

GLÜCKSREZEPTE-EDITION · ÜBUNGSHEFT 2

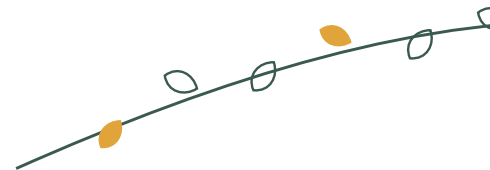
Stärken-Kompass

Charakterstärken entdecken und im Alltag nutzen



Dr. Melanie Zandler

gluecksrezepte.at



ZUM EINSTIEG

Herzlich willkommen!

Schön, dass Sie da sind. In diesem Übungsheft dreht sich alles um Ihre Charakterstärken – die positiven Eigenschaften, die Sie einzigartig machen. Sie sind einer der wirksamsten Hebel, die die Positive Psychologie kennt: Wer seine Stärken kennt und regelmäßig einsetzt, lebt zufriedener, energiegeladener und gesünder. Genau dorthin begleitet Sie dieses Übungsheft – Schritt für Schritt, mit kompaktem Wissen und erprobten Übungen aus Forschung und Praxis.

So arbeiten Sie mit diesem Übungsheft

- 1 Verstehen**
Kapitel 1 erklärt kompakt, was Charakterstärken sind und warum sie so wirksam sind.
- 2 Entdecken**
In Kapitel 2 finden Sie mit vier Übungen heraus, welche Stärken Sie auszeichnen.
- 3 Anwenden**
Kapitel 3 bringt Ihre Stärken in den Alltag – häufiger, in neuen Bereichen und in guter Balance.
- 4 Dranbleiben**
Kapitel 4 hilft Ihnen mit Wochenplaner und Rückblick, das Gelernte zur Gewohnheit zu machen.

 PRAKTISCH

Drucken Sie die Arbeitsblätter aus oder füllen Sie sie direkt am Bildschirm aus – beides funktioniert. Nehmen Sie sich pro Übung 15 bis 30 Minuten Zeit und verteilen Sie das Übungsheft gerne über zwei bis drei Wochen: Stärken entfalten ihre Wirkung durchs Tun, nicht durchs Lesen.

Inhalt

Kapitel 1 · Verstehen

- Was sind Charakterstärken?
- Die sechs Stärkenfamilien im Überblick
- Die fünf Glücksstärken
- Die Verwandten der Stärken

Kapitel 2 · Entdecken

- Übung 1: Begeisterungsfragen
- Übung 2: Der Stärken-Check
- Übung 3: Meine Signaturstärken
- Übung 4: Zeitreise zu Ihrem besten Selbst

Kapitel 3 · Anwenden

- Übung 5: Die Stärkenwoche
- Übung 6: Schlafende, tanzende und tobende Stärken
- Übung 7: Ihre Stärkensonne
- Übung 8: Stärken als Problemlöser
- Übung 9: Stärkengeschichten

Kapitel 4 · Dranbleiben

- Ihr Stärken-Wochenplaner
- Rückblick & Ausblick

Anhang

- Quellen & Vertiefung
- Über die Autorin & weitere Übungshefte



KAPITEL 1

Verstehen

Bevor Sie Ihre Stärken entdecken und trainieren, lohnt sich ein kurzer Blick auf die Forschung: Was genau sind Charakterstärken – und warum verändern sie so viel?

Was sind Charakterstärken?

Was macht Sie zu der Person, die Sie sind? Bei welchen Tätigkeiten vergessen Sie die Zeit, weil Sie ganz in Ihrem Element sind? Und worauf sind Sie – ganz ehrlich – ein wenig stolz? Wer solchen Fragen nachgeht, kommt seinen Charakterstärken auf die Spur: positiven Eigenschaften, die über Kulturen hinweg als moralisch wertvoll gelten und in jedem Menschen angelegt sind.

Die Landkarte der Stärken

Die Psychologen Christopher Peterson und Martin Seligman gingen Anfang der 2000er-Jahre der Frage nach, welche positiv bewerteten Eigenschaften Menschen überall auf der Welt auszeichnen. Dafür werteten sie eine Fülle von Quellen aus – von der Philosophie des Aristoteles über die großen Weltreligionen bis hin zu zeitgenössischen Geschichten und ihren Heldenfiguren. Das Ergebnis: eine Klassifikation von 24 Charakterstärken, gegliedert in sechs „Stärkenfamilien“, die an die klassischen Tugenden angelehnt sind (Peterson & Seligman, 2004).

Ihre Signaturstärken

Alle 24 Stärken sind in jedem Menschen angelegt – aber nicht alle sind gleich stark ausgeprägt. Im Durchschnitt trägt jeder Mensch drei bis sieben Stärken in sich, die für ihn besonders zentral sind: die sogenannten Signaturstärken. Sie bilden den Kern der Persönlichkeit – ohne sie wären Sie nicht die Person, die Sie sind. Gerade in ihnen steckt ein großes Glückspotenzial.

Warum es sich lohnt, die eigenen Stärken zu kennen und zu nutzen

- Ziele werden erfolgreicher erreicht.
- Flow-Momente werden häufiger – vieles geht leichter von der Hand und kostet weniger Energie.
- Die Freude an dem, was Sie tun, wächst.
- Beziehungen profitieren: Wer seine Stärken lebt, wirkt anziehend und ist besser gelaunt.
- Sie erleben mehr Sinn in Ihrem Tun.
- Kompetenzen, Selbstwert und Selbstwirksamkeit wachsen.

Studien zeigen darüber hinaus: Wer insbesondere seine Signaturstärken regelmäßig anwendet – beruflich wie privat –, fördert Wohlbefinden und psychische Gesundheit. Der Stärkeneinsatz wirkt sogar vorbeugend, etwa gegen Depressionen, Burn-out und Ängste.

Aufwärtsspiralen: Was der Stärkeneinsatz bewirkt

In Studien, die ich gemeinsam mit meinem Team im Rahmen meiner Promotion durchgeführt habe, zeigte sich: Menschen, die ihre Signaturstärken häufiger anwenden, sind gesünder und glücklicher. Eine mögliche Erklärung dafür sind Aufwärtsspiralen: Der Stärkeneinsatz löst Freude und andere positive Gefühle aus, das steigert Wohlbefinden, Motivation und Energie – und senkt zugleich das Risiko für Burn-out und Depression. Dazu kommt die Wertekomponente: Stärken sind „Werte in Aktion“ (daher der Name des VIA-Stärkentests, Values in Action). Wer seine Stärken lebt, lebt automatisch seine Werte – und erlebt das eigene Tun als sinnvoll.

ZUM MITNEHMEN

Entscheidend ist nicht nur, welche Stärken Sie besitzen – sondern dass Sie sie regelmäßig anwenden. Stärken sind gelebte Werte.

ÜBERBLICK

Die sechs Stärkenfamilien im Überblick

Jede Familie bündelt verwandte Einzelstärken. Die Zuordnung geht auf die klassischen Tugenden zurück – von Weisheit bis Transzendenz.

Kopf-Stärken · Weisheit & Wissen

Kognitive Stärken rund um Wissen, Denken und Lernen.

Kreativität originelle Ideen entwickeln, neue Wege erkennen und gehen

Offenheit neugierig sein, Dinge entdecken und erkunden

Urteilsvermögen kritisch denken, sorgfältig abwägen, nichts überstürzen

Lernfreude Neues lernen, Wissen und Können gezielt erweitern

Weisheit den Überblick behalten, anderen klugen Rat geben

Herz-Stärken · Mut

Emotionale Stärken und Willenskraft, um Herzensziele trotz Hindernissen zu verfolgen.

Mut für Überzeugungen eintreten, sich Herausforderungen und Ängsten stellen

Ausdauer dranbleiben, Dinge durchziehen und zu Ende bringen

Authentizität ehrlich sein, sich selbst treu bleiben, Verantwortung übernehmen

Begeisterungsfähigkeit mit Energie, Tatendrang und Lebendigkeit bei der Sache sein

Beziehungs-Stärken · Menschlichkeit

Stärken für den positiven, zugewandten Umgang mit anderen.

Liebesfähigkeit enge, vertrauensvolle Beziehungen eingehen und pflegen

Freundlichkeit hilfsbereit sein, Gutes für andere tun, sich kümmern

Empathie spüren, was in anderen vorgeht, und passend darauf eingehen

Gruppen-Stärken · Gerechtigkeit

Stärken für Rolle und Haltung in Gruppen und Teams.

Teamwork loyal und verantwortungsvoll zum gemeinsamen Ziel beitragen

Fairness allen die gleiche Chance geben, gerecht entscheiden

Führungsstärke andere für Ziele begeistern, anleiten und fördern

Balance-Stärken · Mäßigung

Stärken der gesunden Mitte – weder zu viel noch zu wenig.

Vergebungsbereitschaft Fehler anderer verzeihen, zweite Chancen geben

Bescheidenheit Leistungen für sich selbst sprechen lassen

Umsicht vorausschauend handeln, unnötige Risiken meiden

Selbstregulation Gefühle und Impulse steuern, diszipliniert bleiben

Sinn-Stärken · Transzendenz

Stärken, die über das Ich hinausweisen und Sinn stiften.

Sinn für Schönes staunen und würdigen, was schön und gelungen ist

Dankbarkeit Gutes bewusst wahrnehmen und Dank ausdrücken

Hoffnung zuversichtlich nach vorn blicken und aktiv aufs Beste hinarbeiten

Humor gern lachen und zum Lachen bringen, Leichtigkeit bewahren

Spiritualität sich mit etwas Größerem verbunden fühlen

GUT ZU WISSEN

Die fünf „Glücksstärken“: Sie hängen Studien zufolge besonders eng mit dem Wohlbefinden zusammen. Das VIA-Institut fand: Bei über 75 % der Menschen zählt mindestens eine von ihnen zu den Top-5-Stärken (Niemiec, 2014). – Klassifikation nach Peterson & Seligman (2004)

VERTIEFUNG

Die fünf Glücksstärken

Fünf der 24 Charakterstärken hängen Studien zufolge besonders eng mit Glück und Wohlbefinden zusammen – über Altersgruppen, Berufe und Länder hinweg. Das VIA-Institut fand: Bei über 75 % der Menschen zählt mindestens eine dieser fünf „Glücksstärken“ zu den Top-5-Stärken (Niemiec, 2014). Und selbst wenn keine davon zu Ihren zentralen Stärken gehört: Ihre Anwendung tut grundsätzlich gut.

★ Begeisterungsfähigkeit

Menschen mit dieser Stärke stecken voller Tatendrang und Energie. Sie freuen sich über Herausforderungen, machen keine halben Sachen und strahlen ihre Begeisterung oft sichtbar aus.

★ Hoffnung & Zuversicht

Optimistische Menschen blicken positiv in die Zukunft und sind überzeugt, sie aktiv beeinflussen zu können. Das Glas ist halb voll – auch wenn einmal etwas schief läuft.

★ Dankbarkeit

Dankbare Menschen nehmen das Gute in ihrem Leben bewusst wahr – gerade auch das scheinbar Selbstverständliche wie ein Zuhause oder gutes Essen. Und sie drücken ihren Dank gerne aus.

★ Offenheit & Interesse

Offene Menschen sind vielseitig interessiert, regelmäßig fasziniert und erkunden gerne ihre Umwelt. Langeweile kennen sie kaum – auch allein können sie sich gut beschäftigen.

★ Liebesfähigkeit

Menschen mit dieser Stärke schätzen enge Beziehungen, gehen gerne auf andere zu und investieren bereitwillig Zeit und Energie in ihre Freundschaften und Partnerschaften – Geben und Nehmen im Gleichgewicht.

Welche der fünf Glücksstärken zeichnet Sie am ehesten aus?

.....

.....

VERTIEFUNG

Die Verwandten der Stärken

Stärken haben eine ganze Verwandtschaft: Werte, Interessen, Talente, Skills und Ressourcen. Sie alle fördern das Wohlbefinden und helfen zusammen, Ihr Potenzial zu entfalten – aber sie meinen nicht dasselbe. Die Unterscheidung hilft Ihnen, präziser über sich nachzudenken.

Ressourcen alles, was mir hilft – Unterstützung durch Menschen oder Umstände
Beispiele: Freundeskreis, Zeit, Geld

Skills was ich gelernt habe – belegt oder selbst beigebracht
Beispiele: Sprachkenntnisse, PC-Kenntnisse, Entspannungstechniken

Talente was mir leichtfällt – oft angeboren
Beispiele: Musikalität, Sportlichkeit

Interessen was ich gerne unternehme – Hobbys, die Freude machen
Beispiele: Literatur, Fußball, Kultur

Werte was mir wichtig ist – wofür ich morgens aufstehe
Beispiele: Familie, Gesundheit, Nachhaltigkeit

Charakterstärken was mich auszeichnet – gelebte Werte, sichtbar im Verhalten
Beispiele: Kreativität, Humor, Ausdauer

So greift alles ineinander: Ressourcen ermöglichen den Stärkeneinsatz, Skills und Talente unterstützen ihn, Interessen bestimmen die Wahl der Aktivitäten – und die Werte stehen als Kompass dahinter.



KAPITEL 2

Entdecken

Jetzt sind Sie dran: Mit den folgenden vier Übungen kommen Sie Ihren persönlichen Stärken auf die Spur – aus verschiedenen Blickrichtungen. Nehmen Sie sich Zeit und antworten Sie ehrlich: so, wie Sie sind, nicht, wie Sie gerne wären.

ÜBUNG 1

Begeisterungsfragen

Diese drei Fragen (nach Biswas-Diener, 2010) bringen Sie Ihren Stärken auf die Spur. Sie blicken in die Vergangenheit, in die Gegenwart und in die Zukunft – was sie verbindet, ist die Begeisterung: das Kernmerkmal gelebter Stärken. Antworten Sie zunächst spontan und suchen Sie dann konkrete Beispiele.

1 Worauf sind Sie stolz? Welche Stärken waren daran beteiligt?

.....

.....

.....

2 Welche Tätigkeiten bereiten Ihnen Freude und begeistern Sie? Warum?

.....

.....

.....

3 Auf welche Tätigkeiten freuen Sie sich in den nächsten ein bis zwei Wochen? Warum?

.....

.....

.....

Blicken Sie nun auf Ihre Antworten: Welche Stärken entdecken Sie dahinter? Gibt es Gemeinsamkeiten?

.....

.....

TIPP

Alles kann eine Stärke sein! Wichtig ist nur, dass Sie die Eigenschaft als positiv, hilfreich und typisch für sich empfinden. Die Übersicht der 24 Charakterstärken hilft beim Benennen – lassen Sie sich von ihr aber nicht einengen.

ÜBUNG 2

Der Stärken-Check

Schätzen Sie spontan und ehrlich ein, wie gut jede der 24 Stärken Sie beschreibt – auf einer Skala von 1 (trifft nicht zu) über 5 (neutral) bis 9 (trifft völlig zu). Achten Sie darauf, dass sich Ihre Einschätzung stimmig anfühlt und Sie die Stärke tatsächlich an sich kennen. Markieren Sie danach in jeder Stärkenfamilie ein bis zwei Stärken, die Sie am besten beschreiben (Kreis in der letzten Spalte).

Kopf-Stärken · Weisheit & Wissen

SKALA 1-9

TOP

Kreativität	originelle Ideen entwickeln, neue Wege erkennen und gehen		☐
★ Offenheit	neugierig sein, Dinge entdecken und erkunden		☐
Urteilsvermögen	kritisch denken, sorgfältig abwägen, nichts überstürzen		☐
Lernfreude	Neues lernen, Wissen und Können gezielt erweitern		☐
Weisheit	den Überblick behalten, anderen klugen Rat geben		☐

Herz-Stärken · Mut

SKALA 1-9

TOP

Mut	für Überzeugungen eintreten, sich Herausforderungen und Ängsten stellen		☐
Ausdauer	dranbleiben, Dinge durchziehen und zu Ende bringen		☐
Authentizität	ehrlich sein, sich selbst treu bleiben, Verantwortung übernehmen		☐
★ Begeisterungsfähigkeit	mit Energie, Tatendrang und Lebendigkeit bei der Sache sein		☐

Beziehungs-Stärken · Menschlichkeit

SKALA 1-9

TOP

★ Liebesfähigkeit	enge, vertrauensvolle Beziehungen eingehen und pflegen		☐
Freundlichkeit	hilfsbereit sein, Gutes für andere tun, sich kümmern		☐
Empathie	spüren, was in anderen vorgeht, und passend darauf eingehen		☐

Gruppen-Stärken · *Gerechtigkeit*

SKALA 1-9

TOP

Teamwork	loyal und verantwortungsvoll zum gemeinsamen Ziel beitragen		☐
Fairness	allen die gleiche Chance geben, gerecht entscheiden		☐
Führungsstärke	andere für Ziele begeistern, anleiten und fördern		☐

Balance-Stärken · *Mäßigung*

SKALA 1-9

TOP

Vergebungsbereitschaft	Fehler anderer verzeihen, zweite Chancen geben		☐
Bescheidenheit	Leistungen für sich selbst sprechen lassen		☐
Umsicht	vorausschauend handeln, unnötige Risiken meiden		☐
Selbstregulation	Gefühle und Impulse steuern, diszipliniert bleiben		☐

Sinn-Stärken · *Transzendenz*

SKALA 1-9

TOP

Sinn für Schönes	staunen und würdigen, was schön und gelungen ist		☐
★ Dankbarkeit	Gutes bewusst wahrnehmen und Dank ausdrücken		☐
★ Hoffnung	zuversichtlich nach vorn blicken und aktiv aufs Beste hinarbeiten		☐
Humor	gern lachen und zum Lachen bringen, Leichtigkeit bewahren		☐
Spiritualität	sich mit etwas Größerem verbunden fühlen		☐

 TIPP

Kein Test ersetzt Ihr Gefühl: Ergänzen Sie gerne eigene Begriffe, wenn diese besser passen als die offiziellen Bezeichnungen.

ÜBUNG 3

Meine Signaturstärken

Wählen Sie nun Ihre drei bis sieben zentralen Stärken aus – die Stärken, ohne die Sie nicht Sie selbst wären. Nutzen Sie dafür Ihre Antworten aus den Begeisterungsfragen und die Stärken-Übersicht. Notieren Sie zu jeder Stärke ein Beispiel, wie sie sich heute schon in Ihrem Alltag zeigt.

MEINE STÄRKE

SO ZEIGT SIE SICH IN MEINEM ALLTAG

Beispiel: Neugier

Ich lese abends Sachbücher, frage im Gespräch gerne nach und probiere im Urlaub bewusst Unbekanntes aus.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gut zu wissen

- Stärkentests messen, wie häufig Sie ein Verhalten zeigen. Stärken auf den hinteren Plätzen sind keine Schwächen – nur selten genutzte Stärken.
- Stärken sind relativ stabil und lassen sich dennoch trainieren: Jede Stärke kann durch gezielte Anwendung im persönlichen Ranking nach vorne rücken.
- Manchmal ist eine wichtige Stärke nur in Vergessenheit geraten – gerade in ihr steckt oft besonders großes Glückspotenzial.

EMPFEHLUNG

Wissenschaftlich testen: Der kostenlose VIA-Stärkentest steht unter www.viacharacter.org auch auf Deutsch zur Verfügung.

ÜBUNG 4

Zeitreise zu Ihrem besten Selbst

Ziel: Ein klares, positives Zukunftsbild von sich entwickeln und mit Ihren Stärken konkrete Schritte zur Zielerreichung planen. Studien verbinden diese Übung mit mehr positiven Gefühlen, mehr Optimismus und Hoffnung sowie mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

So funktioniert die Zeitreise

- ① Wählen Sie einen Zeitpunkt in der Zukunft – zum Beispiel in sechs Monaten oder in einem Jahr.
- ② Stellen Sie sich vor, Sie reisen genau dorthin: Alles hat sich so entwickelt, wie Sie es sich wünschen. Sie haben Ihre Stärken eingesetzt, Ihre wichtigen Ziele sind erreicht oder ein gutes Stück näher gerückt – Ihr bestmögliches Selbst ist Wirklichkeit geworden. Gehen Sie auf Entdeckungstour: Wie sind Sie dorthin gekommen? Wichtig: Es geht um konkrete, erreichbare Ziele, nicht um unrealistische Fantasien.
- ③ Nehmen Sie die Details wahr und schreiben Sie sie auf – die Fragen auf der nächsten Seite leiten Sie an.
- ④ Reisen Sie zurück in die Gegenwart und machen Sie den ersten Schritt in Ihre erfolgreiche Zukunft.

WICHTIG

Nehmen Sie sich genügend Zeit, um sich in Ruhe umzusehen – etwa 20 bis 30 Minuten. Je klarer Ihr Bild, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Ziele wahr werden.

An welchen Punkt in der Zukunft reisen Sie? Woran merken Sie, dass Sie Ihre Ziele erreicht haben?

.....

.....

.....

Wie fühlt es sich an? Was sehen und hören Sie? Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Welche Menschen umgeben Sie?

.....

.....

.....

Welche Ihrer Stärken entdecken Sie auf der Zeitreise? Welche haben Ihnen bei der Zielerreichung geholfen?

.....

.....

.....

Welche Stärken möchten Sie – aus der Zukunft betrachtet – im Hier und Jetzt ausbauen?

.....

.....

Was ist Ihr erster konkreter Schritt in Richtung Zielerreichung?

.....

.....

Variante: Wiederholen Sie die Zeitreise für verschiedene Lebensbereiche – etwa Beruf, Beziehung, Hobby oder Persönlichkeitsentwicklung.



KAPITEL 3

Anwenden

Stärken zu kennen ist der erste Schritt – die Wirkung entsteht durch die Anwendung. In diesem Kapitel bringen Sie Ihre Stärken gezielt in den Alltag: häufiger, in neuen Bereichen und in guter Balance.

ÜBUNG 5

Die Stärkenwoche

Setzen Sie die „Stärkenbrille“ auf: Wo setzen Sie Ihre zentralen Stärken heute schon ein – und sind Sie zufrieden damit? Wählen Sie dann eine Ihrer Top-Stärken und wenden Sie sie eine Woche lang täglich bewusst an. Diese einfache Übung gehört zu den am besten untersuchten der Positiven Psychologie: Sie fördert positive Gefühle, wirkt bei Depressionen und ist mit weniger Burn-out und besserer Gesundheit verbunden.

Schritt 1 · Bestandsaufnahme: Wo setze ich meine Stärken aktuell ein?

Beruf:

Freizeit:

Beziehungen:

Schritt 2 · Wählen Sie Ihren Weg

- 1 **Häufiger anwenden**
Eine Stärke, die zu selten drankommt, bekommt täglich Raum. Beispiel: Statt einmal pro Woche zu lesen, gönnen Sie Ihrer Lernfreude jeden zweiten Abend eine halbe Stunde.
- 2 **In neuem Bereich anwenden**
Eine vertraute Stärke zieht in einen neuen Lebensbereich um. Beispiel: Ihr Sinn für Schönes gestaltet nicht nur Bergtouren, sondern auch die Homepage oder das Schaufenster im Job.
- 3 **Balancierter anwenden**
Eine Stärke, die manchmal überhandnimmt, bekommt eine Partner-Stärke zur Seite oder wird auf Sie selbst gerichtet (mehr dazu in Übung 6).

Schritt 3 · Mein Plan für die Stärkenwoche

Diese Stärke wende ich eine Woche lang täglich bewusst an:

.....

So konkret sieht das aus (Situationen, Gelegenheiten, Ideen):

.....

Schritt 4 · Nach der Woche: Rückblick

Wie habe ich mich gefühlt? Was hat mir die Anwendung gebracht (Energie, Leistung, Freude ...)?

.....

Das möchte ich beibehalten und fest in meinen Alltag integrieren:

.....

ÜBUNG 6

Schlafende, tanzende und tobende Stärken

Dass eine Stärke in Ihnen angelegt ist, heißt noch nicht, dass sie auch regelmäßig zum Einsatz kommt. Für die Anwendungshäufigkeit hat sich eine Einteilung in drei Kategorien bewährt – und für jede gibt es einen guten Umgang.

Schlafende Stärken

Diese Stärken kommen selten zum Einsatz oder sind fast in Vergessenheit geraten – oft, weil sie in einer Lebensphase von außen unerwünscht waren. Wie Dornröschen sind sie aber nur eingeschlafen, nicht verschwunden: Sie können sie wieder aufwecken und ihnen neues Leben einhauchen.

Welche Stärken waren früher ein wichtiger Teil Ihres Lebens? Welche möchten Sie aufwecken?

Tanzende Stärken

Wenn Sie Ihre zentralen Stärken regelmäßig anwenden und ihnen Raum geben, können sie tanzen: Sie entfalten ihr volles Potenzial, motivieren, begeistern und schenken Energie. Die positiven Gefühle bauen zudem einen Puffer auf, an dem Negatives leichter abprallt.

Welche Stärken spielen aktuell eine wichtige Rolle in Ihrem Leben und geben Ihnen Energie?

Tobende Stärken

Manchmal schießt eine Stärke übers Ziel hinaus und beginnt zu toben – etwa wenn Freundlichkeit zum ständigen Ja-Sagen wird. Häufig steckt dann nicht mehr Freude dahinter, sondern die Angst vor negativen Folgen, zum Beispiel jemanden zu enttäuschen. Die Lösung: eine zweite Stärke als Ausgleich dazuholen. Der Freundlichkeit lassen sich etwa Mut oder Weisheit zur Seite stellen – so kommen die eigenen Bedürfnisse wieder zu ihrem Recht, und die beiden Stärken verstärken einander.

Welche Stärke nimmt bei Ihnen manchmal überhand – mit welchen Folgen?

Welche Stärke könnte ausgleichen und die tobende Stärke wieder in Balance bringen?

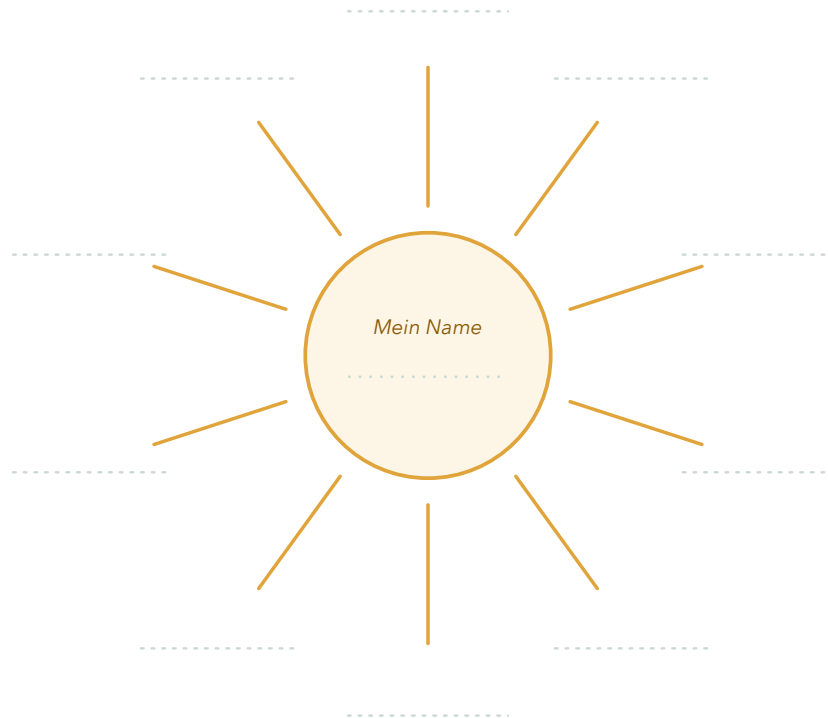
TIPP

Sie können eine tobende Stärke auch mit Selbstfürsorge verbinden und auf sich selbst richten: Seien Sie freundlich, fair und ehrlich nicht nur zu anderen, sondern auch zu sich. Tobende Stärken kennt übrigens jeder von uns – wichtig ist nur, sie zu erkennen und gelegentlich auszugleichen.

ÜBUNG 7

Ihre Stärkensonne

Wer seine Stärken präsent hält, greift öfter auf sie zurück. Die Stärkensonne macht Ihre wichtigsten Stärken auf einen Blick sichtbar: Schreiben Sie Ihren Namen in die Mitte und auf jeden Strahl eine Ihrer zentralen Stärken. Markieren Sie dann die drei wichtigsten farbig. Hängen Sie die Sonne gut sichtbar auf – oder fotografieren Sie sie mit dem Smartphone – und lenken Sie den Blick regelmäßig auf Ihre Stärken.



ÜBUNG 8

Stärken als Problemlöser

Bei kniffligen Problemen geraten wir leicht in einen Tunnelblick: Die Gedanken drehen sich im Kreis. Ein Perspektivwechsel durch die Stärkenbrille öffnet neue Lösungswege. Denken Sie an ein Thema, das Sie gerade fordert – und wählen Sie eine oder zwei Charakterstärken (gerne auch ungewöhnliche), aus deren Blickwinkel Sie die Situation neu betrachten.

Mein Thema / meine Herausforderung:

Gewählte Stärke(n) – und: Wie würde ich aus dieser Stärke heraus denken und handeln?

Woran würden andere die Stärke bei mir erkennen? Welche neuen Blickwinkel ergeben sich?

 TIPP

Tipp – Expressives Schreiben: Stellen Sie einen Wecker auf 20–30 Minuten, notieren Sie Ihr Thema als Überschrift und schreiben Sie dann ohne abzusetzen alles auf, was Ihnen einfällt – auch Wiederholungen und Unsicherheiten. So überwinden Sie Denkblockaden und kommen leichter in einen Flow. Lesen Sie das Geschriebene mit einem Tag Abstand: Welche Ideen können Sie gebrauchen?

ÜBUNG 9

Stärkengeschichten

Wir lernen erstaunlich schnell von Vorbildern. Schauen Sie mit Familie oder Freunden einen Film (oder lesen Sie ein Buch) – und setzen Sie dabei die Stärkenbrille auf: Welche Charakterstärken zeigen die Hauptfiguren? Wie werden sie eingesetzt und weiterentwickelt, wo wären andere Stärken hilfreich gewesen? Tauschen Sie sich anschließend aus – und überlegen Sie, was Sie selbst übernehmen möchten.

FIGUR (VORBILD)	VERHALTEN / GEDANKEN	STÄRKE(N)	IDEE FÜR MEIN LEBEN
-----------------	----------------------	-----------	---------------------

Walter Mitty	Bricht spontan zu einer Reise auf, obwohl er Angst hat	Mut, Neugier, Ausdauer	Ich sage bei der nächsten Einladung zu, statt aus Gewohnheit abzusagen

Film- und Serienideen: Das erstaunliche Leben des Walter Mitty · Alice im Wunderland · Harry Potter · Invictus – Unbezwungen · Herr der Ringe · This is Us

Welche der entdeckten Stärken kennen Sie auch von sich – nur vielleicht seltener genutzt?

Was wäre ein erster, kleiner Schritt, um eine dieser Stärken diese Woche zu trainieren?

GEMEINSAM SCHAUEN

Die Übung wirkt besonders gut im Gespräch: Schauen Sie gemeinsam und tauschen Sie sich danach aus. Häufig entdecken andere Stärken an den Figuren – und an uns –, die uns selbst gar nicht aufgefallen wären.



KAPITEL 4

Dranbleiben

Aus Übungen werden Gewohnheiten – mit einem einfachen Wochenplaner und einem ehrlichen Rückblick. Bleiben Sie spielerisch: Es geht nicht um Perfektion, sondern um viele kleine Stärkenmomente.

WOCHENPLANER

Ihr Stärken-Wochenplaner

Nehmen Sie sich für jeden Tag eine Stärke vor – dieselbe die ganze Woche (wie in Übung 5) oder täglich eine andere. Notieren Sie abends kurz, in welcher Situation Sie die Stärke angewendet haben und wie es sich angefühlt hat.

So nutzen Sie den Planer

- Entscheiden Sie sich am Sonntagabend, welche Stärke die Woche begleitet – oder wählen Sie jeden Morgen neu.
- Planen Sie eine konkrete Gelegenheit ein: „Kreativität am Dienstag“ ist zu vage, „Dienstagabend das Kochrezept abwandeln“ nicht.
- Notieren Sie abends kurz, wie es sich angefühlt hat. Genau dieses Nachspüren macht den Unterschied zwischen Vornehmen und Verankern.

TAG	MEINE STÄRKE HEUTE	SITUATION – SO HABE ICH SIE ANGEWENDET	SO HAT ES SICH ANGEFÜHLT
<i>Beispiel</i>	<i>Neugier</i>	<i>Auf dem Heimweg bewusst eine andere Straße genommen und mir die alten Hausfassaden angeschaut</i>	<i>Wach und angeregt – als hätte der Tag noch etwas Neues für mich gehabt</i>
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Ihr Wochenrückblick

Welche Stärke hat Ihnen in dieser Woche am meisten Energie gegeben?

In welcher Situation ging etwas leichter als sonst, weil Sie eine Stärke bewusst eingesetzt haben?

Welche Gelegenheit möchten Sie nächste Woche wiederholen – und welche neue ausprobieren?

TIPP ZUM WEITERFÜHREN

Diese Seite dürfen Sie kopieren oder mehrfach ausdrucken. Wenn Sie eine schlafende Stärke wecken möchten (Übung 6), nehmen Sie sich dieselbe Stärke sieben Tage am Stück vor – so bekommt sie eine echte Chance.

ABSCHLUSS

Rückblick & Ausblick

Zum Abschluss: Schauen Sie wohlwollend auf Ihre Stärken-Reise zurück – und nehmen Sie mit, was sich bewährt hat.

Das habe ich über mich und meine Stärken gelernt:

Diese Stärke hat mich überrascht – so will ich ihr mehr Raum geben:

Diese Stärkenmomente haben sich besonders gut angefühlt:

Das nehme ich dauerhaft in meinen Alltag mit:

 ZUM MITNEHMEN

Ihre Stärken sind keine Übung für drei Wochen, sondern Begleiter fürs Leben. Halten Sie die Stärkensonne sichtbar, gönnen Sie sich regelmäßig eine Stärkenwoche – und feiern Sie die kleinen Momente, in denen Sie ganz Sie selbst sind.

ANHANG

Quellen & Vertiefung

Dieses Übungsheft basiert auf den Büchern der Autorin – erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler – und dem Forschungsstand der Positiven Psychologie. Zum Weiterlesen und Vertiefen:

1. Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Junfermann.
2. Hausler, M. (2022). Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie. Beltz.
3. Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford University Press.
4. Niemiec, R. M. (2014). Mindfulness and Character Strengths: A Practical Guide to Flourishing. Hogrefe.
5. Biswas-Diener, R. (2010). Practicing Positive Psychology Coaching. Wiley.
6. VIA Institute on Character: www.viacharacter.org (kostenloser Stärkentest, auch auf Deutsch).

NUTZUNGSHINWEIS

Dieses Übungsheft ist für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Weitergabe, Vervielfältigung und Verkauf sind nicht gestattet. © 2026 Dr. Melanie Zandler.

ANHANG

Über die Autorin

Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) ist promovierte Psychologin, klinische und Gesundheitspsychologin, psychologische Psychotherapeutin sowie Arbeits- und Organisationspsychologin. Sie arbeitet mit Erwachsenen in Innsbruck, Villach und online. In ihrer Arbeit verbindet sie wissenschaftliche Klarheit mit Kreativität, Wärme und einem aufrichtigen Interesse an der Person, die ihr gegenüber sitzt. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit hält sie Fortbildungen, Workshops und Vorträge; in ihren Büchern und Arbeitsmaterialien bereitet sie psychologisches Wissen verständlich und alltagstauglich auf – unter anderem in „Glückliche Kängurus springen höher“ (Junfermann, 2019) und „Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie“ (Beltz, 2022), beide erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler.

Weitere Übungshefte der Glücksrezepte-Edition

- Dankbarkeit & positive Gefühle – Sonnenstunden für den Alltag
- An Krisen wachsen – Resilienz & Zuversicht stärken
- Freundschaft mit mir selbst – Selbstmitgefühl & Selbstwert
- Was wirklich zählt – Sinn und Werte als Kompass für ein erfülltes Leben
- Achtsamkeit & Genuss – im Moment zu Hause sein
- Gemeinsam glücklich – positive Beziehungen pflegen
- Aufblühen im Alltag – Flow, Ziele & gelingender Beruf

Alle Übungshefte & Bundles: gluecksrezepte.at