




Setze deine Stärken ein!

Eine weitere wirkungsvolle Möglichkeit Resilienz aufzubauen, besteht darin, deine **einzigartigen Talente und Charakterstärken** einzusetzen. Charakterstärken sind die positiven persönlichen Eigenschaften, die dich dabei unterstützen, dein Potential auszuschöpfen und deine Ziele erreichen zu können. Das Konzept der Charakterstärken wurde 2004 von den beiden US-amerikanischen Psychologen Christopher Peterson und Martin Seligman entwickelt.



Wenn du deine Stärken kennst, kannst du sie nutzen, um so noch besser die kleineren und größeren Probleme des Alltags bewältigen zu können. Manchmal ist es aber gerade in herausfordernden Zeiten schwer, sich an seine eigenen Stärken zu erinnern. Darum ist es **wichtig**, dass du dir deine **Talente und Stärken regelmäßig bewusst machst**.

Wenn du bereits mit dem persönlichen Stärkenheft gearbeitet hast, dann weißt du über deine Stärken schon sehr gut Bescheid. Hier gibt es trotzdem noch einmal einen Überblick über die 24 Charakterstärken.

 *Kreuze die Charakterstärken an, die dich am besten beschreiben.*

- ☐ **Kontaktfreude:** Ich lege Wert auf enge Beziehungen.
- ☐ **Freundlichkeit:** Ich bin freundlich und respektvoll zu anderen.
- ☐ **Empathie:** Ich kann mich in andere Menschen hineinfühlen.
- ☐ **Mut:** Ich schreke nicht vor Herausforderungen zurück.
- ☐ **Ehrlichkeit:** Ich lebe mein Leben auf eine authentische Weise.
- ☐ **Engagement:** Ich arbeite hart, um zu beenden, was ich angefangen habe.
- ☐ **Motivation:** Ich gehe mit Begeisterung und Energie an alles, was ich tue.
- ☐ **Dankbarkeit:** Ich bin mir der guten Dinge bewusst, die mir passieren.
- ☐ **Optimismus:** Ich sehe der Zukunft positiv entgegen.
- ☐ **Sinn für das Schöne:** Ich bemerke und schätze Schönheit und Besonderes.
- ☐ **Glaube:** Meine Überzeugung oder mein Glaube prägt meine Handlungen.
- ☐ **Humor:** Ich bringe andere zum Lachen und kann Dinge mit Humor nehmen.





- ☐ **Kreativität:** Ich denke über neue Wege, etwas zu tun, nach.
- ☐ **Weisheit:** Ich kann Ratschläge zu einer bestimmten Sache geben, weil ich schon viel erlebt habe.
- ☐ **Lernfreude:** Ich habe eine Leidenschaft dafür, mir neue Fähigkeiten und Wissen anzueignen.
- ☐ **Neugier:** Ich erkunde und entdecke gerne Neues und finde verschiedene Themen interessant.
- ☐ **Entscheidungskompetenz:** Ich überprüfe Themen von allen Seiten und bilde mir eine eigene Meinung.
- ☐ **Zurückhaltung:** Ich bin auch mit weniger zufrieden.
- ☐ **Selbstverantwortung:** Ich habe meine eigenen Gefühle im Griff.
- ☐ **Fairness:** Ich verhalte mich anderen gegenüber gerecht.
- ☐ **Achtsamkeit:** Ich denke über die Konsequenzen meiner Entscheidungen nach, bevor ich handle.
- ☐ **Vergebungsbereitschaft:** Ich vergebe denen, die einen Fehler gemacht haben.
- ☐ **Teamfähigkeit:** Ich arbeite gerne und gut im Team.
- ☐ **Führungstalent:** Ich kann eine Gruppe dazu ermutigen, Dinge zu erledigen.