

4.5.3 STÄRKEN

So entfaltest du deine Stärke



Wenn wir unzufrieden mit unserem Leben und unserer Arbeit sind, wenn wir unkreativ mit Problemen umgehen und öfter krank sind, kann uns laut Studien folgendes helfen

Das Bewusstsein auf unsere Stärken lenken

Wenn wir uns unserer Stärken bewusst sind:

- Ist unsere Einstellung positiver, wir sind gelassener und entspannter. Unsere Stressresilienz nimmt zu
- Wir fühlen uns gesünder, haben mehr Kraft und Energie. Unser Lifestyle verbessert sich insgesamt, das umfasst auch die Ernährung
- Wir sind selbstsicherer im Lösen von Problemen. Unsere Leistung steigert sich dadurch, ohne uns zu erschöpfen
- Wir sind seltener krank
- Wir stehen Situationen mutiger gegenüber, wir durchschreiten Krisensituationen kraftvoller



INFO

Stärken sind erlernbare Kompetenzen, Fertigkeiten, Fähigkeiten, Skills Verhaltensweisen und Talente. Wenn wir sie anwenden, empfinden wir Begeisterung, wir sind motiviert und bringen Leistung voller Energie.

Ein Talent wird nur durch Training und Übung zur Stärke.

Die Glücksforschung hat sich ausgiebig mit Stärken beschäftigt.

Zwei wesentliche Theorien sind dabei die „Tugenden in Aktion“ (Peterson & Seligman 2004) und der „Clifton Stärkenfinder“ (Asplund, Lopez, Hodges & Harter 2007).

Dabei wurden vor allem 6 Tugenden ermittelt, die uns als Stärke besonders glücklich und erfolgreich machen.



FAZIT

**Trainiere deine Stärken
und dein Wohlbefinden
steig und steigt und
steigt ;.)**



4.5.3 STÄRKEN



TIPP

Halte deine Stärken auf der nächsten Seite fest. Bleib an ihnen „dran“ baue sie aus. Halte auch deine Erfolge hier fest. Füge immer wieder Neue mit ein.

Hier kannst du einen Stärkentest machen (es dauert allerdings, weil er sehr umfangreich ist)

<https://www.persoenlichkeitsstaerken.ch/>

<https://www.gallup.com/cliftonstrengths/de/253595/home.aspx>



Die 6 glücksbringenden Tugenden und die dazugehörigen Charakterstärken

1. WEISHEIT UND WISSEN

- Kreativität
- Neugier
- Urteilsvermögen
- Liebe zum Lernen
- Weisheit

2. MUT

- Tapferkeit
- Authentizität
- Ausdauer
- Enthusiasmus

3. MENSCHLICHKEIT

- Bindungsfähigkeit
- Freundlichkeit
- Soziale Intelligenz

4. GERECHTIGKEIT

- Teamwork
- Fairness
- Führungsvermögen

5. MÄSSIGUNG

- Vergebungsbereitschaft
- Bescheidenheit
- Vorsicht
- Selbstregulation

6. TRANSZENDENZ

- Sinn für das Schöne
- Dankbarkeit
- Hoffnung
- Humor
- Glaube

4.5.3 STÄRKEN



STÄRKEN

ERFOLGE


TO DO

A large, vertically oriented rectangular area with horizontal brown lines, serving as a writing space. A thick teal vertical line runs down the center of this area, starting from the 'TO DO' label and extending to the bottom of the page.



