit 120 Fragen vom 09.06.2020
- Test mit 240 Fragen vom 21.03.2021
- Test mit 120 Fragen vom 06.04.2021
- Buch: Positive Psychologie, Ein Handbuch für die Praxis, Daniela Blickhan, Junfermann Verlag, 2. überarbeitete Auflage 2018
- Buch: Positive Leadership, Dr. Marcus Ebner, facultas Verlag, 1. Auflage 2019
- Ausbildungsordner vom Inntal Institut, 2021

### Was benötige ich noch:

- Tabellenvorlage für 4 Wochen für meine Stärkendokumentation
- Auswertungsraster für meine Stärkendokumentation
- Buch: Charakterstärken Training und Interventionen für die Praxis, Ryan M. Niemiec, hogrefe Verlag, 1. Auflage 2019
- Kartensystem zur Erfragung meiner Stärken in meinem Umfeld

## **3. Charakterstärken, was ist das eigentlich?**

Charakterstärken gehören zu jeder Person und jede Person hat die Möglichkeit alle der 24 Charakterstärken zu entfalten und einzusetzen. „Die Charakterstärken drehen sich um den Kern oder die Essenz dessen, wer wir als Menschen sind.“<sup>1</sup> Die amerikanischen

---

<sup>1</sup> Positive Leadership, Dr. Marcus Ebner, facultas Verlag, 1. Auflage 2019, S. 160

Psychologen Petersen und Seligman entwickelten führend dieses System der Charakterstärken in den Jahren 2001 bis 2004. Es fanden sich mehrere Forscher:innen aus diversen Bereichen zusammen um genau diese Stärken in verschiedenen Kulturen zu untersuchen. Aus der Forschung wurden bestimmte Kriterien festgelegt, die eine Charakterstärke erfüllen muss. Diese sind „kulturübergreifend, messbar und moralisch wertvoll“<sup>2</sup>. Ziel dessen ist es, Stärken im Zusammenhang mit allgemeiner Lebenszufriedenheit zu bestimmen. Interessant finde ich in diesem Zusammenhang folgende Übersicht<sup>3</sup>:

<b>stärkster Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit:</b>	<b>geringster Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit:</b>
Neugier	Sinn für das Schöne
Dankbarkeit	Kreativität
Hoffnung, Optimismus, Zuversicht	Urteilsvermögen
Bindungsfähigkeit	Liebe zum Lernen
Enthusiasmus, Tatendrang	Bescheidenheit

Weiter spannend finde ich die empirische Bestätigung. „Es zeigte sich, dass höhere Ausprägungen in allen Charakterstärken mit einem höheren (habituellen) Ausmass an positiven Emotionen wie Freude, Zufriedenheit, Stolz, Liebe, Mitgefühl, Vergnügen, oder Ehrfurcht einhergehen (Güsewell & Ruch, 2012).“<sup>4</sup> Also finden sich neben dem Ziel der Steigerung und/oder Erhaltung der Lebenszufriedenheit auch das Erleben positiver Emotionen. In diesem Fachgebiet der Positiven Psychologie ist Frau Barbara Fredrickson eine der führenden Forschenden.

Für mich als Pädagogen stellt sich natürlich auch die Frage, ab welchem Alter Charakterstärken zu erkennen sind. Aus Beobachtungen in meiner Kita sehe ich so die eine oder andere mögliche Abzeichnung. Interessanterweise gibt es ein Testverfahren (CSI-EC), welches mit 96 Fragen von den Personensorgeberechtigten beantwortet werden kann um Charakterstärken ihrer Kinder zu bestimmen.<sup>5</sup> Die hier erkannten Top-3-Stärken sind: Bindungsfähigkeit, Hoffnung und Enthusiasmus.<sup>6</sup> Neben all der Stärkenforschung ist es natürlich klar, dass ich nun bei mir meine persönlichen Top-Stärken ermitteln möchte...

<sup>2</sup> Positive Leadership, Dr. Marcus Ebner, facultas Verlag, 1. Auflage 2019, S. 159

<sup>3</sup> <https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/jscp.23.5.603.50748>; Zugriff am 14.05.2021 um 21:38 Uhr

<sup>4</sup> Ruch, Willibald; Gander, Fabian (2016). Charakterstärken und Wohlbefinden bei der Arbeit: Wann der Job zur Berufung wird. *Wirtschaftspsychologie Aktuell*, (3):45-48.

<sup>5</sup> <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2018.1424925>; Zugriff am 14.05.2021 um 22:11 Uhr

<sup>6</sup> <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-005-3648-6>; Zugriff am 14.05.2021 um 22:13 Uhr

#### **4. Signaturstärken ermitteln**

Durch die vier vorliegenden Testergebnisse habe ich anschließend mit meiner Selbsteinschätzung nach Übereinstimmungen geschaut, welche Charakterstärken bei mir stets in dem oberen Bereich, also im ersten Drittel, aufgetaucht sind. So habe ich meine Rangfolge ermittelt und kam zu dem Ergebnis, dass es sich hierbei um die sechs Signaturstärken in folgender Reihenfolge handelt:



Anfänglich ging die Forschung davon aus, dass jede Person zwischen drei bis sieben Signaturstärken besitzt (Peterson & Seligman, 2004).

Mittlerweile wird jedoch von den Top-5-Stärken gesprochen, die in den Fokus als Signaturstärken genommen werden. Als bewährte Methode nach der Frage, welche Signaturstärken eine Person wirklich besitzt, beschreibt Niemiec dies mit der „Übung der mentalen Subtraktion“<sup>7</sup> Für mich ist die Frage, wer ich sei, wenn ich diese Stärke nicht hätte, eine sehr gute Überprüfung gewesen. Ich merkte dabei, dass mir die Reihenfolge hierbei unwichtig erscheint, jedoch die oben genannten Signaturstärken mich als Person ausmachen und mir persönlich nicht nur wichtig erscheinen, sondern sich auch wichtig anfühlen! Müsste ich mich allerdings auf 5 Top-Stärken beschränken, so würde [REDACTED] (Platz 6) aus diesem Bereich wegfallen. In Selbstreflexion erlebe ich diesen Einsatz doch sehr häufig. Daher kommt mir der Ansatz nach Peterson & Seligman ganz gelegen, dass davon ausgegangen wurde, dass ein Mensch bis zu 7 Signaturstärken besitzen könne.

Hier die vollständige Tabelle meiner Selbsteinschätzung aus April 2021:

---

<sup>7</sup> Buch: Charakterstärken Training und Interventionen für die Praxis, Ryan M. Niemiec, hogrefe Verlag, 1. Auflage 2019, S. 58

<u>Punkte</u>	
24	F
23	U
22	\
21	L
20	S
19	\
18	F
17	L
16	/
15	F
14	E
13	S
12	/
11	F
10	T
9	F
8	S
7	M
6	E
5	k
4	S
3	\
2	T
1	E

Im Vergleich hier nun die Tabelle mit allen vier Testergebnissen:<sup>8</sup>

<u>Punkte</u>	<u>17.05.2017</u>	<u>09.06.2020</u>	<u>21.03.2021</u>	<u>06.04.2021</u>
---------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

### Was sagen Freunde und Familie?

Weiter ging die Überprüfung nach meinen Signaturstärken im privaten Bereich, indem ich meine Familie befragte, die meine Charakterstärken in eine Reihenfolge bringen sollten.

Durch meine selbstgestalteten Karten im laminierten DIN-A5-Format, konnten diese gut visuell ersichtlich gelegt werden. Folgenden Arbeitsauftrag erhielten sie von mir:

„Schau dir bitte diese Stärken an und sortiere diese auf drei Stapel. Ein Stapel, der meine Stärken ganz eindeutig enthält. Einen weiteren Stapel, der eher nicht auf mich zutrifft. Einen dritten Stapel, der sich eher mittig von beiden einordnet. Pro Stapel sollen es ca. acht Karten werden. Wenn du damit durch bist, folgt eine zweite letzte Aufgabe.“

Meine Beobachtung ergab, dass alle fünf Personen sich darauf einließen, die Karten durchlasen und ihre Stapel bildeten. Die Anzahl der acht Karten verloren sie scheinbar aus dem Sinn, aber es gab einen Rahmen für eine ungefähre Orientierung. Während des Sortierens hörte ich öfter: „oh ja, das passt“ oder auch „oh nee, das ist wirklich weit unten“.

<sup>8</sup> Das Testergebnis vom 06.04.2021 mit 120 Fragen wurde mit etwas schnellerem Tempo nach einem intensiven Fortbildungstag am späten Abend durchgeführt und hat für mich in dieser Hinsicht eine nicht hochgewichtige Aussage.

Das war für uns alle eine amüsante Situation, so nebenbei bemerkt. Also der Humor wirkte schon mal und fand hierbei wohl seinen Platz! [REDACTED]

Nach ca. 8 – 14 Minuten waren alle jeweils fertig und die Aufgabe folgte weiter: „Bitte bring nun Stapel 1, Stapel 2 und Stapel 3 in eine Reihenfolge. Das oberste würdest du mir eher zuschreiben und so sortiere bitte einmal die Karten weiter.“ Das Ergebnis war für mich interessant und wir kamen ins Gespräch, da ich wissen wollte, wo meine fünf Personen diese Stärken bei mir sehen. Interessante Sichtweisen, die mir teilweise wirklich neu waren. Als Beispiel hörte ich bei der Kreativität, dass ich in der Coronazeit schon originelle Pläne hatte, die Dinge anders anzugehen. Eigentlich wusste ich das, aber so habe ich das noch gar nicht betrachtet, denn ich persönlich sehe die Kreativität bei mir eher auf den hinteren Plätzen. Ich dachte dabei an das Johari-Fenster und an den Bereich des Blinden Flecks, der durch dieses Feedback eine andere Beleuchtung bekam.

Wichtig hierbei war mir das Vorgehen mit meinen engsten Nahestehenden durchzuführen, die mich am besten und auch am längsten kennen. Es ergab sich eine weitere Verabredung, da die eine Freundin sich auch eine Reise zu ihren Charakterstärken wünscht. Dieses werden wir dann demnächst durchführen. Hier folgen nun die Ergebnisse der beiden Tabelle von Familie und Freundinnen:

<u>Punkte</u>	<u>Familienmitglied M</u>	<u>Familienmitglied I</u>	<u>Familienmitglied P</u>
21	Ehrlichkeit	Liebe zum Lernen	Ehrlichkeit

Interessant ist hier die Dimension der Charakterstärke [REDACTED] zu betrachten (Punkte 24,3,24).

<u>Punkte</u>	<u>Freundin A</u>	<u>Freundin B</u>
21	Ehrlichkeit	Ehrlichkeit

### Nun bin ich mir meiner Signaturstärken bewusst und was nun?

Ich habe häufig den Eindruck, dass viele Menschen – und auch ich – eine Art Siegel oder ein Stempel für etwas brauchen um zu beweisen, dass es so ist wie es ist. Starke Kopfschmerzen und Übelkeit bleiben starke Kopfschmerzen und Übelkeit, auch wenn ich nun weiß, dass es sich hierbei um eine Migräne handelt.

Daher besteht für mich die Aufgabe meine Stärken achtsam im Alltag in unterschiedlichen Situationen wahrzunehmen und hinzuspüren, wie sich diese zeigen und auswirken. Welche zeigen sich eher ausgeprägt und öfter und welche treten seltener oder auch gar nicht in den vier Beobachtungswochen auf?

## **5. Achtsamkeit**

Um im Alltag mit einem achtsamen Blick verschiedene Stärken zu entdecken, sind hier einige Definitionen der Achtsamkeit...

### ...nach Kabat-Zinn (Professor; Achtsamkeitsmeditation)

- ▶ eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit
- ▶ geschieht absichtlich
- ▶ bezieht sich auf den jetzigen Moment
- ▶ ist wertfrei

### ... nach Goleman (Psychologe)

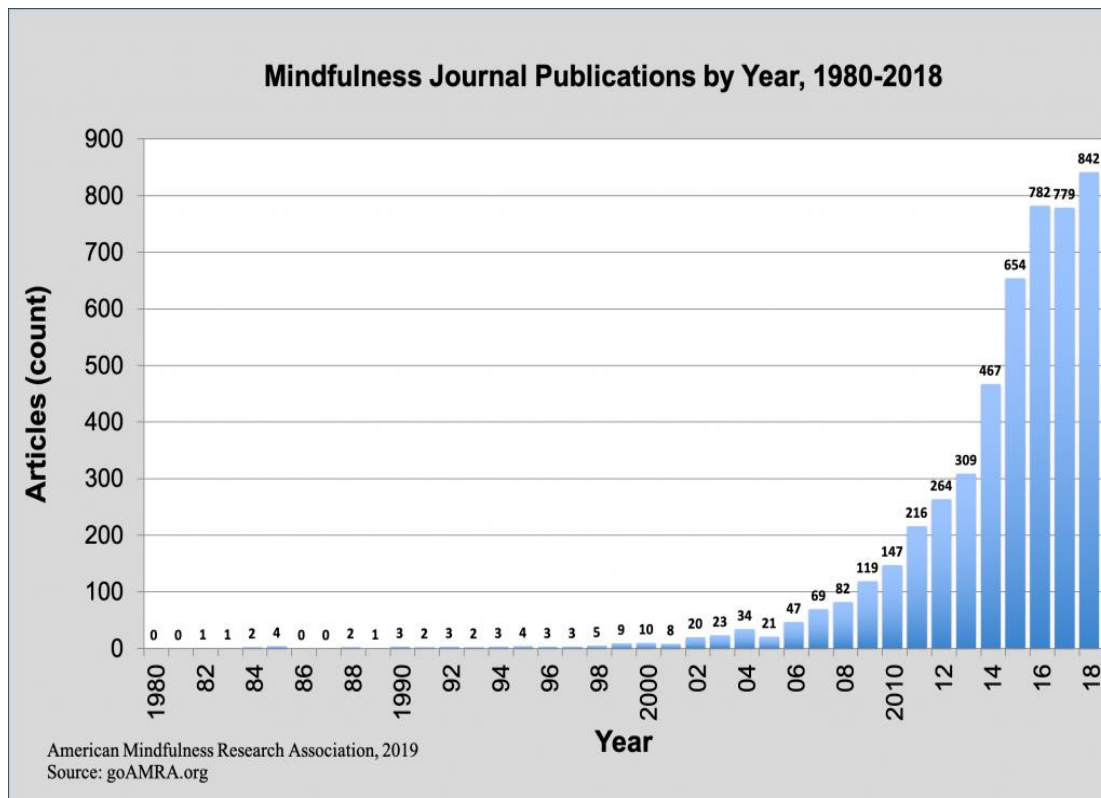
- ▶ Wahrnehmung der eigenen inneren Zustände
- ▶ Handlung durch Nutzung eigener Emotionen
- ▶ Empathie anderen gegenüber
- ▶ Beherrschung eigener Emotionen

### ... nach Wüpperling (Azubi PP Level 1)

- ▶ Wahrnehmung des jetzigen Moments
- ▶ Wahrnehmung der Emotionen
- ▶ Wahrnehmung des Körpers
- ▶ Akzeptanz der Gedanken
- ▶ Bewusster Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung

Es gibt Studien, die belegen, dass von 1980 bis 2018 die Artikel in Büchern, Zeitschriften, etc. erschienen, stetig angestiegen sind. So waren es 1980 noch keine registrierten Artikel, 2018 fand man insgesamt 842 Artikel zum Thema „Achtsamkeit (engl. mindfulness)“.





Der für mich deutliche Unterschied ist, ob ich Achtsamkeit als Modewort benutze oder meine Haltung und demnach auch meine Handlung danach ausrichte.

Somit war für mich klar, dass mir ein täglicher Tagesrückblick mit Fokus auf meine intensiv erlebten Stärken hilfreich sein wird und ich somit selbst erleben kann, wie sich das bewusste Erleben von Charakterstärken auf meine persönliche Lebenszufriedenheit auswirken kann.

Folgende Leitfragen sollen mich dabei am Abend unterstützen:

1. Was war heute schön?
2. Wie habe ich dazu beigetragen?
3. Diese Stärke habe ich heute eingesetzt
4. So sehr habe ich diese Stärke gefühlt (Skala von 1 - 10)
5. Diese Stärke kann mir morgen gut begegnen

Die Ergebnisse befinden sich im Anhang dieser Ausarbeitung auf den Seiten 16-19.

## **6. Auswertung „Mein positiver Stärkerückblick und Stärkenausblick“**

Nachdem ich nun vier Wochen meine Charakterstärken wahrgenommen habe, galt es sich mit der Frage weiterzubeschäftigen, wie lange so eine Charakterstärke überhaupt schlafen kann. Es wäre für mich in Ordnung gewesen, wenn sich innerhalb von vier Wochen nicht alle 24 Charakterstärken gezeigt hätten. Hätte! Denn interessant ist meine Auswertung der

<sup>9</sup> Quelle: <https://www.mindandmovement.com.au/what-is-mindfulness/evidence-based/>; Zugriff am 08.05.2021 um 11:47 Uhr

angegebenen gefühlten Intensität und für mich auch überraschend auf der folgenden Seite zu betrachten:

	Häufigkeit in 4 Wochen	1
<b>Weisheit und Wissen</b>	<b>Kreativität</b>	6
	<b>Neugier</b>	9
	<b>Urteilsvermögen</b>	6
	<b>Liebe zum Lernen</b>	8
	<b>Weisheit</b>	8
<b>Mut</b>	<b>Tapferkeit</b>	8
	<b>Ausdauer</b>	8
	<b>Authentizität</b>	9
	<b>Enthusiasmus</b>	7
<b>Menschlichkeit</b>	<b>Bindungsfähigkeit</b>	8
	<b>Freundlichkeit</b>	7
	<b>Soziale Intelligenz</b>	8
<b>Gerechtigkeit</b>	<b>Teamwork</b>	10
	<b>Fairness</b>	8
	<b>Führungsvermögen</b>	7
<b>Mäßigung</b>	<b>Vergebungsbereitschaft</b>	7
	<b>Bescheidenheit</b>	6
	<b>Vorsicht</b>	10
	<b>Selbstregulation</b>	8
<b>Transzendenz</b>	<b>Sinn für das Schöne</b>	9
	<b>Dankbarkeit</b>	9
	<b>Hoffnung</b>	7
	<b>Humor</b>	9
	<b>Spiritualität</b>	10

<b>Meine Signaturstärken:</b>	<b>mir am häufigsten in den vier Wochen begegnet:</b>
-------------------------------	---

██████████ ██████████ ██████████ ████████████████████ ██████████ ████████████████	████████████████████ ██████████ ██████████ ████████████████ ██████████
--	--

Ich stelle also fest, dass in meinem Alltag nicht nur meine Signaturstärken eine große Rolle spielen, sondern auch alle anderen Stärken ihren Einsatz fanden. Der Auswertung nach zu urteilen, scheint mir der Optimismus auf den Leib geschneidert zu sein. Damit kann ich mich auch deutlich gut anfreunden. Somit ergibt sich schon eine erste Antwort, dass der Optimismus bei mir mit vielen anderen Charakterstärken Freundschaften eingeht und er in diversen Konstellationen in mir auftaucht und mich begleitet. Dicht begleitet von der Dankbarkeit und der Sozialen Intelligenz. Das fühlt sich ganz gut an, muss ich gestehen. Wie bereits unter 3. erwähnt, besteht ein starker Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Optimismus mit der Lebenszufriedenheit.

Wenn ich die Testergebnisse und die Umfragewerte meiner fünf Nahestehenden vergleiche, so taucht im ersten Drittel bei allen Ergebnissen übereinstimmend die Charakterstärke „Weisheit“ auf. Eine interessante Feststellung, dass diese Stärke sowohl extern als auch intern zu erleben ist und wohl als eine „der“ Signaturstärken zu betrachten ist.

Erschreckend oder besser ausgedrückt: Überraschend finde ich, dass eine meiner Top-Stärken ██████████ „nur“ einmal Anwendung in den 28 Tagen gefunden haben soll. Ist es für mich schon so verankert und eine Selbstverständlichkeit geworden, dass diese Stärke es nicht öfter auf das Blatt Papier geschafft hat? Hier werde ich einmal in der nächsten Zeit darauf achten wollen, wo und wie häufig diese Präsenz erscheint.

Mit Stolz erkenne ich auch, dass alle Charakterstärken mindestens einen Einsatz zeigten und das freut mich. So ist auch die Frage beantwortet, wie lange so eine Charakterstärke schläft. Also, wach sind sie schon mal alle gewesen. Einige haben sich schneller wieder hingelegt und andere hingegen schienen topfit!

Eine weitere Intervention kann nun ganz bewusst sein, dass ich am Folgetag mit einer Stärke durch den Tag gehe um dann zu prüfen, wann, wie und an welcher Stelle ich diese dann einsetze oder entsprechend eingesetzt habe.

In meiner Auswertung ist es natürlich spannend festzustellen, dass sich alle Stärken in den Tagen gezeigt haben und nicht alle im Dornröschenschlaf gewesen sind.

Unabhängig der Intensität stelle ich aufgrund der möglichen Häufigkeit fest, dass ich mich stärker in den Tugenden der Transzendenz und der Menschlichkeit bewege. Das kann ich gut annehmen und bin gespannt, wie sich meine Charakterstärken in ihren Dimensionen weiter entwickeln werden.

### **7. Der besondere Blick auf drei Charakterstärken**

In Rückblick auf die letzten Jahre stelle ich fest, dass ich sowohl im privaten Bereich als auch im beruflichen Kontext meine Signaturstärken lebe. Allerdings habe ich mehr an Authentizität gewonnen. [REDACTED]

Meine Interpretation:

[REDACTED]

### **8. Ausblick:**

Ich werde mein Versprechen einhalten und mit der Freundin auf ihre Charakterstärken schauen. Ich bin hierbei auch gespannt, in wie weit sich in meinem privaten Umfeld weitere Menschen für die Charakterstärken interessieren. Auch mit meiner Familie eine Art von „Familienstärken“ zu entdecken, finde ich eine spannende Idee.

Im Coaching konnte ich meine Karten bereits zwei Mal zum Einsatz bringen.

Mein Vorgehen ist unterschiedlich, in den Fragen jedoch ähnlich:

- Denken Sie an eine Ihnen nahestehende Person. Wie würde diese Person Sie beschreiben? (Sortierprozess beginnt in der 3-Stapel-Methode)

- Wie stellen Sie selbst Ihre Stärken zusammen? (Sortierprozess beginnt in der 3-Stapel-Methode)
- Was fällt Ihnen auf den ersten Blick auf? Was überrascht Sie? Was fühlen/spüren Sie?
- Wo begegnen Ihnen die eben benannten Stärken?
- „Übung der mentalen Subtraktion“ nach Niemiec durchführen
- Ich als Coach biete hierbei aus dem von mir Gehörten und Bekannten eine Stärkenzuordnung aus dem unteren Drittel um Mut zu machen, dass es sich auch hierbei um Stärken handelt.
- Ich sende anschließend den Link mit den 120 Fragen oder den 240 Fragen um den Blick auf die Charakterstärken einmal wissenschaftlich zu beleuchten. (Anmerkung: Ein:e Coachee wollte „direkt das volle Programm der 240 Fragen“. Hier waren wohl Neugier und Enthusiasmus am Werk. Auch beide Freundinnen baten um den link mit den 240 Fragen.)

Ich möchte diese Methode nun auch ähnlich in meinem Team anbieten. Ich stelle mir hierbei eine hohe Offenheit vor. Im Vorfeld bekommen alle eine kurze Einführung zu den Bedeutungen der Charakterstärken und dann werde ich in Einzelcoachings mit Ihnen dazu arbeiten wollen. Anschließend schenke ich ihnen acht Karten, die ich häufig im Kita-Alltag feststelle und bitte gleichzeitig auch um 8 Karten, welche sie mir zuteilen würden. Dies wird transparent im Vorfeld besprochen, sodass auch eine mögliche Vorbereitungszeit vorhanden ist. Da in meinem Team das gegenseitige Feedback bekannt ist und Anwendung findet, kann ich mir dieses Vorgehen sehr gut vorstellen. Sicherlich passt es nicht in jedes Team, dass auf diese Art und Weise damit gearbeitet werden kann. Ich werde forschen und möchte feststellen, in wie fern diese Umsetzung Auswirkungen auf die Pädagogische Arbeit haben wird. Vielleicht ist dies eine spannende Fragestellung für eine mögliche Beschäftigung für PP-Level 2 ?!

### **9. Mein Lernerfolg:**

Es ist für mich nun leichter, alle Stärken zu benennen und auf sie zu achten. Diese Sensibilität erleichtert mir sowohl die Anwendung bei mir selbst als auch den Blick bei anderen. Ob nun im Coaching oder im privaten und beruflichen Umfeld. Ich kann nun nach den vier Wochen ganz klar sagen, dass ich eine visuelle Übersicht nur noch selten nutze, da mir die Bedeutung und das Wording der einzelnen Charakterstärken sehr vertraut sind. Eine gute Strategie zum weiteren Kennenlernen und Verinnerlichen.

Ich finde folgenden Aspekt absolut wichtig im Fokus zu behalten: Wir sprechen von Charakterstärken! Allerdings wenn sie, meiner Meinung nach, in einer guten Balance sind und ggf. ein „Underuse“ oder ein „Overuse“ achtsam in den Blick genommen wird um dieses dann in geeignetem Tempo zu regulieren.

Mit diesem Wissen und dieser Zuversicht (oh, meine Signaturstärke!) freue ich mich auf weitere Bekanntschaft und Weiterentwicklung meiner Charakterstärken, wo auch immer sie aktiv bleiben oder schlummern mögen. Mit achtsamer Haltung gehe ich gerne gut gerüstet und begleitet durch diese wunderbare Welt!

Vielen Dank an alle Beteiligten für diese wertvollen Erfahrungen!

## Tagesrückblick mit Fokus auf meine intensiv erlebten Stärken

⋮  
⋮  
⋮  
⋮  
⋮  
⋮  
⋮

### Quellenverzeichnis

- Buch: Positive Psychologie, Ein Handbuch für die Praxis, Daniela Blickhan, Junfermann Verlag, 2. überarbeitete Auflage 2018
- Buch: Positive Leadership, Dr. Marcus Ebner, facultas Verlag, 1. Auflage 2019
- Buch: Charakterstärken Training und Interventionen für die Praxis, Ryan M. Niemiec, hogrefe Verlag, 1. Auflage 2019
- Ausbildungsordner vom Inntal Institut, 2021
- <https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/jscp.23.5.603.50748>; Zugriff am 14.05.2021 um 21:38 Uhr
- Ruch, Willibald; Gander, Fabian (2016). Charakterstärken und Wohlbefinden bei der Arbeit: Wann der Job zur Berufung wird. *Wirtschaftspsychologie Aktuell*, (3):45-48.
- <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2018.1424925>; Zugriff am 14.05.2021 um 22:11 Uhr
- <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-005-3648-6>; Zugriff am 14.05.2021 um 22:13 Uhr
- <https://www.mindandmovement.com.au/what-is-mindfulness/evidence-based/>; Zugriff am 08.05.2021 um 11:47 Uhr