

Abschlussarbeit zum Berater der Positiven Psychologie  
am Inntal-Institut, Bad Aibling  
Heike Schwarzgruber 2022



## Stärken stärken - Impulsworkshop

Einführung der 24 VIA-Charakterstärkensprache  
in Schulklassen der 5. Jahrgangsstufe zur Förderung der  
individuellen Sozialkompetenz und Stärkung der  
Klassengemeinschaft

1	Inhalt	
2	Einleitung und persönlicher Bezug zum Thema.....	3
3	Projektziel.....	3
4	Persönlicher Nutzen.....	4
5	Durchführung: Schritte und Zwischenergebnisse.....	4
5.1	Erstellung Arbeitsmaterialien.....	4
5.2	Kommunikation und Projektwerbung im Kollegium.....	5
5.3	Vorbereitende Abstimmung mit Klassenleitung.....	5
5.4	Einbindung der Elternschaft.....	5
5.5	Workshopdurchführung anhand des ROAD-MAP Wegweisers.....	5
5.6	Qualitätssicherung.....	12
6	Ergebnis.....	13
7	Persönliche Reflexion.....	13
8	Theorie.....	14
8.1	24 VIA-Charakterstärken als Basis des Workshopskonzepts.....	14
8.2	Quellen zur Darstellung meiner Arbeitsmaterialien.....	15
8.3	Workshopaufbau angelehnt an das ROAD-MAP-Konzept.....	17
8.4	Stärkenblindheit.....	17
9	Literatur.....	20
10	Abbildungsverzeichnis.....	20
11	Anlagen.....	20

## 2 Einleitung und persönlicher Bezug zum Thema

Seit Jahren ist es mir wichtig, mich für ein gutes Miteinander in Schulen einzusetzen. Durch meine Haltung, im Sinne der Kinder lösungsorientiert zusammen zu arbeiten, konnte ich über die Jahre ein vertrauensvolles Netzwerk in der Schule meiner Kinder aufbauen.

Als die Schule im Frühsommer 2021 nach langer Homeschool-Phase wieder öffnete, schlugen Sozialpädagogin und Schulpsychologe Alarm. Der mentale Zustand der Kinder sei sehr besorgniserregend. Eine normale Beschulung, wie vor Corona, sei ihrer Meinung nach nur erschwert möglich. Es bräuchte ein Präventionsangebot, um Kinder und Klassen mental zu stärken und als Gemeinschaft wieder zu stabilisieren. Die Sozialpädagogin wurde von der Schulleitung um ein Konzept gebeten, für das ich meine Mitarbeit anbot. Bei einem Treffen mit Schulleitung, Beratungsteam und mir wurde sofort eine Zusammenarbeit vereinbart.

Im ersten Schritt wurde ich in den Sommerferien als externe Referentin für das Förderprogramm GEMEINSAM.BRÜCKEN.BAUEN gebucht. Die Sommerschule galt als Angebot für Schüler und Schülerinnen der 9. und 10. JGST, um fachliche Lücken zu schließen. Ich durfte von 8 – 9 Uhr mit elf Jugendlichen arbeiten, die zumeist von ihren Eltern gezwungen wurden und mit einer entsprechend externalen Motivation an den Stunden teilnahmen. Meine Bedenken, dass ich als Person und mit dem Thema nicht bei den Kindern ankommen würde, war groß. Dank des Workshop-Charakters änderte sich die Haltung innerhalb der ersten beiden Tage. Durch bewusste Kommunikation auf Augenhöhe, täglicher Eigen- und Gruppenreflektion, Gruppenarbeit und einer von mir nochmals angebotenen freien Entscheidung zur Teilnahme, ließ ich den Jugendlichen mehr Raum für ein Gefühl der Selbständigkeit, des eigenen Kompetenzerlebens und dem Aufbau einer förderlichen Gruppenbeziehung untereinander und auch mir gegenüber.

Der Fokus lag auf den 24 VIA-Charakterstärken und positiven Emotionen bezogen auf die Lernfähigkeit. Zum Ende spiegelten die Jugendlichen wider, wie wertvoll diese Stunden für sie gewesen seien. Die Schulleitung setzte sich für eine befristete Festanstellung ein. Ich durfte Aufblühen meiner Schüler und Schülerinnen erleben, was mich sehr berührte und mir Sicherheit gab: Für genau das möchte ich morgens aufstehen.

Seit dem 1.11.2021 bin ich mit 2 Std./Woche bis Ende Juli 2022 an der Schule angestellt.

## 3 Projektziel

Einführung der 24 VIA-Charakterstärkensprache mit Hilfe eines „Stärken stärken“ Impulsworkshops als Präventivangebot für die 5. JGST zur individuellen Sozialkompetenzförderung und Stärkung der Klassengemeinschaft.

Das für diese Abschlussarbeit in den Fokus gelegte Projekt „Stärken stärken“ ist Teil eines Gesamtjahresprojektes, welches sich über mehrere Jahrgänge mit unterschiedlichen Angeboten aufstellt. Alle Konzepte sind mit dem Beratungsteam abgestimmt und dienen als präventive Unterstützung ihrer Arbeit. Ziel ist es, Schülern und Schülerinnen ein Erlebnis zu Zuversicht und Selbstwirksamkeit als Ausgleich zur belastenden Lernsituation durch die Corona-Zeit zu schenken und gleichzeitig ein Angebot zur Stärkung der Klassengemeinschaft anzubieten.

## 4 Persönlicher Nutzen

Für mich kam die Arbeit „einem Sprung ins kalte Wasser“ gleich. Obwohl ich davon geträumt hatte, kamen Sorgen, ob ich der Aufgabe gewachsen bin. Gleichzeitig war mir bewusst, dass das Starten in dieser vertrauten Schulorganisation, begleitet von dem mir geschenkten Vertrauen, eine einmalige Möglichkeit darstellte, mein Angebot auszuprobieren. Mit Ruhe Fehler machen zu dürfen, Freunde für Feedback zur pädagogischen Arbeit zu haben und mit dem Kunden „Schule“ gemeinsam das Projekt weiterzuentwickeln und dabei Einblicke in den Schulalltag mit Werten, Regeln und Abläufen zu erhalten, war eine einmalige Chance. Als externe Referentin all diese Themen im Angebot mit zu berücksichtigen, stellt für mich neben der fachlichen Kompetenz ein weiteres Erfolgskriterium dar.

## 5 Durchführung: Schritte und Zwischenergebnisse

Da die 5. Jahrgangsstufe nicht ins Schullandheim fahren durfte, wurde der Workshop auch zur Stärkung der Klassengemeinschaft beworben. Geplant war eine zügige Umsetzung von November bis Dezember 2021, was durch die Situation mit Corona nicht haltbar war. Der letzte Termin erfolgte Ende März 2022.

### 5.1 Erstellung Arbeitsmaterialien

Für die Arbeit mit den 24 VIA-Charakterstärken entwickelte ich Arbeitsmaterialien, die auch ein haptisches Arbeiten ermöglichen und die das Thema über die 90 Minuten hinaus im Klassen- und Beratungszimmer sowie im Schulalltag der Kinder optisch präsent halten. Da Schulen in der Regel visuell mit Tafel, Whiteboard und schwarz/weiß Arbeitsblättern arbeiten, lag mein Fokus auf farbenfrohen und kreativ ausgestalteten Flips und Plakaten, um optisch herauszustechen.

#### 5.1.1 24-er Kartenset VIA-Charakterstärken für Jugendliche

Das selbstgestaltete Kartenset beinhaltet für jede Stärke eine eigene Karte, auf deren Rückseite sich eine Kurzerklärung der jeweiligen Stärke in Jugendsprache findet. Hierfür zog ich die in dem Artikel „Die Positive Psychologie bei Kindern und Jugendlichen: Charakterstärken und das gute Leben“ veröffentlichte deutsche Beschreibungen der Stärken nach dem Instrument des VIA Youth heran (Ruch, W., Wagner L., 2013). Ein Kartenset liegt dieser Arbeit als Anlage 1 bei.

#### 5.1.2 Postkarte für den Schulplaner

In der Schule werden DIN A 4-Arbeitsblätter in schwarz/weiß genutzt. Da meine Stunden keinem Unterrichtsfach zugeordnet sind, war mir sofort klar, welches einsames Schicksal ein loses Blatt Papier am Boden des Schulranzens erleiden wird. Ich erarbeitete eine zweiseitige Stärken-Postkarte. Sie wiederholt die farbenfrohe Visualisierung, ist beidseitig beschreibbar und kann aufgrund ihrer Größe sofort im Schulplaner einsortiert werden. Auf der Vorderseite befindet sich die Darstellung der 24 VIA-Charakterstärken nach Zuordnung von Alexandra Blickhan (Blickhan, D. 2018). Auf der Rückseite wird die Möglichkeit gegeben, eigene erkannte Stärken für sich mit Anwendungsbeispielen festzuhalten. Im unteren Bereich ist Raum für Stärken-Feedback von Anderen. Eine Postkarte liegt dieser Arbeit als Anlage 2 bei.

#### 5.1.3 Plakat „Unsere Klassenstärken“ für das Klassenzimmer

Als Erinnerung und Basis zur Weiterarbeit erhält jede Klasse ein Plakat „Unsere Klassenstärken“ (Darstellung Blickhan, 2018).



Abbildung 1 Plakat Unsere Klassenstärken

### 5.1.4 Plakat „24 Charakterstärken“ für Beratungsräume

Sowohl im Zimmer des Schulpsychologen als auch der Sozialpädagogin hängt ein Stärkenplakat „24 Charakterstärken“.

Durch das 24 VIA-Charakterstärken-Kartenset, dem Plakat und Einsatz der Postkarte sind beide Kollegen in der Lage, die Stärkenarbeit in die persönliche Beratung aufzunehmen und damit weiterzuarbeiten.

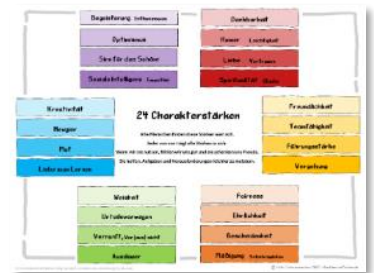


Abbildung 4 Plakat 24 Charakterstärken

### 5.2 Kommunikation und Projektwerbung im Kollegium

Aus Vertraulichkeitsgründen ist mir ein Aufenthalt im Lehrerzimmer nicht erlaubt. Zur Projektvorstellung nutze ich deshalb einen Informationsflyer für die Klassenleitungen. Ein Ausdruck liegt dieser Arbeit als Anlage 3 bei.

### 5.3 Vorbereitende Abstimmung mit Klassenleitung

Für jede Klasse wird ein eigenes Formular angelegt, das im persönlichen Kontakt mit der Klassenleitung vervollständigt wird. Ein Ausdruck liegt dieser Arbeit als Anlage 4 bei.

### 5.4 Einbindung der Elternschaft

Die Elternschaft ist aus rechtlichen Gründen eine Woche vorab schriftlich zu informieren. Aus eigener Elternerfahrung weiß ich, dass in diesen Briefen kaum Inhalte stehen und viele Kinder selten etwas zu Hause erzählen. Für mich bot sich mit diesem Brief die Möglichkeit, zumindest Grundinformationen auch in das Elternhaus zu tragen. Des Weiteren gab es mir die Möglichkeit, eine Auseinandersetzung mit Stärken auch Zuhause anzuregen. Deshalb zeige ich mich für die Zusendung an die Elternschaft verantwortlich. Der Text musste von der Schulleitung genehmigt werden. Der Versand folgt einem offiziellen Prozedere. Ein Ausdruck liegt dieser Arbeit als Anlage 5 bei.

### 5.5 Workshopdurchführung anhand des ROAD-MAP Wegweisers

Das ROAD-MAP Konzept zur Stärkenentwicklung wurde von Ryan Niemiec (2019) entwickelt. Mit Hilfe des Akronyms beschreibt er sieben Möglichkeiten zur Charakterstärkenentwicklung. Im Theoriebereich wird unter Punkt **8.3. Workshopaufbau angelehnt an das ROAD-MAP-Konzept (Seite 17)** nochmals Bezug genommen.

#### 5.5.1 Leitfaden zur Durchführung

Der Leitfaden dient im Workshop als zeitliche Orientierung und liegt dieser Arbeit als Anlage 6 bei.

#### 5.5.2 Vorbereitung des Klassenzimmers

Um mich optisch vom Schulalltag abzuheben, arbeite ich mit einem farbigen, selbst gemalten Plakat, welches wie ein Blickfang mittig an der Tafel wirkt. Rechts steht mein Name, damit die Klasse mich namentlich begrüßen kann. Links stehen drei Aktivitäten, die die Klasse ihrer Meinung nach gemeinsam gut kann. Auf der Rückseite der Tafel fertige ich eine Skizze des Stuhlkreises (siehe Abbildung 3, Seite 6).

#### 5.5.3 Begrüßung

Die Begrüßung gilt als Indikator guten Unterrichts im Bereich „Lehren und Lernen“ und ist laut dem Bayerischen Qualitätstableau des Bayerischen Landesamt für Schule (Qualitätsagentur) (2019) zu Beginn einer jeden neuen Unterrichtsstunde anzusetzen.

Die Klassenleitung hat die Stunde zu eröffnen. Es findet eine namentliche Begrüßung der Klassenleitung und mir statt. Die Klassenleitung übergibt das Wort. Erst dann werde ich aktiv, stelle mich vor und zeige zum Beziehungsaufbau kurz mein Gesicht ohne Maske.

Da meine Kommunikation ein ausschlagender Faktor zum Beziehungsaufbau in meiner Arbeit darstellt, werde ich diese teilweise detailliert in den gelben Kästen wiedergeben.

#### 5.5.4 Reflexion / Appreciate: Gruppenübung Stuhlkreisbildung

Zur Energetisierung erhält die Klasse die Aufgabe, anhand einer Skizze einen Stuhlkreis zu bilden. Zur ersten Reflexion verbinde ich Stärken, die sie dafür benötigen.

„Ich brauche von jedem zuerst eine gute **Selbstfürsorge**:

Jeder nimmt sich jetzt einen funktionierenden Stift. Alles andere kommt in den Schulranzen.

Ich suche jemanden mit hoher **Zuverlässigkeit und Ehrlichkeit**, um mit meinem Handy die Zeit für uns zu messen.“

„Ab jetzt brauche ich eure volle **Konzentrationsfähigkeit und eine gute emotionale Mäßigung**: Ihr bleibt ganz ruhig auf dem Stuhl sitzen, schaut mich an, und hört nur gut zu.“

„Ihr bildet gleich gemeinsam einen Stuhlkreis. Wir brauchen dazu

\* **eine gute Teamfähigkeit**, um zeitnah den Stuhlkreis gemeinsam umzustellen.

\* **eine Menge Humor und Leichtigkeit**, es wird turbulent und soll trotzdem allen Freude und Spaß bereiten.

\* **ein gutes Einfühlungsvermögen/Empathie**: Schaut euch am Ende um, jeder soll sich im Stuhlkreis wohl fühlen.

\* **eine Fürsorge**: Lehrer, Zeitmesser und ich brauchen auch einen Stuhl.

Seid ihr fertig? Auf die Plätze, fertig, los...“

Zu Beginn hatte ich von Parallelklassen erzählt, die diese Aufgabe unter drei Minuten meistern. Nach wenigen Terminen stellte ich fest, dass die Klassen sich untereinander austauschten und ein Konkurrenzkampf entstand. Das wollte ich nicht fördern. Seitdem arbeite ich ohne Bezug auf andere Klassen. Die Aufgabe ist mit Hilfe der Skizze innerhalb von zwei Minuten gut machbar.

In den ersten Workshops hatte ich den Aufbau des Stuhlkreises nur mündlich beschrieben. Das verursachte Verunsicherung und Stress. Deshalb ging ich dazu über, den Stuhlkreis an der Tafel zu visualisieren. Der freie Raum um die Tür ist wesentlich, damit man auch zur Gruppenarbeit wieder aus dem Raum gehen kann. 😊

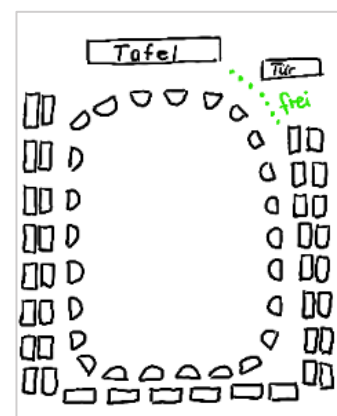


Abbildung 3 Stuhlkreissskizze

Der Erfolg ist damit sichergestellt. Eingesetzte Stärken werden durch gesehene Beispiele von mir wertgeschätzt.

#### 5.5.5 Stundenziel

Zur Kompetenzförderung der Schüler und Schülerinnen ist eine Unterrichtsstunde mit der Vorstellung des Themas, einer Grobeschreibung der Lernschritte und dem geplanten Lernziel einzuleiten (Bayerisches Qualitätstableau des Bayerischen Landesamt für Schule, 2019).

Zur Hinführung bitte ich um Handzeichen, wer Schwächen kennt. Meine Hand ist als erstes oben. Es folgt die Frage, wer eine Schwäche hat. Die meisten Hände sind oben.

„Schaut mal, wie viele Hände oben sind. Das heißt, wir sind alle Profis, was unsere Schwächen betrifft. Und deshalb ist das jetzt auch genau der letzte Moment, in dem wir darüber reden. Ab jetzt reden wir nur noch vom Gegenteil. Nämlich von unseren Stärken.

Wir werden zuerst gemeinsam kennenlernen, was Stärken sind.

Dann werdet ihr für euch überlegen, welche Stärken ihr an euch selbst seht und welche andere an euch sehen können. Und am Ende schauen wir uns gemeinsam an, auf welche Stärken ihr euch als Klassengemeinschaft verlassen könnt.“

#### 5.5.6 Reflexion / Observe / Discuss / Appreciate: Kennenlernen der 24 VIA-Charakterstärken

Für diesen Prozessschritt habe ich in der Regel 20 Minuten Zeit zur Verfügung. Je nach Diskussionsfreudigkeit der Schüler und Schülerinnen spreche ich mehrere Lebensbereiche durch.

→ mit Hilfe einer Aktivität, die die Klasse nach eigenen Aussagen gut kann.

Ich verweise auf die Aktivitäten, von der die Klasse selbst sagt, sie gut zu können.

Beispiel: *Wir können gut zusammen lachen.*

1) „Was ist damit genau gemeint? Wie kann ich mir das genau vorstellen?“

2) „Was ist euch dabei wichtig?“

3) „Wenn ihr auf das Plakat schaut, welche dieser Stärken benutzt ihr, um ‚gut zusammen lachen‘ zu können?“

Beispiel Schüler/Schülerin: **Humor**

4) „Was bedeutet **Humor** für dich in Bezug auf ‚gut zusammen lachen können‘?“

5) „Nenn mal ein Beispiel, wie setzt ihr diese Stärke bei ‚gut zusammen lachen können‘ ein?“

6) „Welche Stärke benutzt ihr noch?“

(Wiederholung Schritte 4 und 5)<sup>1</sup>

Bei der Reflektion habe ich festgestellt, dass Kindern viele Stärken leicht zugänglich sind. Andere, wie z.B. **Empathie** und **Mäßigung/Selbstregulation**, werden selten genannt.

Um diese lebensnah zu erklären, versuche ich sie passend mit einzubringen.

„Ich hätte da noch eine Stärke, die ich sehen würde. Darf ich die mal vorschlagen?“

Ich glaube, um ‚gut zusammen lachen zu können‘, braucht es auch ein gutes Gefühl, dass jeder den Witz auch wirklich lustig findet und sich niemand ausgelacht fühlt? Was meint ihr?“

„Ich würde sagen, ihr nutzt dazu die Stärke **Empathie**.“

Ich gehe zum Plakat, zeige auf das Wort und hole mir aus meinem Kartenset die Stärke Empathie / Soziale Intelligenz.

---

<sup>1</sup> Ich folge dabei einem persönlichen Coaching-Tipp von Daniela Blickhan während meiner Ausbildung zum Anwender der Positiven Psychologie am Inntal-Institut, Bad Abiling (2020), Stärken anhand der Psychologischen Ebenen nach Dilts immer von einer Ebene höher zu erfragen. Da die Dilts-Pyramide im Bereich der NLP Ausbildung erlernt wird, wird an dieser Stelle nicht näher Bezug genommen.

„Schaut mal, ich habe hier für jede Stärke eine eigene Karte mit dem Namen, gleicher Farbe, und einem passenden Symbol. Auf der Rückseite befindet sich eine Kurzbeschreibung.“

„Weiß jemand, was **Empathie** bedeutet?“

Wenn eine Meldung kommt: „Wie schön. Erzähl mal, was bedeutet **Empathie** für dich?“

Ich wertschätze das Gesagte. Ist eine Formulierung noch nicht eindeutig für alle zu verstehen, versuche ich durch Reflektion und Rückfragen zu dem Gehörten das Kind in seiner Aussage zu unterstützen. Ich frage, ob das für alle verständlich ist. Abschließend darf ein Kind den Text auf der Rückseite laut für alle vorlesen.

→ mit Hilfe von Hintergrundinformationen

In den ersten Workshops hatte ich ausführlich über den Hintergrund der 24 VIA-Charakterstärken gesprochen. Nach einigen Workshops erhielt ich ein schönes ehrliches Feedback, dass der Theorieteil zu lang(weilig) sei und die praktische Arbeit viel mehr Spaß machen würde. Seit dem fasse ich mich kurz.

- Stärken gibt es viele auf der Welt;
- Vor 20 Jahren haben sich Wissenschaftlicher Gedanken gemacht was Kinder brauchen, um einen guten Charakter zu bilden, damit sie als Erwachsene ein glückliches und zufriedenes Leben führen;
- Welt bereist, Menschen aus unterschiedlichen Kulturen befragt und alle großen Religionsschriften gelesen;
- 24 Charakterstärken mit ganz besonderen Eigenschaften gefunden:
  - Sie werden überall auf der Welt als wertvoll angesehen.
  - Jeder von uns hat alle Stärken in sich.
  - Wenn wir sie nutzen, fühlen wir uns gut und sie schenken uns Freude
  - Sie helfen, Aufgaben und Herausforderungen leichter zu bewältigen;
- Jeder nutzt Stärken individuell nach Lebenslage und Interessen;
- Einige Stärken werden viel und gerne genutzt;
- Andere Stärken schlafen in uns, weil wir sie bisher nicht benötigt haben.

„Angelegt sind sie trotzdem in jedem von uns und sobald wir sie brauchen, können wir jede benötigte Stärke auf Wunsch einüben und ausbauen.“

→ mit Hilfe der Corona-Homeschooling-Zeit

Zu Anfang meiner Arbeit habe ich Schüler und Schülerinnen ihre Stärken anhand der herausfordernden Corona-Homeschooling-Zeit reflektieren lassen. Dabei ist mir aufgefallen, dass die Stimmung im Raum schwerer und nachdenklich wurde. Da der Fokus meiner Workshops auf Förderung der Sozialkompetenzen und Stärkung der Klassengemeinschaft ausgerichtet ist, bin ich dazu übergegangen, diesen Bereich ausschließlich als wertschätzendes Stärkenfeedback einzusetzen.

„Lasst uns die letzten 1,5 Jahre mit Corona anschauen. Ihr habt da Unglaubliches geleistet und dabei ganz viele Stärken eingeübt. Ohne gefragt worden zu sein, hat jeder von euch eine ganz große emotionale **Selbstregulation** beim Lernen am Computer zeigen müssen. Ihr hattet eure Gefühle im Griff und habt online gelernt, auch wenn das sicher nicht immer einfach war. Das



versteht man unter **Mäßigung**. Ihr habt eure Stärke **Urteilsvermögen** ausgebaut, denn ihr musstet selbst entscheiden, wie ihr was lernt. Und ihr wart erfolgreich damit, denn ihr habt euch die Noten zum Vorrücken in die neue Schule erarbeitet. Und dann habt ihr alle sehr großen **Mut** bewiesen. Denn die meisten von euch sind ohne vorher wenigstens einmal Schnuppern zu dürfen, in dieses fremde Gebäude mit all diesen großen Schülern und Schülerinnen gekommen und musstet sich sofort allein zurechtfinden.

Und wieviel **Mut** kann man täglich üben, um sich mit all den Großen am Kiosk anzustellen.“

→ mit Hilfe eines Hobbies

- 1) „Was ist dir wichtig an deinem Hobby? Was schenkt dir dabei so richtig Freude und Energie?“
- 2) „Welche Stärke nutzt du, um....“
- 3) „Was bedeutet die Stärke ..... in Bezug auf ... für dich?“
- 4) „Wie nutzt du sie genau? Nenne ein Beispiel.“
- 5) „Welche Stärke nutzt du noch?“ [Wiederholung Schritte 3-4]
- 6) [Frage an die Klasse:] „Welche Stärken, glaubt ihr, nutzt .... noch für sein Hobby...?“
- 7) „Was bedeutet für dich die Stärke... in Bezug auf das Hobby...?“
- 8) „Wie kann ... die Stärke... nutzen?“
- 9) „Welche Stärke seht ihr noch?“

### 5.5.7 Monitoring: Eigene Stärken mit Hilfe der Stärkenkarten erkunden

Jeder Schüler und jede Schülerin erhält eine Postkarte und ein 24-er-Kartenset mit der Aufgabe, seine bzw. ihre drei bis maximal fünf Stärken anhand einer Aktivität zu reflektieren, die ihm bzw. ihr richtig Spaß macht und Freude schenkt.

Die Kinder werden gebeten, die ausgesuchten Karten vor sich auf den Boden auszulegen, um ein persönliches Ranking zu durchdenken. Diese Form der Arbeit ermöglicht es mir, in Ruhe durchzugehen und Kinder zu identifizieren, die sich von allein schwer damit tun, eigene Stärken an sich zu erkennen. Oft hilft eine kurze Unterstützung durch mich und Vorschläge der befreundeten Sitznachbarn. Es tauchen aber auch immer wieder vereinzelt Kinder auf, die nicht eine einzige Stärke an sich erkennen können. Dieser Zustand wird von Niemiec als **Stärkenblindheit** beschrieben (Niemiec, R.M. 2019). Im Theoriebereich wird unter **8.4 Stärkenblindheit (Seite 17)** nochmals Bezug genommen. Die Klassenleitung wird von mir achtsam auf das Kind aufmerksam gemacht. Für die Gruppenarbeit bitte ich sie, an der Übung des Kindes zur Unterstützung teilzunehmen.

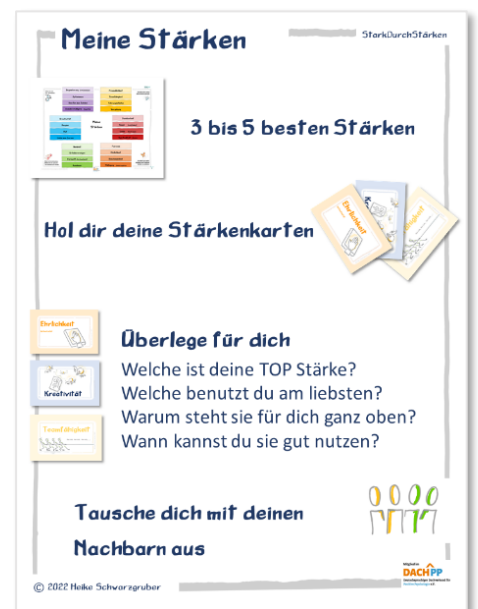


Abbildung 4 Flipchart Meine Stärken

### 5.5.8 Observe Appreciate: Gruppenübung „Stärken Bingo“

Mit Unterstützung der Klassenleitung stelle ich die Gruppenübung „Stärkenbingo“ vor. Wie die Schüler und Schülerinnen, hat auch die Klassenleitung ein Stärken-Ranking für sich erstellt.

Ich suche drei Schüler und Schülerinnen mit der Stärke **Mut** bzw. jemanden, der sie jetzt ausprobieren möchte. Mittig bilden wir gemeinsam mit der Lehrkraft einen kleinen Stuhlkreis. Mit Hilfe eines Leitfadens auf Flip moderiere ich die Übung an.

Jeder der drei Freiwilligen darf eine Stärke nennen, die er oder sie an der Klassenleitung sieht. Dazu wird um ein Beispiel gebeten, woran der Schüler oder die Schülerin diese Stärke sehen kann.

Nachdem alle drei eine Stärke gespiegelt haben, beziehe ich den Außenkreis mit ein und öffne den Raum für weitere Stärken. Das Angebot wird gerne angenommen. Die Klassenleitung erhält ein Stärkenfeedback von der Klassengemeinschaft, weil viele spontan mitreden und freudig vorgeschlagenen Stärken zustimmen. Die Stimmung im Raum geht spürbar nach oben.

Sind alle Meldungen genannt, frage ich die Klassenleitung, wie es ihr damit geht, so viele Stärken von ihren Schülern und Schülerinnen genannt zu bekommen. Von sichtlicher Rührung bis hin zu Tränen in den Augen ist das mit einer der wichtigsten Momente im gesamten Workshop, da für alle im Raum die positive Wirkung der Stärkensprache fühlbar wird. Schüler geben ihrer Klassenleitung ein wertschätzendes und ehrliches Feedback auf Augenhöhe.

Für mich war wichtig, die Klassenleitung diese Wirkung an sich selbst spüren zu lassen. Die Rückmeldungen sind stets mit Freude, Rührung und Stolz verbunden. Zur Abrundung darf die Klassenleitung ihre eigenen Stärken mitteilen, was nochmals zu einer großen Freude im Raum beiträgt, weil Schüler und Schülerinnen oft die gleichen Stärken genannt haben.<sup>2</sup>

Die Klasse wird in Gruppen à vier bis fünf Personen eingeteilt. Die Zuteilung erfolgt bewusst konträr zu den direkten Sitznachbarn, um einen Austausch über den engen Freundeskreis hinaus anzuregen. Jede Gruppe erhält den Gesprächs-Leitfaden auf DIN A4 mit der Bitte, sich untereinander mit Hilfe großer **Teamfähigkeit** und **Freundlichkeit** ein schönes, wertschätzendes Stärkenfeedback zu geben. Mit Postkarten und ihren Stärkenkarten in der Hand dürfen die Gruppen sich an einen ruhigen Platz in der Nähe des Klassenzimmers zurückziehen und eigenständig arbeiten. In den folgenden 15 Minuten gehe ich von Gruppe zu Gruppe, um zuzuhören und ggf. beim Gesprächsprozess zu unterstützen. Gab es ein Kind mit größeren Problemen in der Stärkenfindung, begleitet die Lehrkraft diese Gruppe über den gesamten Zeitraum. Sind alle Schüler und Schülerinnen mit ihren Stärken gut in Kontakt, wird die Klassenleitung von mir eingeladen, alle Gruppen zu besuchen.

Zur Abrundung findet im Plenum eine Reflektion darüber statt, wie es sich anfühlt, Stärken von anderen gespiegelt zu bekommen. Die Rückmeldungen sind meist positiv. Manche Kinder empfinden es als komisch, weil man ja eigentlich sonst immer nur hört, was man falsch macht. „Schön war es trotzdem.“



Abbildung 5 Flipchart Stärken Bingo

<sup>2</sup> Barbara Fredrickson würde hier vor Freude ihre Broaden and Build Theorie ins Spiel bringen. Da in dieser Arbeit der Fokus auf der Theorie der 24 VIA-Charakterstärken liegt, erlaube ich mir dies nur mit einer kurzen Notiz und einem positiven Gefühl des Stolzes und einer inneren Zufriedenheit anzumerken.

Auch wenn zu dieser Abschlussarbeit die 5. JGST im Fokus steht, möchte ich an dieser Stelle die für mich schönste Rückmeldung aus einer Jungenklasse der 9. JGST festhalten:

„Ich fand diese Gruppenübung sehr wertvoll. Ich habe den Eindruck, dass ich meine Klassenkameraden jetzt viel besser kenne. Auch bei unserem neuen Klassenkameraden habe ich das Gefühl, dass ich ihn näher kennen lernen durfte. Diese Übung hat mir sehr geholfen und sie trägt für mich auch zu einer guten Klassengemeinschaft bei.“

#### 5.5.9 *Monitoring / Ask: Ausfüllen der Postkarte*

Nach Ende der Reflektion werden Schüler und Schülerinnen eingeladen, ihre eigenen und die aus der Gruppe genannten Stärken auf der Postkarte für sich festzuhalten. Des Weiteren lade ich sie ein, mit der Postkarte noch zu Menschen zu gehen, die ihnen wichtig sind und dort nachzufragen, welche Stärken diese Menschen an ihnen sehen. Die Karte darf in den Schulplaner eingefügt werden. Die Jugendlichen werden informiert, dass die Sozialpädagogin und der Schulpsychologe auch mit den Stärken arbeiten. Sollten Probleme auftauchen, so könnten sie dort gemeinsam mit dem Beratungsteam auch mit Hilfe ihrer Stärken über mögliche Lösungsideen reflektieren.

#### 5.5.10 *Monitoring / Appreciate/ Plan: Klassenstärken*

Mit Beginn der Plenumsdiskussion liegt das Stärken-Plakat „Unsere Klassenstärken“ mittig auf dem Boden. Die Schüler und Schülerinnen erhalten drei Stern-Aufkleber mit der Bitte, ihre drei TOP Stärken auf dem Plakat zu markieren. Danach ist die Klassenleitung eingeladen, in Bezug auf die Klassengemeinschaft, drei Stärken mit Beispielen zu wertschätzen und auf dem Plakat zu markieren. Das Ergebnis wird reflektiert:

Welche Stärken sind vermehrt vorhanden und wo gibt es ein paar tolle Spezialisten in der Klasse?

Was heißt das für die Klassengemeinschaft? Wie könnte das Plakat genutzt werden?

Meine Vorschläge, soweit sie nicht von den Kindern selbst genannt werden, lauten:

- Gut sichtbar aufhängen, regelmäßig anschauen und positiv mit gutem Stolz genießen: „Das sind wir.“
- In der Klassenleiterstunde überlegen, an welchen Stärken die Klasse Lust hat, sich gemeinsam weiter auszuprobieren. Z.B. durch eine Dankbarkeits- oder Freundlichkeitswoche, immer mit Reflektion der erlebten Woche und anschließender feierlicher Markierung durch neue Sterne.
- Sollte die Klasse vor einer Herausforderung stehen, so kann sie gemeinsam anhand des Plakates überlegen, welche Stärken ihr helfen können, die Herausforderung gemeinsam gut zu meistern.

#### 5.5.11 *Verabschiedung*

Ich bedanke mich bei der Klasse für den wertschätzenden gemeinsamen Austausch und wertschätze nochmals gesehene Stärken mit Beispielen während des Workshops. Ich beende die Stunde, indem ich die Kinder in die Pause schicke.

#### 5.5.12 *Plan: Impulse für die Weiternutzung im Klassenzimmer*

Nach jedem Workshop suche ich einen kurzen Erfahrungsaustausch mit der Klassenleitung. Dabei übergebe ich als Geschenk ein 24er VIA-Charakterstärken-Kartenset für die weitere Arbeit mit Schülern und Schülerinnen und gebe Impulse, wie die Klasse an Stärken weiterarbeiten kann.

## 5.6 Qualitätssicherung

- Bei dem Erfahrungsaustausch mit der Klassenleitung bitte ich um eine Einschätzung zur Stimmung und einem Mehrwert für die Klasse.
- Nach jedem Workshop reflektiere ich für mich allein: Was lief gut? Wie wäre der Prozess optimierbar? Sind alle Schritte noch sinnvoll? Worauf sollte sich mein Blick in Zukunft tiefer richten? Bei Bedarf beziehe ich die Sozialpädagogin mit ein.

Meine wichtigsten Änderungen im Verlauf der Workshopreihe sind:

	Thema	vorher	nachher
A	Stuhlkreis	Zeitvergleich zu anderen Klassen fördert Konkurrenzdenken	Zeitmessung dient allein als Klassenergebnis für die Stärkemessung <b>Teamfähigkeit</b>
B	Reflektion der eigenen Stärken	Beim Stärkenkartenranking nur in den Händen nicht erkennbar, ob wirklich Stärken gefunden wurden	Mit dem Auslegen der Karten vor sich auf dem Boden gut sichtbar, ob Stärken gefunden wurden und Ranking durchdacht wird
C	Gruppenarbeit:	Begriff <b>Stärkenpoker</b> förderte Konkurrenz-Kampf (Suchen/Aufdecken von Fehleinschätzungen)	Umbenennung in <b>Stärkenbingo</b> (Jeder darf etwas sehen und liegt damit richtig)
D	Aktives Erleben der Stärkensprache durch Lehrkraft	Lehrer gibt der Klassengemeinschaft nur am Ende ein Stärkenfeedback	Lehrer erhält ein Stärkenfeedback durch die Klasse und gibt am Ende ein Stärkenfeedback zurück
E	Kinder mit Zeichen von Stärkenblindheit	Kinder fielen nur zufällig auf und waren mit Gefühlen und Erfahrungen zum Teil auf sich gestellt.	* Schritt 1 Änderung siehe B. * Begleitung durch Lehrkraft in Gruppenarbeit . * Sicherstellung eines niederschweligen Beratungsangebots durch die Schule für Kinder mit Zeichen emotionaler Überforderung bei Stärkenblindheit

- In Bezug auf die Unterrichtsqualität bitte ich jede Lehrkraft per Mail um Feedback zu Didaktik, Inhalt und Anregungen zum Umgang mit der Klasse. Leider kam nur eine Antwort zurück. Die war dafür umso schöner:

„Wir waren von dir und deinem Projekt sehr begeistert. Deine Art war unglaublich authentisch und empathisch, du bist auf jeden einzelnen Schüler/Schülerin sehr aufmerksam und individuell eingegangen und hast ihn da abgeholt wo er steht. Du hast bei den Schülern ihre Stärken aktiviert und sichtbar gemacht, das war ein sehr wertvoller Beitrag zur Stärkung jedes einzelnen und der Klasse. Vielen lieben Dank für die schönen 2 Stunden, die Schüler und ich haben dir sehr gerne zugehört und ich wurde wieder ein Stück inspiriert.“

- Um mir einen Erfahrungsaustausch mit anderen PP-Beratern im Schulbereich zu ermöglichen, habe ich mich für die Mitarbeit in der Fachgruppe „Bildung und Erziehung“ des Deutschsprachigen Dachverbands für Positive Psychologie e.V. entschieden.

## 6 Ergebnis

Zwischenzeitlich haben über 300 Jugendliche ein „Stärken stärken“-Angebot erhalten. Für weitere 200 Kinder sind Termine geplant. Die Resonanz der Jugendlichen und des Kollegiums ist durchgehend positiv.

Die Arbeit mit den Schulklassen konnte bisher nicht evaluiert werden. Die Schulleitung sieht keinen Bedarf. Ihr genügen die Reaktionen der Schüler und Schülerinnen und des Kollegiums. Für mich ist der Erfolg persönlich aus den unterschiedlichen Reaktionen der Schulfamilie zumindest subjektiv ableitbar. Die Kinder spiegelten Freude im Workshop. Spricht man sie im Nachgang dazu an, berichten sie immer noch freudig über die gemachten Erfahrungen. Die Stimmung in der Klassengemeinschaft stieg während der Durchführung grundsätzlich positiv an, die Kinder gingen in der Regel beschwingt aus dem Workshop. Als Referentin würde ich es als ein leichtes Aufblühen beschreiben. Das Kollegium ist sehr positiv angetan und beurteilt das Angebot als wichtigen Mehrwert, sowohl für jedes Kind als auch für die Klassengemeinschaft. Lehrer sprechen mich proaktiv an und bitten um einen Workshop für ihre Klasse.

Für mich ist in diesem Sinn das Ziel erfüllt:

Einführung der 24 VIA-Charakterstärkensprache in Schulklassen der 5. Jahrgangsstufe zur Förderung der individuellen Sozialkompetenz und Stärkung der Klassengemeinschaft.

Das Förderprogramm GEMEINSAM.BRÜCKEN.BAUEN wird um ein Jahr verlängert. Meine Stunden werden aufgestockt. Auf Wunsch der Schulleitung erhalten alle Klassen (1000 Jugendliche) über das Schuljahr 22/23 verteilt ein oder zwei Angebote aus dem Bereich der Positiven Psychologie. Als externe Referentin bin ich inzwischen auch an weiteren Schulen tätig. Das Landratsamt Fürstenfeldbruck, als Träger der Sozialpädagogischen Angebote an Schulen, bittet um eine Fortbildung ihres sozialpädagogischen Teams.

Die Darstellung der 24 VIA-Charakterstärken wird in den Schulplaner ab September 2022 aufgenommen. Die Arbeit mit der Postkarte kann damit entfallen.

Impressionen der Ergebnisse „Unsere Klassenstärken“ liegen dieser Arbeit als Anlage 7 bei. Jedes Plakat ist gut sichtbar im Klassenzimmer aufgehängt.

## 7 Persönliche Reflexion

Nach neun Monaten Stärkenarbeit in Schulklassen bin ich in meinem Herzens-Thema angekommen. Die positiven Reaktionen bestätigen mein Wirken, sowohl inhaltlich wie auch als Mensch. Wenn ich in die Schule gehe, kommen mir Kinder lachend und winkend entgegen und begrüßen mich mit meinem Namen. Mit dem Kollegium bin ich zumeist per „Du“ und werde um Rat zur weiteren Stärkenarbeit im Schulalltag gebeten.

Fachlich gesehen sind mir mit 90 Minuten zeitlich und inhaltlich Grenzen gesetzt, was mich in meiner Profession als Coach durchaus fordert. Die Workshops sind rein als Präventiv-Angebot im Klassenverbund angelegt. Mein Auftrag besteht darin, positive Impulse zu setzen. Mit der Routine fallen mir jetzt, wie schon unter **4.6 Qualitätssicherung (Seite 12)** aufgeführt, vereinzelt Kinder auf, die bis zum Ende nicht zu einer eigenen Stärke finden können. Obwohl ich das sehe, muss ich da aufhören, wo für mich eigentlich meine Coachingtätigkeit erst beginnen würde. Aufgrund meines Verantwortungsgefühls habe ich durchgesetzt, dass es zumindest einen von der Schulleitung beschlossenen Prozess mit klaren Verantwortungsrollen zur Informationsweitergabe an Klassenleitung und Sozialpädagogin mit niederschweligen Beratungsangeboten für diese Kinder gibt.

Als Mensch bin ich in „all meine Teenies verliebt“ und erlebe jedes Mal eine tiefe Sinnerfüllung und Freude in der Zusammenarbeit, ob 12 Jahre oder 25 Jahre alt. Für die Möglichkeit, als positiver Gesprächspartner an ihren Gedanken und frischen Ideen fürs Leben teilhaben zu dürfen, empfinde ich eine große Dankbarkeit. Das sind für mich wundervolle junge Menschen, die es verdient haben, in ihrem Leben frühzeitig mit ihren Stärken in Verbindung gebracht und mit ihren schönen Gedanken gehört zu werden.

*“I believe the children are our future  
Teach them well and let them lead the way  
Show them all the beauty they possess inside  
Give them a sense of pride to make it easier  
Let the children's laughter remind us how we used to be.”  
(Whitney Houston - Greatest love of all - 1986)*

## 8 Theorie

### 8.1 24 VIA-Charakterstärken als Basis des Workshopskonzepts

Mein Konzept des „Stärken stärken“ Impuls-Workshops basiert auf den 24 VIA-Charakterstärken (Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). Die Forschungsarbeiten hierzu wurden im Jahr 2000 durch die Manuel D. & Rhoda Mayerson Foundation, Ohio, mit der Frage ins Leben gerufen, was Kinder benötigen, um einen guten Charakter zu bilden, damit sie als Erwachsene ein zufriedenes und glückliches Leben führen können.

Das Ergebnis war eine erstmalig erstellte gemeinsame Sprache, die beschreibt, was das Beste an den Menschen ist und wie sie in allen Lebenslagen zum Einsatz kommen kann. Und das nicht nur mit Blick auf Kinder, sondern als Konzept, das sich ganzheitlich auf ein gutes Leben aller Menschen jeden Alters auf der ganzen Welt anwenden lässt.

Die Entwicklung dieser Sprache beruhte auf der Arbeit eines 55-köpfigen Forscherteams, welches mit Hilfe umfassender historischer Bestandsaufnahme innerhalb der letzten 2500 Jahre und einer Analyse der wichtigsten Überlegungen zum Thema Charakter in den Bereichen Philosophie, Tugendethik, Moralerziehung, Psychologie und Theologie, das Konzept der 24 VIA-Charakterstärken entwickelte (Niemić, R.M. 2019).

„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 auf andere einhergehen.“ (Niemić, R.M. 2019, Seite 29/30).

Für Martin Seligman stellen sie den Grundbaustein für ein gelingendes Leben dar. So trägt die Nutzung einer jeden Charakterstärke dazu bei, mehr Wohlbefinden im Leben zu erlangen (Niemić, R.M. 2019).

## 8.2 Quellen zur Darstellung meiner Arbeitsmaterialien

### 8.2.1 Plakate und Postkarten

Meine Arbeit baut auf der Darstellung der 24 VIA-Charakterstärken auf Plakat und Postkarten. Aufgrund vielfältiger Forschungsrichtungen gibt es dafür mehrere Gruppierungsansätze.

So spiegelte die Veröffentlichung der Forschungsarbeiten von Peterson und Seligman (2004) sechs Grundtugenden, die weltweit über alle großen Religionen, Kulturen, Nationen und Glaubenssysteme hinweg zu finden sind. Weiter fanden sich hierzu 24 Charakterstärken, die durch ihre Nutzung wiederum den Weg ebnen, wie man eine dieser Tugenden leben kann. Es ergab sich die Darstellung von sechs Stärkenfamilien, die nach Aussagen von Seligmann auf persönlichen Überlegungen durch ihn und seinen Kollegen Peterson erfolgten, aber keinen empirischen Untersuchungen zu Grunde lag (Niemic, R.M. 2019).

Mein Workshop beinhaltet Basis-Wissen über die 24 VIA- Charakterstärken. So werden den 24 VIA-Charakterstärken allgemeingültige Kriterien zugeschrieben (Peterson, C. & Seligman, M.E.P. 2004). Für meine Einführung nutze ich vier Eigenschaften, die mir persönlich in der Arbeit mit Jugendlichen wichtig erscheinen:

- **Überall auf der Welt wertvoll**  
(meine indirekte Botschaft: Egal, welcher Religion du angehörst, egal von wo auf der Welt du herkommst, diese Eigenschaften sind überall gleich wertvoll.)
- **Jeder von uns trägt alle Stärken in sich.**  
(meine indirekte Botschaft: Du hast den gleichen Schatz in dir wie jeder andere auch, du hast all dieses Potential in dir.)
- **Sie wirken erfüllend und schenken Freude.**  
(meine indirekte Botschaft: Deine Stärken zu kennen ist ein Mehrwert, denn sie schenken dir positive Gefühle wie Freude und Stolz, Selbstwirksamkeit.)
- **Sie helfen uns dabei, mit Herausforderungen leichter umzugehen.**  
(meine indirekte Botschaft: Mit euren Stärken habt ihr eigene und Klassen-Quellen, um gute Handlungsmöglichkeiten für Einzel- und Klassenprobleme zu finden.)

In den Folgejahren wurde die Struktur der Charakterstärken wissenschaftlich in verschiedenen Kontexten weiter erforscht. So auch im Bereich bei Kindern und Jugendlichen durch Ruch,W., Wagner, L. (2013) im schulischen Kontext. Sie vertreten folgende Ansicht:  
„Viele positive Eigenschaften und Aspekte des positiven Erlebens, die Gegenstand der Positiven Psychologie sind, entwickeln sich gerade im Kinder- und Jugendalter und sind daher wohl auch zu einem größeren Ausmaß form- und veränderbar als im Erwachsenenalter. Dabei sind insbesondere der Einfluss positiver Institutionen wie Schule oder Familie (Park, N. (2004)\_von zentraler Bedeutung und im Fokus des Interesses“ (Ruch,W., Wagner, L.. (2013, Seite 10)

Im Jahr 2006 wurde das Instrument VIA-Youth (Park, N., Peterson, C., 2006b) zur Erfassung der 24 VIA-Charakterstärken bei Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 10 und 17 Jahren entwickelt. Aufgrund meines Schulprojektes interessierte mich insbesondere die Adaption für den Deutschsprachigen Raum. Ruch, W. und Wagner, L. (2013), entwickelten in ihrer Arbeit Einsicht darüber, welche Ereignisse entstehen können, wenn in der Schule Charakterstärken eingesetzt werden. In ihrem Artikel werden die 24 VIA-Charakterstärken mit Hilfe der fünf am meisten

aufgetretenen Faktoren zusammengefasst, welche aber laut Ruch, W. und Wagner, L. (2013) rein zu Forschungszwecken von Interesse sind.

Ein drittes für mich interessantes Modell basiert auf den Forschungen von McGrath, R.E.:

„Etwa ein Jahrzehnt nach der ursprünglichen Veröffentlichung der VIA-Klassifikation entwickelte McGrath in einer Reihe von umfangreichen Studien (2015, 2017) ein empirisch begründetes Modell, anhand dessen sich die 24 Stärken stufenweise von zugrundeliegenden Faktoren in zunehmend feiner differenzierte Gruppen aufteilen lassen. Die statistischen Daten der zugrundeliegenden Faktoren legen eine Unterscheidung bis zu fünf Stärkenfamilien nahe, sprechen aber am deutlichsten für eine Aufteilung auf drei Faktoren.

Offenheit (inquisitiveness), Verbundenheit (caring) und Selbstkontrolle (self-control) oder Balance.“ (Blickhan, D. 2018, Seite 120)

Die Darstellung des Inntal-Instituts, Bad Aibling, durch Alexandra Blickhan spiegelt diese empirischen Ergebnisse in einer vereinfachten Struktur wider (Blickhan, D. 2018). Sie stellt die Orientierung der 24 VIA-Charakterstärken an den drei oben genannten Faktoren dar. Die Zusammenstellung in Vierer-Gruppen dient dabei der Übersichtlichkeit für den Betrachter. An dieser Darstellung lässt sich die Nähe der Stärken untereinander erkennen, da Stärken in einem bestimmten Kontext in der Regel gemeinsam mit anderen genutzt werden.

Unter Berücksichtigung, dass meine Arbeitsmaterialien sich auf aktuellen empirischen Aussagen begründen, entschied ich mich für die Nutzung der 24 VIA-Charakterstärkenzuordnung und -Darstellung nach Alexandra Blickhan (Blickhan, D. 2018).

Das Wissen um die drei Faktoren wird im Klassenzimmer-Kontext nicht thematisiert. Im Hinblick auf Schulungen des Lehrpersonals wird diese übergeordnete Gruppierung berücksichtigt, um auch unterschiedliche Optionen zur Stärkenarbeit in Richtung Klassengemeinschaft, Lernmotivation und Konfliktbewältigung aufzeigen zu können.

Bei der Darstellung durch Alexandra Blickhan wurde die Farbgebung genutzt, um die Verbindungen unter den Stärken und zu den drei Faktoren zu visualisieren.

Ich entschied mich auch für eine Farbgebung der Gruppen, die den Schülern und Schülerinnen aber ausschließlich zur optischen Orientierung dienen soll.

### 8.2.2 Stärkenkarten

Aufgrund meiner Erfahrungen in der Sommerschule, in der die Jugendlichen nur über ihre Charakterstärken nachdenken konnten, entschied ich mich, den Schülern und Schülerinnen die Stärkenarbeit greifbarer zu machen. Ich entwickelte ein eigenes Stärkenkartenset. Auf der Rückseite jeder Stärkenkarte steht eine Kurzbeschreibung der jeweiligen Stärke in Kinder- und Jugendsprache. Um die Qualität dieses Inhalts sicherzustellen, zog ich die von Ruch, W. und Wagner, L. (2013) in ihrem Artikel veröffentlichten Übersetzungen der 24 VIA-Charakterstärken nach dem Instrument des VIA Youth heran.



### 8.3 Workshopaufbau angelehnt an das ROAD-MAP-Konzept

Der Aufbau meines Unterrichtskonzept beruht zum einen auf Indikatoren des guten Unterrichts nach dem Bayerischen Qualitätstableau des Bayerischen Landesamt für Schule Qualitätsagentur, Gunzenhausen, sowie Stärken-Interventionsübungen abgeleitet aus meiner Ausbildung „Anwender der Positiven Psychologie“ (Inntal-Institut, Bad Aibling, 2021). Mit meiner Theorie-Auseinandersetzung stieß ich auf das ROAD-MAP Konzept zur Stärkenentwicklung nach Niemiec, R.M. (2019). Mit Hilfe des Akronyms beschreibt er sieben Möglichkeiten zur Charakterstärkenentwicklung.

„Reflexion über Stärkengebrauch in der Vergangenheit; Beobachtung der Stärken von anderen; Wertschätzung der Stärken von anderen; Diskussion über Stärken mit anderen; Monitoring der eigenen Stärken; Fragen an andere über die eigenen Stärken; Planen von Stärkenzielsetzungen.“ (Niemiec, R.M. 2019, Seite 204)

Beim Abgleich meines Workshops konnte ich mit Freude eine Einordnung auf das ROAD-MAP Konzept feststellen. Selbstverständlich liegt der Wert der Möglichkeiten in einer detaillierten Durchführung, was einen vertieften Coaching-Zeitraum in Anspruch nimmt. In 90 Minuten kann nur eine erste Basis-Einführung der Stärkensprache als realistisches Ziel angesetzt werden. Jeder Buchstabe ist trotzdem im Konzept spiegelbar. Für mich ein schönes Gefühl, einen selbst aufgesetzten Prozess durch eine weitere professionelle Herangehensweise positiv reflektieren zu können. Die Zuordnung ist im Workshop-Leitfaden (Anlage 6) ersichtlich.

### 8.4 Stärkenblindheit

Im Bereich **6. Persönliche Reflektion (Seite 13)** nehme ich Bezug auf Erfahrungen mit „Stärkenblindheit“. Niemiec, R.M. (2014a) führt vier unterschiedliche Kategorien an:

#### 8.4.1 Allgemeine Unbewusstheit von Stärken

Menschen, die wenig Möglichkeiten zur Eigenreflektion ihrer persönlichen Identität haben, fühlen sich oft überfordert, wenn sie spontan nach ihren Stärken befragt werden. Wie bei vereinzelt meiner Teilnehmer aufgetreten, kann eine Reaktion der Ablehnung erfolgen:

„Ich weiß nicht“, „Ich habe keine Stärken“ (Niemiec, R.M. 2019).

Für meine Arbeit in den Schulklassen habe ich schnell reflektieren müssen, dass man Kindern mit so einer Reaktion bei der Gruppenübung „Stärken Bingo“ die Lehrkraft achtsam zur Seite stellt, damit sie einen Halt haben und sich nicht in einen sozialen Rückzug flüchten und sich aus dem Stärken-Gespräch zurückziehen.

#### 8.4.2 Von Sinnggebung abgekoppelt

Nur ein Drittel der Menschen besitzt laut Umfrageforschungen die Fähigkeit, eigene für das positive Verhalten sinngebende, Charakterstärken zu erkennen. Viele Menschen setzen ihre Stärken mit körperlichen oder geistigen Fähigkeiten gleich (Niemiec, R.M. 2019).

Wenn ich zu Beginn der Stunden danach frage, ob jemand weiß, was eine Stärke ist und wer eine hat, wird mir tatsächlich oft mit Freude und Begeisterung gesagt: „Ich spiel gut Fußball.“, „Ich kann musizieren.“, „Ich kann gut zeichnen.“ o.ä.

Der Perspektivwechsel, welche vielfältigen mentalen Stärken sie für die Ausübung dieser Tätigkeit nutzen, lässt sie immer ruhiger und positiv nachdenklich werden. Um bei der Metapher des Aufblühens zu bleiben, kommt mir das wunderschöne Reflektieren dem Beginn des Wurzelwachstums gleich.

8.4.3 Stärken eher als etwas Gewöhnliches anstatt als etwas Außergewöhnliches betrachten Niemiec beschreibt das Verhalten zu dieser Stärkenblindheit als „Phänomen der Nichtausschöpfung von Stärken“ (Niemiec, R.M. 2019, Seite 72). Menschen mit dieser Stärkenblindheit reden ihre Charakterstärken als selbstverständlich klein und erlauben sich nicht, sich selbst dafür zu würdigen. Für sie besteht kein Mehrwert darin, sich Gedanken zu machen, wie diese Stärken einen positiven Effekt auf ihr Leben und gesetzte Ziele haben können. Laut Niemiec ist die Chance hoch, dass wir alle immer mal wieder unter dieser Art der Stärkenblindheit leiden (Niemiec, R.M. 2019).

„In einem bestimmten Kontext kann eine Person blind für die Nutzung einer ihrer Stärken sein, d.h. blind dafür, dass eine Stärke zwar da sein könnte, aber verborgen ist. Oder die Person hat wenig Bewusstsein darüber, wie sich eine Stärke in alltäglichen Routinesituationen darstellt, wenn Stressfaktoren auftreten oder wenn man an einem speziellen Ziel arbeitet.“ (Niemiec, R.M. 2019, Seite 73).

#### 8.4.4 Überbeanspruchung von Stärken

Eine Überbeanspruchung von Stärken erkennt man an Menschen, die durch ihr Verhalten eine so ausgeprägte einseitige Fokussierung auf Themen und Werte legen, dass das Umfeld sich dadurch negativ betroffen fühlt und die Beziehungen und das Vertrauen untereinander dadurch leiden können. Diese Menschen erkennen nicht die Überbeanspruchung ihrer für sie so wichtigen Stärke, die einem ihnen wichtigen Wert zugrunde liegt, fühlen sich wiederum falsch verstanden und nicht wertgeschätzt.

In den Workshops fallen immer wieder Kinder mit der Stärke „Authentizität“ auf. In der Reflexion über Stärken der Klassengemeinschaft kommt es zu der Situation, dass diese Kinder mitten in der Stärkensammlung ganz vehement die Zuschreibung einer Stärke in Frage stellen, was Unmut bei Klassenkameraden auslöst: „Immer musst du...“ Dieses für mich „ehrliche“ Kind ist wiederum beleidigt und kann sich erst wieder beruhigen, wenn seinem Argument Wertschätzung gegeben wurde. So gebe ich diesen Kindern vor der Klasse eine Wertschätzung zu ihrer für mich gesehenen Stärke „Ehrlichkeit“ und eine achtsame Fokussierung des Gesprächs auf die Momente, in welchen die Klassenfähigkeit „gemeinsam gut ...“ ohne Ausnahme gut funktioniert. Damit erreiche ich wieder einen Konsens für das Gespräch.

Wie im Bereich **6. Persönlichen Reflektion (Seite 13)** beschrieben, fallen immer wieder Kinder auf, die keine Stärken an sich sehen und auch nur schwer Stärkenfeedback annehmen können. Welche Art der Stärkenblindheit vorliegt, lässt sich für mich objektiv in der kurzen Zeit nicht sagen. Dazu bräuchte es ein vertieftes Einzelgespräch. Mein Auftrag liegt in einer Gruppenintervention. Einzelanleitung ist mir lediglich innerhalb des Workshops erlaubt. Jede weitere Intervention außerhalb der 90 Minuten ist mir untersagt und muss über das Beratungsangebot der Schule sichergestellt werden. Deshalb war es mir wichtig, zumindest für erkennbar emotional betroffene Kinder einen definierten Begleitprozess, wie der Lehrer-Unterstützung während der Gruppenübung und einem Nachgespräch mit der Klassenleitung und/oder Sozialpädagogin, etabliert zu haben.

Meine Arbeit möchte ich mit persönlichen Gedanken abschließen. Die Art der Dokumentation und die über die Ausbildung hinaus nochmals geforderte Auseinandersetzung mit Basis-Literatur hat mein Wissen wertvoll vertieft und gekräftigt. Hatte ich diese Aufgabe über Monate als kaum überwindbare Belastung wahrgenommen, ist heute meine Stärke „Liebe zum Lernen“ aufgeblüht. Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht mit Neugier in einem Fachbuch lese und mich freue, neues Wissen zu verstehen. Während der Verschriftlichung habe ich gemerkt, dass ich in den FLOW komme und Schreiben für mich eine eigene Art der Kreativität darstellt. Auch das war mir vorher nicht bewusst.

Denke ich an die nächste Abschlussarbeit, freue ich mich tatsächlich jetzt schon auf die spannende Zeit, die ich mir mit Ausdauer schenken werde. Ich bin sehr dankbar für diese wertvolle Herausforderung und freue mich, mit der Abgabe und durch die Beurteilung von Daniela Blickhan weiter lernen zu können.

## 9 Literatur

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

Blickhan, D. (2020): Ausbildungsunterlagen „Anwender der Positiven Psychologie“  
Bad-Aibling, Inntal-Institut

Mc.Grath, R.E. (2015): Integrating psychological and cultural perspectives on virtue: The hierarchical structure of character strengths. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 407-424.  
Doi:10.1080/17439760.2014.994222

Niemiec, R.M. (2014a): *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Boston, MA: Hogrefe

Niemiec, R.M. (2019). *Charakterstärken: Trainings und Interventionen für die Praxis*  
Bern: Hogrefe Verlag

Park, N. (2004): Character strengths and positive youth development.  
*The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 40-54

Park, N., Peterson, C. (2006b): Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth.  
*Journal of Adolescence*, 29, 891-905

Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004): *Character strengths and virtues: A handbook and classification*.  
New York, NY: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychology Association.

Ruch, W., Wagner, L. (2013): *Die Positive Psychologie bei Kindern und Jugendlichen: Charakterstärken und das gute Leben*.  
*Psychologie & Erziehung*, 39(1):8-20. 10.5167/uhz-78125.

Bayerisches Landesschulamt für Schule (Qualitätsagentur) 2021: *Das Bayerische Qualitätstableau, Bayern macht gute Schule (3. Auflage)*  
Gunzenhausen

## 10 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Plakat Unsere Klassenstärken .....	4
Abbildung 2 Plakat 24 Charakterstärken.....	5
Abbildung 3 Stuhlkreissskizze .....	6
Abbildung 4 Flipchart Meine Stärken.....	9
Abbildung 5 Flipchart Stärken Bingo .....	10

## 11 Anlagen

Anlage 1: 24 Kartenset VIA-Charakterstärken in Jugendsprache

Anlage 2: Postkarte meine Stärken

Anlage 3: Info-Flyer für Lehrkräfte

Anlage 4: Formular zur Durchsprache mit Klassenleitung

Anlage 5: Elternbrief

Anlage 6: Leitfaden „Stärken stärken“ Impuls-Workshop am Beispiel 3./4. Unterrichtsstunde

Anlage 7: Überblick Stärkenspiegel aus Klassen der 5. JGST