

**Charakterstärken**

Kreuzen Sie an, in welchem Mass die folgenden Aussagen auf Ihren Sohn oder Ihre Tochter zutreffen. Denken Sie an Situationen zu Hause, in der Freizeit und in der Schule.

	trifft wenig zu	trifft mittel zu	trifft stark zu
<b>1. Fleiss</b> Er/sie strengt sich bei einer Aufgabe an und arbeitet dabei hart.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>2. Pflichtbewusstsein</b> Man kann sich auf ihn/sie verlassen, denn er/sie erledigt Aufgaben gewissenhaft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>3. Pünktlichkeit</b> Er/sie erscheint pünktlich zu Terminen und hält Termine ein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>4. Ordnung</b> Bei Arbeiten hält er/sie die Sachen in Ordnung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>5. Zusammenarbeit</b> Er/sie kann gut mit anderen Menschen zusammenarbeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>6. Sauberkeit</b> Bei Arbeiten hält er/sie die Sachen sauber.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>7. Sorgfalt</b> Er/sie führt Aufgaben sorgfältig aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>8. Umgang mit Menschen</b> Im Umgang mit den Mitmenschen ist er/sie freundlich und angenehm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>9. Selbstständigkeit</b> Er/sie kann gut ohne Anweisungen arbeiten, denn er/sie weiss meist, was zu tun ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Andere Charakterstärken</b>  _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Markierungen in den Kolonnen «fällt mittel zu» und «fällt stark zu» zeigen an, welche Eigenschaften Ihrem Kind gut liegen. Bezeichnen Sie hier seine wichtigsten – mindestens zwei, höchstens fünf:

- Fleiss
- Pflichtbewusstsein
- Pünktlichkeit
- Ordnung
- Zusammenarbeit
- Sauberkeit
- Sorgfalt
- Umgang mit Menschen
- Selbstständigkeit

Die neun Charakterstärken sind für alle Menschen und für alle Berufe von Bedeutung, für einige aber mehr, für andere weniger. Zudem hat eine wissenschaftliche Untersuchung gezeigt, dass die aufgeführten Charakterstärken für Lehrbetriebe bei der Auswahl von Bewerber/innen sehr wichtig sind (vgl. dazu die weiterführende Literatur zu diesem Kapitel am Schluss des Buches).

### **Bedeutung der Charakterstärken**

Charakterstärken sind nicht nur für die Berufswahl und für Lehrbetriebe wichtig, sondern auch für den Alltag und die Lebenszufriedenheit. So ist in der Psychologie, die sich lange Zeit fast ausschliesslich mit den negativen Aspekten

des menschlichen Lebens (z. B. Ängsten oder Störungen) beschäftigte, in den letzten Jahren ein Gebiet entstanden, das die positiven Seiten des Lebens stärker berücksichtigt: die Positive Psychologie. Wissenschaftler der Positiven Psychologie haben wichtige Charakterstärken untersucht und beschrieben. Vielleicht finden Sie bei der nachfolgenden Liste weitere Charakterstärken Ihres Kindes, die Sie für die Auswertung berücksichtigen wollen. Markieren Sie die entsprechenden Charakterstärken.

#### *Hinweis:*

Ihr Kind kann einen Fragebogen der Universität Zürich zu diesen Charakterstärken ausfüllen, der auf der Internetplattform [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org) zu finden ist. Das Ergebnis können Sie und Ihr Kind mit Ihren Einschätzungen vergleichen und besprechen.

Die Gruppen und einzelnen Charakterstärken können wie folgt kurz beschrieben werden:

**Weisheit und Wissen:** Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen begünstigen.

- Kreativität: neue und effektive Wege finden, Dinge zu tun;
- Neugier: Interesse an der Umwelt haben;
- Urteilsvermögen: Dinge durchdenken und von allen Seiten betrachten;
- Liebe zum Lernen: neue Techniken erlernen und Wissen aneignen;
- Weisheit: in der Lage sein, guten Rat zu geben.

**Mut:** Emotionale Stärken, die über eine Willensleistung innere und äussere Barrieren überwinden helfen, damit ein Ziel erreicht werden kann.

- Tapferkeit: sich nicht Bedrohung oder Schmerz beugen, Herausforderungen annehmen;
- Ausdauer: zu Ende bringen, was begonnen wurde;
- Authentizität: die Wahrheit sagen und sich natürlich geben;
- Enthusiasmus: der Welt mit Begeisterung und Energie begegnen.

**Menschlichkeit:** Zwischenmenschliche Stärken, die liebevolle menschliche Interaktionen ermöglichen.

- Bindungsfähigkeit: menschliche Nähe herstellen und schätzen können;
- Freundlichkeit: Gefallen tun und gute Taten vollbringen;
- soziale Intelligenz: sich der Motive und Gefühle, der eigenen und der anderen Menschen bewusst sein.

**Gerechtigkeit:** Stärken, die das Gemeinwesen fördern.

- Teamwork: gut als Mitglied eines Teams arbeiten;
- Fairness: alle Menschen nach dem Prinzip der Gleichheit und Gerechtigkeit behandeln;
- Führungsvermögen: Gruppenaktivitäten organisieren und ermöglichen.

**Mässigung:** Stärken, die Exzessen entgegenwirken.

- Vergebungsbereitschaft: denen vergeben, die einem Unrecht getan haben;
- Bescheidenheit: das Erreichte für sich sprechen lassen;
- Vorsicht: nichts tun oder sagen, was später bereut werden könnte;
- Selbstregulation: regulieren, was man tut und fühlt.

**Transzendenz:** Stärken, die uns einer höheren Macht näherbringen und Sinn stiften.

- Sinn für das Schöne: Schönheit in allen Lebensbereichen schätzen;
- Dankbarkeit: sich der guten Dinge bewusst sein und sie zu schätzen wissen;
- Hoffnung: das Beste erwarten und daran arbeiten, es zu erreichen;
- Humor: Lachen und Humor schätzen; die Leute gerne zum Lachen bringen;
- Spiritualität: kohärente Überzeugungen über einen höheren Sinn des Lebens haben.