

Charakterstärken & Flow

Praxis-Set für die stärkenorientierte Arbeit



MATERIALÜBERSICHT

REIHE	Glücksrezepte-Edition · Praxis-Set 6 von 6 (Kompetenz und Wachstum)
AUTORIN	Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) · Psychologische Psychotherapeutin, Klinische Psychologin, Trainerin für Positive Psychologie
EINSATZ	Psychotherapie, klinische Psychologie, Beratung, Coaching, Training
INHALT	6 Info-Blätter (Psychoedukation & Anleitung) und 11 Arbeitsblätter für Klient:innen
GRUNDLAGE	VIA-Klassifikation nach Peterson & Seligman (2004); Hausler (2019, 2022) – Publikationen der Autorin unter ihrem früheren Namen
BEZUG	gluecksrezepte.at



Dr. Melanie Zandler

Psychologische Psychotherapeutin · Klinische Psychologin

gluecksrezepte.at



Für Ihre Praxis

Die Arbeit mit Charakterstärken gehört zu den am besten untersuchten Interventionen der Positiven Psychologie – und sie verändert den Blick: weg vom reinen Defizit, hin zu dem, was Menschen trägt und auszeichnet. Dieses Set bündelt Psychoedukation, Diagnostik-Hinweise und elf erprobte Arbeitsblätter für die stärkenorientierte Arbeit mit Klient:innen – einzeln einsetzbar oder als zusammenhängendes Programm.

Aufbau des Sets

- INFO-Blätter vermitteln Wissen – teils als Psychoedukation für Klient:innen (Kennzeichnung „für Klient:innen“), teils als Anleitung für Sie (Kennzeichnung „für Behandler:innen“).
- AB-Arbeitsblätter sind für Klient:innen formuliert (Sie-Form) und können direkt ausgedruckt oder digital ausgefüllt werden.
- Empfohlene Basissequenz: INFO 01–02, dann AB 01–03 (Stärken identifizieren), dann AB 05 (Anwendung) – und nach Bedarf vertiefen.

Hinweise für den Einsatz

- Besprechen Sie Testergebnisse und Arbeitsblätter immer nach – unkommentierte Ergebnisse verschänken Wirkung und können Missverständnisse erzeugen (vgl. INFO 05).
- Stärkenarbeit ergänzt eine störungsspezifische Behandlung, sie ersetzt sie nicht.
- Die Materialien eignen sich auch zur Selbstanwendung durch Sie als Behandler:in – eigene Stärkenerfahrung erleichtert die Vermittlung.

KERNPRINZIP



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



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.

Aktuelle Studien zeigen darüber hinaus: Die Anwendung der Stärken hängt mit Arbeitsengagement zusammen und kann der Entstehung von Burn-out entgegenwirken. Entscheidend ist dabei nicht der bloße Besitz einer Stärke, sondern ihre regelmäßige Anwendung im beruflichen und privaten Alltag.



Die sechs Stärkenfamilien im Überblick

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

Kopf-Stärken · Tugend: Weisheit & Wissen

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 · Tugend: Mut

Mut	für Überzeugungen einstehen, 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 · Tugend: Menschlichkeit

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 · Tugend: Gerechtigkeit

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 · Tugend: Mäßigung

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 · Tugend: Transzendenz

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)



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?



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 <i>Beispiele: Freundeskreis, Zeit, Geld</i>
Skills	was ich gelernt habe – belegt oder selbst beigebracht <i>Beispiele: Sprachkenntnisse, PC-Kenntnisse, Entspannungstechniken</i>
Talente	was mir leichtfällt – oft angeboren <i>Beispiele: Musikalität, Sportlichkeit</i>
Interessen	was ich gerne unternehme – Hobbys, die Freude machen <i>Beispiele: Literatur, Fußball, Kultur</i>
Werte	was mir wichtig ist – wofür ich morgens aufstehe <i>Beispiele: Familie, Gesundheit, Nachhaltigkeit</i>
Charakterstärken	was mich auszeichnet – gelebte Werte, sichtbar im Verhalten <i>Beispiele: Kreativität, Humor, Ausdauer</i>

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.



Signaturstärken identifizieren – Wege für die Praxis

ANLEITUNG

Es gibt mehrere Wege, die zentralen Stärken von Klient:innen herauszufinden. Wählen Sie je nach Person und Setting einen aus – oder kombinieren Sie sie.

Weg 1 · Fragebogen mit anschließender Reflexion

Der Klassiker ist das Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS), das auch in der Forschung eingesetzt wird und in mehreren Versionen vorliegt:

- Originalversion (über 240 Items): wird von der Universität Zürich unter www.charakterstaerken.org bereitgestellt; die Daten fließen in die Forschung ein.
- Revidierte Kurzversion (120 Items): kostenlos beim VIA-Institut unter www.viacharacter.org, auch auf Deutsch.
- Kurzversionen mit 24 Items: z. B. die Character Strengths Rating Form (CSRF; Ruch et al., 2014) – oder der Stärken-Fragebogen in diesem Set (AB 02).

WICHTIG BEI DER NACHBESPRECHUNG



(1) Die Fragebögen messen Verhaltenshäufigkeit: Stärken auf den hinteren Plätzen sind keine Schwächen, sondern selten angewandte Stärken. (2) Stärken sind trainierbar: Die vorderen Plätze sind meist stabil und Teil der Identität; jede andere Stärke kann durch gezielte Anwendung im Ranking nach vorne rücken – manchmal wird so eine in Vergessenheit geratene, bedeutsame Stärke wieder lebendig. (3) Die Ergebnisse sind nur für Vergleiche innerhalb einer Person geeignet – nicht zwischen Personen. Für Verlaufsmessungen sind sie dagegen gut nutzbar.



Weg 2 · Begeisterungsfragen im Gespräch

Die drei Begeisterungsfragen nach Biswas-Diener (2010) – Worauf sind Sie stolz? Was begeistert Sie? Worauf freuen Sie sich? – decken Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ab (AB 01, auch als Hausaufgabe geeignet). Achten Sie in der Gesprächsführung darauf, die Stärken hinter den Erzählungen zu identifizieren: Fragen Sie direkt nach oder bieten Sie Begriffe an, bis gemeinsam passende Bezeichnungen gefunden sind. Die Übersicht der 24 Stärken (INFO 02) dient dabei als Inspiration – Grenzen setzt sie nicht: Alles kann eine Stärke sein.

Weg 3 · Beobachtung und wertschätzende Konfrontation

Weisen Sie Klient:innen laufend anhand ihrer Erzählungen auf sichtbare Stärken hin – etwa wenn jemand eine Herausforderung kreativ, mutig oder umsichtig gemeistert hat. Mit wachsender Vertrautheit mit dem Wording können Sie die Frage umdrehen: Welche Stärken haben Sie hier genutzt – oder hätten Sie gebrauchen können?

Weg 4 · Stärkenkarten

Schreiben Sie die 24 Charakterstärken auf Kärtchen und legen Sie sie vor der Klientin / dem Klienten aus. Aus dem Bauch heraus werden die Karten gewählt, die die Person gut beschreiben. Führen Sie anschließend ein Gespräch darüber, sammeln Sie Beispiele und Anwendungsmöglichkeiten.



Stärkenorientierte Ansatzpunkte bei psychischen Erkrankungen

ANLEITUNG

Zwischen der Ausprägung von Charakterstärken und psychischer Gesundheit besteht ein Zusammenhang: Bei vielen Störungsbildern sind einzelne Stärken überaktiv („tobend“, z. B. Vorsicht bei Angststörungen) und andere unteraktiv („schlafend“). Stärkenorientierte Interventionen setzen genau hier an – mit einem wertschätzenden Blick, der auf Balance und Kombination der Stärken zielt. Die folgende Übersicht nennt für häufige Störungsbilder bewährte Ansatzpunkte: Stärken, deren Förderung sich anbietet, und Stärken, deren übermäßiger Einsatz eher zurückgenommen werden sollte.

Unipolare Depression

Fördern: Zuversicht und Optimismus (Annäherungsziele), Sinn, Bindungsfähigkeit, (Selbst-)Mitgefühl, Begeisterungsfähigkeit (positive Gefühle, Genießen), Neugier, Kreativität, Mut, Sinn für Schönes, Dankbarkeit, Humor, Durchhaltevermögen

Zurücknehmen: Vorsicht, Bescheidenheit, Selbstregulation, kritisches Denken (Grübeln, Selbstabwertung), Pessimismus

Generalisierte Angststörung

Fördern: Mut, Zuversicht und Optimismus, Urteilsvermögen, Weisheit, Dankbarkeit, Begeisterungsfähigkeit (positive Gefühle, Genießen), (Selbst-)Mitgefühl, Offenheit bzw. Spontanität, (Selbst-)Fairness, Spiritualität bzw. Vertrauen

Zurücknehmen: Vorsicht (Kontrolle)

Soziale Phobie

Fördern: Mut, Weisheit, Begeisterungsfähigkeit (positive Gefühle, Genießen), (Selbst-)Mitgefühl, Offenheit, (Selbst-)Fairness, Authentizität, Neugier, Zuversicht

Zurücknehmen: Vorsicht, soziale Intelligenz (Überinterpretation), kritisches Denken, Selbstregulation, Bescheidenheit

**Panikstörung (mit Agoraphobie)**

Fördern: Soziale und emotionale Intelligenz, Kreativität, Neugier und Offenheit, Optimismus und Zuversicht, Sinn für Schönes, Tapferkeit, Spiritualität bzw. Vertrauen, (Selbst-)Mitgefühl

Zurücknehmen: Vorsicht (Kontrolle)

Zwangsstörung

Fördern: Neugier, Offenheit und Spontanität, Urteilsvermögen, (Selbst-)Mitgefühl, Kreativität, Vergebungsbereitschaft, Lernfreude, Mut, Begeisterungsfähigkeit, Freundlichkeit, Zuversicht und Optimismus

Zurücknehmen: Gerechtigkeit, kritisches Denken (Grübeln), Vorsicht (Kontrolle), Ausdauer, Selbstregulation

PTBS

Fördern: Emotionale Intelligenz, Kreativität, Mut und Tapferkeit, Durchhaltevermögen, Zuversicht und Optimismus, Bindungsstärke, Dankbarkeit, Spiritualität, Vergebungsbereitschaft, Authentizität, (Selbst-)Fürsorge, Neugier, Weisheit und Resilienz

Zurücknehmen: Kritisches Denken (Grübeln), Vorsicht (Vermeidung)

ADHS

Fördern: Soziale und emotionale Intelligenz, Ausdauer, (Selbst-)Führung, Umsicht, Selbstregulation

Zurücknehmen: Begeisterungsfähigkeit, Neugier und Wissbegierde

Gekürzte Auswahl häufiger Störungsbilder nach Hausler (2022); dort finden sich zusätzlich Ansatzpunkte für bipolare Störungen und die Persönlichkeitsstile. Die Übersicht ist eine Orientierungshilfe für die Interventionsplanung – keine Behandlungsleitlinie.



Begeisterungsfragen

ANLEITUNG

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.

Worauf sind Sie stolz? Welche Stärken waren daran beteiligt?

Welche Tätigkeiten bereiten Ihnen Freude und begeistern Sie? Warum?

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?

HINWEIS



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.



Der Stärken-Check

ANLEITUNG

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 · Tugend: 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 · Tugend: 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 · Tugend: 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** · Tugend: 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 · Tugend: 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 · Tugend: 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	_____	☐

**HINWEIS**

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



Meine Signaturstärken

ANLEITUNG

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 ALLT
<i>Beispiel: Neugier</i>	<i>Ich lese abends Sachbücher, frage im Gespräch nach und probiere im Urlaub bewusst Unbekanntes aus.</i>

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.



Zeitreise zu Ihrem besten Selbst

FÜR DIE PRAXIS

Die „Zeitreise“ ist eine Variante der gut untersuchten Best-Possible-Self-Übung: Klient:innen entwickeln ein konkretes, erreichbares Zukunftsbild und verankern die eigenen Stärken als Weg dorthin. Einsatz: in der Sitzung (Imagination mit anschließender Verschriftlichung) oder als Hausaufgabe.

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.



Die Stärkenwoche

ANLEITUNG

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:



Schlafende, tanzende und tobende Stärken

ANLEITUNG

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



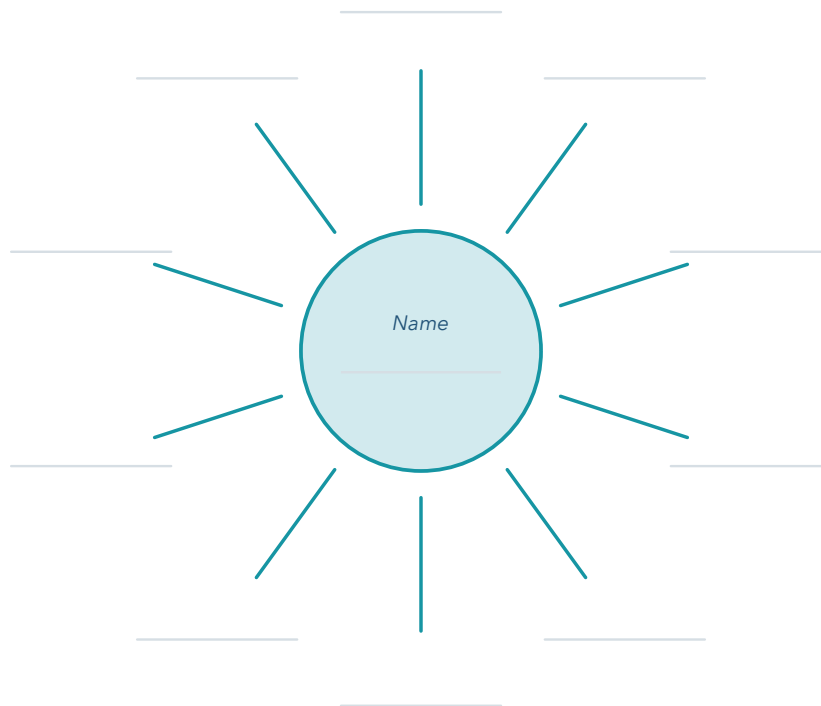
Sie können eine tobende Stärke auch mit Selbstfürsorge verbinden und auf sich selbst richten: Seien Sie freundlich, fair und ehrlich nicht nur zu anderen, sondern auch zu sich. Tobende Stärken kennt übrigens jeder von uns – wichtig ist nur, sie zu erkennen und gelegentlich auszugleichen.



Ihre Stärkensonne

ANLEITUNG

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.





Stärken als Problemlöser

ANLEITUNG

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?



Stärkengeschichten

ANLEITUNG

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 – Unbezungen · Herr der Ringe · This is Us



Selbststärkung: Stärken sich selbst gegenüber

ANLEITUNG

Charakterstärken lassen sich nicht nur anderen gegenüber zeigen, sondern auch sich selbst. Ein klassisches Beispiel ist Freundlichkeit: Vielen fällt es leicht, für andere da zu sein – und schwer, sich selbst genauso freundschaftlich zu begegnen. Für den Selbstwert ist genau das jedoch zentral. Schätzen Sie unten ein, wie häufig Sie jede Stärke sich selbst gegenüber anwenden (1 = sehr selten, 10 = sehr häufig), und notieren Sie Beispiele für beide Richtungen.

(SELBST-)STÄRKE	WORUM ES GEHT	BEI ANDEREN	BEI MIR (1-10)
(Selbst-)Mitgefühl	Freundlichkeit, Mitgefühl, Fürsorge und Achtsamkeit – sich selbst gegenüber	_____	_____
(Selbst-)Fairness	fair mit sich umgehen, realistische Ansprüche stellen, Fehler normalisieren	_____	_____
(Selbst-)Tapferkeit	sich dem stellen, was in einem vorgeht: innere Konflikte, Schwächen, unangenehme Gefühle	_____	_____
(Selbst-)Vergebung	sich selbst verzeihen, nicht nachtragend sein, das Beste aus der Situation machen	_____	_____



(SELBST-)STÄRKE	WORUM ES GEHT	BEI ANDEREN	BEI MIR (1-10)
(Selbst-)Führung	sich selbst anleiten und strukturieren, die Verantwortung für sich übernehmen, sich loben	_____	_____
(Selbst-)Ehrlichkeit	ehrlich und authentisch mit sich sein: Stärken würdigen, Fehler zugeben	_____	_____
(Selbst-)Weisheit	weise für sich entscheiden – so, dass es einem langfristig guttut	_____	_____

Mit welchen Stärken sind Sie zufrieden – welche möchten Sie sich selbst gegenüber beibehalten?

Denken Sie an eine Situation, in der etwas schiefgelaufen ist: Waren Sie da freundlich und fair zu sich? Welche Stärke wäre hilfreich gewesen – und was hätte sie an Ihrem Denken, Fühlen und Handeln verändert?

Welche Stärken möchten Sie sich selbst gegenüber künftig häufiger oder intensiver anwenden?

**TIPP**

Stellen Sie sich vor, das Missgeschick wäre einer guten Freundin passiert: Wie würden Sie ihr begegnen? Übertragen Sie diese Haltung auf sich selbst.



Flow: Wenn es läuft, dann läuft's

ANLEITUNG

Flow ist ein Zustand hoher Konzentration, in dem wir selbstvergessen im Tun aufgehen. Er entsteht, wenn die Schwierigkeit einer Aufgabe und die eigenen Kompetenzen in Balance sind – und die Anwendung der persönlichen Charakterstärken fördert ihn zusätzlich. Flow stärkt Engagement, Energie und Vitalität, und auch die Ergebnisse können sich sehen lassen – im Beruf wie im Privatleben.

Woran Sie Flow erkennen

- ✓ Ein klares Ziel und sichtbarer Fortschritt: Da möchte ich hin – und es geht voran!
- ✓ Hohe Konzentration und eine innere Logik: Ich bin fokussiert!
- ✓ Weder Über- noch Unterforderung: Ich fühle mich herausgefordert!
- ✓ Ein Gefühl der Kontrolle: Ich kann das beeinflussen!
- ✓ Mühelosigkeit im Handeln: Es läuft harmonisch, wie von selbst!
- ✓ Verändertes Zeiterleben: Die Zeit vergeht wie im Flug!
- ✓ Tun und Bewusstsein verschmelzen: Ich vergesse mich selbst und gehe im Tun auf!
- ✓ Die Erfahrung ist „autotelisch“: Der Weg ist das Ziel!
- ✓ Das Ergebnis: ein gestärktes Selbst und ein Gefühl der Produktivität.

Wählen Sie einen Lebensbereich (Beruf oder privat) und gehen Sie die vier Schritte durch.



Schritt 1 · Sammeln Sie Beispiele aus diesem Bereich, in denen Sie überfordert oder unterfordert waren.

Schritt 2 · Sammeln Sie Beispiele im selben Bereich, in denen Ihnen die Aufgaben leicht von der Hand gingen - vielleicht sogar im Flow.

Schritt 3 · Machen Sie aus Über- und Unterforderung eine Herausforderung: Bei Überforderung helfen eine einfachere Aufgabe, der Ausbau der eigenen Kompetenzen oder Unterstützung von außen. Bei Unterforderung helfen mehr Komplexität oder die Verbindung mehrerer Aufgaben. Und generell gilt: Der Einsatz Ihrer persönlichen Stärken fördert Flow – nutzen Sie sie gezielt.

Meine Ideen, wie ich die gesammelten Situationen zu Herausforderungen umbauen kann:

Schritt 4 · Wie kommen Sie künftig häufiger in den Flow? Worauf können Sie schon im Vorfeld Einfluss nehmen?



Quellen & Vertiefung

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. Niemiec, R. M. (2018). Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners. Hogrefe.
6. Biswas-Diener, R. (2010). Practicing Positive Psychology Coaching. Wiley.
7. Ruch, W. et al. (2014). Character Strengths Rating Form (CSRF) – Entwicklung und Validierung.
8. VIA Institute on Character: www.viacharacter.org · Universität Zürich: www.charakterstaerken.org



KOPIERLIZENZ

Kopierlizenz: Dieses Praxis-Set darf für die Arbeit in der eigenen Praxis, Beratung oder Therapie vervielfältigt und an eigene Klient:innen weitergegeben werden. Die digitale Weitergabe der Dateien an Dritte sowie der Weiterverkauf sind nicht gestattet. © 2026 Dr. Melanie Zandler.

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.

Alle Praxis-Sets & Übungshefte: gluecksrezepte.at