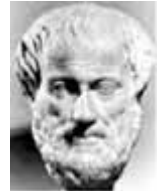




Werte-Tugenden-Stärken

Werte und Stärken sind heute in aller Munde. Dies sind aber relativ junge Begriffe, während man früher eher von Tugenden sprach. Diese drei Begrifflichkeiten unterscheiden sich aber, weshalb wir sie hier kurz differenzieren wollen.



1 Wert – Tugend – Stärke

- Wert:
Ein Wert kennzeichnet etwas, das *uns wichtig ist*. Dies können auch Tugenden und Stärken sein, aber auch Bedürfnisse und andere Eigenschaften oder Dinge.
Bsp.: Gesundheit, Geld, ...
- Tugend:
Eine Tugend ist ein *moralischer Maßstab* und etwas, das allgemein als richtig gilt.
Bsp.: Gerechtigkeit, Freiheit, ...
- Stärke:
Eine Stärke ist *eine Eigenschaft*, die einen „guten Menschen“ charakterisiert. Werden aus diesen Stärken Charaktereigenschaften eines Menschen, dann spricht man von *Charakterstärken*. Und unter *Signaturstärken* versteht man jene drei bis fünf Charakterstärken, die eine Person kennzeichnen.
Bsp.: Optimismus, Durchsetzungsvermögen, ...

Ganz generell definiert sich eine Stärke wie folgt:

Stärke = Talent + Wissen + Erfahrung

D. h. ohne Talent werden Sie niemals Großartiges leisten. Talent alleine aber reicht nicht, sondern es braucht zusätzlich spezifisches Wissen. Und erst die Erfahrung und Fertigkeit im Umgang mit diesem Talent und Wissen machen daraus eine Stärke.

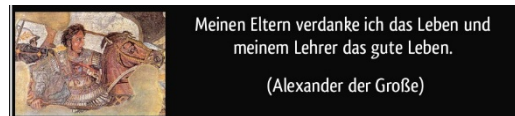
2 Das gute Leben

- 1998 begründete Martin Seligman, ein US-Psychologe, die *Positive Psychologie* (PP).
- Die PP will Positives nutzen und weiter entwickeln. Sie beschäftigt sich daher mit Faktoren und Prozessen, die es ermöglichen, ein „*gutes Leben*“ zu führen.
- Dabei sind drei Bereiche von besonderer Bedeutung:
 - a. Positive subjektive *Erfahrungen* (z.B. Glück, Lebenszufriedenheit, ...)
 - b. Positive individuelle *Persönlichkeitseigenschaften* (z.B. Ehrlichkeit, Tapferkeit, ...) und
 - c. *Institutionen*, die positive Erfahrungen und Persönlichkeitseigenschaften ermöglichen, unterstützen und fördern.



3 Persönlichkeitseigenschaften

- Positive Persönlichkeitseigenschaften zielen auf den *Charakter*, der die innere Voraussetzung dafür darstellt, ein gutes Leben zu führen.
- Tugenden und Charakterstärken sind somit die *Kernmerkmale* eines Menschen.
- Von besonderer Bedeutung sind dabei Tugenden und Stärken, denen eine *universelle Gültigkeit* über verschiedene Kulturen und Zeiten hinweg zugeschrieben wird.
- Charakterstärken sind *psychologische Merkmale* – Prozesse oder Mechanismen –, welche die Tugenden definieren. Anders gesagt sind Charakterstärken unterscheidbare Wege, um eine oder mehrere Tugenden auszuüben beziehungsweise zu zeigen. Sie stellen einen Teil der Persönlichkeit eines Menschen dar.
- Es wird angenommen, dass Charakterstärken über verschiedene Situationen und die Zeit hinweg relativ stabil sind. Sie können sich aber infolge von verschiedenen Lebenserfahrungen (weiter-) entwickeln und sich verändern.



4 Sechs Tugenden und 24 Stärken

- C. Peterson und M. Seligmann entwickelten ab dem Jahr 2000 einen Katalog, das *Handbook of Character Strength and Virtues (CSV)*, zur Identifikation und Klassifikation positiver psychologischer Eigenschaften.
- Auf Basis dieses CSV entstand der *VIA-IS-Fragebogen: Values in Action – Inventory of Strength*. Dieser Fragebogen wurde vom Institut für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik der Universität Zürich für Deutschland, Österreich und die Schweiz übersetzt und adaptiert.
- Der VIA-IS-Fragebogen enthält *24 psychologische Stärken* und ordnet diese den folgenden *sechs Tugenden* zu: Weisheit und Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung, Transzendenz

5 Coaching

- Im meinem Coaching können wir den Values in Action-Fragebogen (VIA) nutzen, um Ihre Charakterstärken und Tugenden zu erfassen und Ihnen ein differenziertes Bild Ihrer Charakterstärken zu erstellen. Wichtiger als die Reihenfolge der Stärken ist dabei die Frage, in wie weit jede der Tugenden durch eine (oder mehrere) Charakterstärke(n) repräsentiert ist und wie sich somit jede dieser Tugenden zeigt.
- Im Coaching arbeiten wir an diesen Themen und an Ihren damit verknüpften Ressourcen.

Interessiert? Gerne können Sie in einem persönlichen Gespräch oder einem Coaching mehr darüber und über Ihre eigenen Stärken und Tugenden erfahren!