Ryan M. Niemiec

Charakterstärken

Trainings und Interventionen für die Praxis

„Das GO-TO-Buch für Charakterbildung“

Martin E. P. Seligman, der Begründer der Positiven Psychologie

VIA INSTITUTE ON CHARACTER

hogrefe

Charakterstärken

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Charakterstärken

Ryan M. Niemiec

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Ryan M. Niemiec

Charakterstärken

Trainings und Interventionen für die Praxis

Aus dem amerikanischen Englisch von Brigitte Müller-Lankow

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://www.dnb.de abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:
Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
verlag@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Lisa Wagner, Zürich
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: VIA Institute on Character
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung aus dem amerikanischen Englisch. Der Originaltitel lautet „Character Strengths Interventions – A Field Guide for Practitioners“ von Ryan M. Niemiec. © 2018 by Hogrefe Publishing; www.hogrefe.com.

Terminologie gemäß Universität Zürich, Psychologisches Institut, Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik

1. Auflage 2019
© 2019 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95870-5)
ISBN 978-3-456-85870-8
http://doi.org/10.1024/85870-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigefügt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Stimmen zum Buch

Das Go-to-Buch für Charakterbildung.
Martin E. P. Seligman, PhD, Zellerbach Family Professor of Psychology und Director of Positive Psychology Center at University of Pennsylvania, Philadelphia, PA

Inspirierend und praktikabel zugleich. Die praktische Anwendung dieses ganzheitlichen Ansatzes auf menschliches Verhalten ist geradezu atemberaubend. Diese Anleitung zur Positiven Psychologie ist maßgeschneidert für leitende Persönlichkeiten und ein unverzichtbares Buch, das jede Führungskraft inspirieren dürfte!
Marshall Goldsmith, PhD, The Thinkers 50 #1 Leadership Thinker in the World und internationaler Bestsellerautor und Herausgeber von 35 Büchern, einschließlich What Got You Here Won't Get You There *und* Triggers.

Ryan Niemiec setzt eines der wichtigsten wissenschaftlichen Werkzeuge der modernen Psychologie ein, um unser Wohlbefinden zu verbessern, und erreicht damit, dass Forschung in der praktischen Umsetzung für Fachkräfte, Eltern und Coaches lebendig wird. In Zeiten der Herausforderung sollte ein jeder von uns unbedingt unsere einzigartigen Stärken kennen, vervollkommnen und sinnvoll einsetzen, um diese Welt hin zu mehr Hoffnung, Gesundheit und Glück zu bewegen.
Shawn Achor, PhD, New York Times Bestsellerautor von The Happiness Advantage

Dr. Niemiec – die weltweit anerkannte Autorität auf dem Gebiet der Charakterstärken – hat mit seinem Buch Wissenschaft und Praxis meisterhaft vereint und bietet damit praktizierenden Fachkräften einen umfangreichen Leitfaden zu Charakterstärken-Interventionen. Das Buch leitet Praktiker beim wichtigen Kontext-Verstehen an, um damit die richtige Intervention aus dem richtigen Grund bei der richtigen Person sicherzustellen. Es gibt Denkanstöße und fördert Hoffnung. Die Fülle der Charakterstärken-Interventionen wird deutlich erklärt, und die Merkblätter sind ein besonders nützliches Hilfsmittel. Dies ist ein Must-have-Buch für alle, die mit Charakterstärken arbeiten!
Lea Waters, PhD, Präsident der International Positive Psychology Association; Gerry Higgins, Vorsitzender am Centre for Positive Psychology, Melbourne Graduate School of Education, University of Melbourne, Australien

Ich bin so froh, dass du dieses Buch geschrieben hast! Ein sehr wichtiges Werk! Es ist eine Anleitung von unschätzbarem Wert für Lehrer und Eltern, Berater und Führungskräfte – genau genommen für alle, die sich leidenschaftlich für menschliches Gedeihen engagieren.
Tal Ben-Shahar, PhD, Bestsellerautor von Happier *und Gründer von* Happier.TV

Allen Lesern, die sich fragen, warum Howard Gardner von der Havard Universität einmal gesagt hat, dass die Wissenschaft von den menschlichen Charakterstärken die wichtigste Entwicklung in der Psychologie im Verlauf des letzten halben Jahrhunderts ist, gebe ich folgenden Ratschlag: Beginnen Sie mit diesem Buch! Ryan Niemiecs brilliant durchdachte Stärken-Interventionen erfüllen diese Wissenschaft mit Leben

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken" (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

und haben mir geholfen, die enormen vor uns liegenden Perspektiven einer Psychologie der Charakterstärken zu erkennen – hin zu einer alles erfassenden Umwälzung, von der Früherziehung bis zur Führungskräfteentwicklung in Unternehmen, Regierung und Zivilgesellschaft.
David L. Cooperrider, PhD, Distinguished University Professor an der Case Western Reserve University, Cleveland, Ohio

Die Kluft zwischen Theorie und Praxis ist nun offiziell geschlossen – Sie brauchen nur noch dieses Buch zu lesen und könnten dann einfach die Interventionen und Übungen zu den Charakterstärken anwenden, für sich selbst, für Klienten oder in der Forschung. Mit der anregenden Art, wie Dr. Ryan Niemiec dieses „Boot" der angewandten Stärken navigiert, können Sie überhaupt nichts falsch machen – lesen Sie das Buch und setzen Sie die Superkräfte der Stärken frei.
Itai Ivtzan, PhD, Director of Masters in Applied Positive Psychology (MAPP) an der University of East London, Großbritannien

Es gibt nun genügend wissenschaftliche Forschungsergebnisse, sodass es nicht länger abgestritten werden kann: Die Anerkennung, Wertschätzung und Erschließung unserer eigenen und anderer Menschen Stärken zählt zu einem der leistungsstärksten und wirkungsvollsten Wege zu einem erfolgreichen und erfüllten Leben. Was bislang gefehlt hat, ist ein Manifest darüber, *wie* das erreicht werden soll. In Ihren Händen halten Sie nun die bis dato umfangreichste Beschreibung.
Todd Kashdan, PhD, Professor of Psychology und Senior Scientist am Center for the Advancement of Well-Being, George Mason University, Fairfax, VA; Autor von The Upside of Your Dark Side

Dieses Buch ist eine wundervolle Quelle für Kliniker oder Coaches, die den stärkenbasierten Ansatz für verschiedene Settings in ihre Arbeit einbeziehen möchten. Aufgebaut um die Stärken und Tugenden der VIA-Klassifikation herum, handelt es sich um ein weit gespanntes Buch, basierend auf Evidenz – wenn vorhanden – und bemerkenswert praktikabel. Ich denke, es wird für all diejenigen eine unentbehrliche Lektüre sein, die Interesse an einem stärkenbasierten Ansatz der Intervention haben.
Robert McGrath, PhD, Professor an der School of Psychology, Fairleigh Dickinson University, Teaneck, NJ; Senior Scientist am VIA Institute on Character

Für alle diejenigen, die sich für die Theorie, Forschung und Anwendung von Charakterstärken interessieren, ist das neue Buch von Ryan Niemiec eine Alles-aus-einer-Hand-Quelle. Die Forschung über Charakterstärken und Signaturstärken ist ausgereift, und wir wissen, dass ihr Einsatz in Interventionen wirksam ist. Es ist daher an der Zeit, die forschungsgeleiteten Best Practices in den Anwendungsbereichen zu verbreiten. Als erstes seiner Art und geschrieben vom Schulungsdirektor einer weltweit führenden Institution auf dem Gebiet der Charakterwissenschaft und -praxis, wird uns dieses Buch nachhaltig begleiten.
Willibald Ruch, PhD, Professsor für Psychologie an der Universität Zürich, Schweiz; Gründer und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Positive Psychologie (SWIPPA); Senior Scientist am VIA Institute on Character

Gerade habe ich die Lektüre von Ryan Niemiecs *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners* beendet und musste einige Minuten innehalten und diese Meisterleistung würdigen, die er mit diesem Buch vollbracht hat. Dieses Buch ist ein wahrhaft praktischer Leitfaden. Als jemand mit profundem Wissen und deutlicher Liebe für dieses aufregende Gebiet der Charakterstärken bietet uns Ryan eine fachmännische Anleitung, sodass wir das Erstaunliche in diesem Ansatz entdecken können. Wir erleben mit ihm die Geschichte dieses Forschungsgebietes, er warnt uns vor Fallstricken und lädt uns dazu ein, den Reichtum dieses Ansatzes zu entdecken und uns daran zu erfreuen. Dank Ryans Großzügigkeit, mit der er so viele von ihm geschaffene und gesammelte Ressourcen mit uns teilt, können wir

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken" (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

auch alles mit uns „nach Hause“ tragen. Er betrachtet Stärken-Praktiker als Gärtner, die ihre Klienten nicht „formen“, geschweige denn, dies versuchen, sondern die eher die optimalen Bedingungen für Wachstum und Entwicklung schaffen.

Ich bin überzeugt, dass Ryans eigene Stärken der Liebe, Hoffnung, Weisheit und Sinn für das Schöne genau die Bedingungen sind, die dieses wundervolle Werk gedeihen ließen, und dafür bin ich dankbar.

Margarita Tarragona, PhD, Director of Positiva-Mente; Honorary Fellow des Centre for Positive Psychology an der University of Melbourne, Australien

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Inhaltsverzeichnis

Widmung 11

Geleitwort 13

Vorwort 17

Danksagungen 23

1 Grundlagen der stärkenbasierten Praxis
Sieben Kernkonzepte der Wissenschaft vom Charakter 29

2 Signaturstärken – Forschung und Praxis 55

3 Praxisgrundlagen
Sechs Integrationsstrategien für eine stärkenbasierte Anwendung 83

4 Verhaltensfallen, Fehlannahmen und Gegenstrategien 119

5 Fortgeschrittene Themen für die Anwendung von Charakterstärken 141

6 Charakterstärken-Spotlights – 24 praktikerfreundliche Handouts 173

7 Der Einsatz von Charakterstärken-Interventionen 201

8 Forschungsbasierte Charakterstärken-Interventionen 213

9 Nachwort 333

Literatur 335

Anhänge

Anhang A
Vorgeschichte der VIA-Klassifikation der Charakterstärken und der VIA-Fragebogen 363

Anhang B
Checkliste für stärkenbasierte Praktiker 369

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Anhang C
Eine Auswahl von stärkenbasierten Modellen 371

Anhang D
Häufig gestellte Fragen zu Charakterstärken 373

Anhang E
Vergleich des VIA-Fragebogens mit StrengthsFinder (Gallup) und Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) 381

Anhang F
Vorzeigepublikationen zu Charakterstärken 383

Anhang G
Zehn Charakterstärken-Konzepte und Beispiele ihrer Anwendungen in einzelnen Spielfilmen 385

Anhang H
Über das VIA Institute on Character 387

Sachwortverzeichnis 389

Der Autor 399

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Widmung

Für

R4 x M

Rachelle
Rhys
Ryland
Maya

Jeder von Euch ist mir wertvoll in seiner Einzigartigkeit,
die auf mich und unsere Familiensynergie eine exponentielle Wirkung hat.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Geleitwort

Kommen wir direkt zum Wesentlichen: Dr. Ryan Niemiec ist die weltweit führende Autorität auf dem Gebiet der Wissenschaft, Praxis und Lehre von den Charakterstärken. Sein Buch bietet einen Überblick über die Lehre von den Charakterstärken, und er fasst in diesem Buch praxisorientiert und klar verständlich zusammen, was Praktiker wissen müssen, um diese neuen Kenntnisse für sich selbst und ihre Klienten einsetzen zu können. Seit den Erkenntnissen der kognitiven Psychologie vermittelt dieses Buch meiner Meinung nach Praktikern die wichtigsten Einsichten darüber, wie positive menschliche Potenziale verwirklicht werden können! Die Wissenschaft von den Charakterstärken bildet das Rückgrat einer „neuen" Psychologie, und zwar einer, die auf der Fülle der wunderbaren psychologischen Eigenschaften aufbaut, mit der alle menschlichen Lebewesen ausgestattet sind, und die uns lehrt, wie diese Eigenschaften dazu genutzt werden können, einem jeden von uns zu helfen, das Leben möglichst in vollem Maße zu leben, sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene.

Im Jahr 1999 begann Dr. Martin Seligman, der zu dem Zeitpunkt bereits ein Jahr Präsident der Amerikanischen Psychologischen Vereinigung (APA) war, darüber zu schreiben, wie dringlich es für die psychologische Wissenschaft sei, ihre Bemühungen um Verständnis und Behebung psychischen Leidens auch dadurch zu verbessern, dass sie wissenschaftliche Erkenntnisse über die Plus-Seiten menschlicher Erfahrungen entwickelt, und das bedeutet darüber, wie wir Leben mit positiven Gefühlen, Beziehungen und Leistungen gestalten können, und dies Hand in Hand mit einem Höchstmaß von Engagement und Sinnerfüllung. Mit anderen Worten, er rief die psychologische Profession dazu auf, mehr über diejenigen Prozesse herauszufinden, die Menschen aufblühen lassen. Ihm schwebten hierzu Bemühungen vor, die das positive Erleben, positive psychologische Eigenschaften und positive Institutionen systematisch verstehen sollten, wobei die Frage der positiven Eigenschaften das Rückgrat dieser neuen „Positiven Psychologie" bilden sollte.

Als klinischer Psychologe und Präsident einer philanthropischen Einrichtung habe ich auf diesen Aufruf an die Profession reagiert. Kurz gesagt, Dr. Seligman und ich arbeiteten gemeinsam an der Konzeption eines dreijährigen Projektes, das die zwei grundlegenden Instrumente entwickeln sollte, die für jedes wissenschaftliche Bemühen erforderlich sind – ein gedanklicher Rahmen und die Sprache für den zu verstehenden Sachverhalt sowie die Entwicklung von Messinstrumenten. Ohne großes Zögern war für Dr. Seligman klar, wer als weltweit qualifizierteste Person als Mitstreiter für dieses Projekt infrage kam: Dr. Christopher Peterson von der University of Michigan. Glücklicherweise waren wir in der Lage, Dr. Peterson für volle drei Jahre zu gewinnen, in denen er von all seinen Universitätsverpflichtungen befreit war, um sich hundert Prozent auf unser Projekt konzentrieren zu können.

Wie man so schön sagt, der Rest ist Geschichte. Dr. Seligman und Dr. Peterson starteten mithilfe von 55 bekannten Wissenschaftlern und Fachkräften aus dem Bereich der Jugendentwicklung und -förderung den umfassendsten Versuch, der jemals unternommenen wurde und

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken" (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

bei dem es galt, herauszufinden, was die besten Eigenschaften des Menschen sind und wie wir ein erfülltes und gelingendes Leben für uns selbst und andere gestalten können. Das Ergebnis dieser Arbeit wurde 2004 in einer bahnbrechenden Veröffentlichung unter dem Titel *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* präsentiert. Das Buch beschreibt die gedankliche Grundlage für die VIA-Klassifikation – die Klassifikation der 24 universellen psychologischen Eigenschaften – und bietet zugleich eine Einführung in die Methoden zur Messung dieser Eigenschaften bei Erwachsenen und Jugendlichen. Zeitgleich stellte das VIA Institute on Character auf seiner Website die VIA-Befragungen kostenlos zur Verfügung. Selbst ohne Marketingaktionen hatten nach etwa einem Jahr Millionen von Menschen weltweit die Website gefunden und den VIA-Fragebogen ausgefüllt! In den folgenden Jahren besuchten die Menschen weiterhin in Scharen die Website, um ihre Charakterstärken zu entdecken. Es entstanden Fachzeitschriften und Verbände der Positiven Psychologie, und es wurde deutlich, dass diese neue Teildisziplin Fuß gefasst hatte, und zwar nachhaltig.

Bis heute haben über fünf Millionen Menschen aus allen Ländern der Welt an der VIA-Befragung teilgenommen, die derzeit in 37 Sprachen übersetzt ist, und in Fachzeitschriften beziehen sich mehr als 300 wissenschaftliche Veröffentlichungen auf die Befragung.

Dr. Niemiec war einer der ersten Psychologen, die sich voll und ganz dieser Arbeit gewidmet haben. Zusammen mit Danny Wedding veröffentlichte er 2008 als Co-Autor ein Buch über Filme und Charakterstärken und wurde dann – nach der Bestellung eines geschäftsführenden Direktors – der erste Angestellte des VIA Institute on Character. Bei meinem ersten Gespräch mit Dr. Niemiec suchte er gerade eine Beschäftigung und stand im Begriff, nach Cincinnati, Ohio, umzuziehen, wo sich das VIA Institute on Character befindet. Zu dem Zeitpunkt hatte das VIA noch keine Mittel zu seiner Einstellung. Ich erinnere mich noch genau an seine Antwort, als ich ihn fragte, wie lange er auf eine Anstellung warten könne: „Die Arbeit für das VIA wäre für mich ein Traumjob, und dafür würde ich ewig warten."

Unglaublich, wie diese Begeisterung für die Arbeit bei ihm weiter gewachsen ist; er ist mittlerweile weltweit der Haupt-Lehrmeister auf diesem Gebiet. Darüber hinaus hat er weiterhin seine persönlichen und wissenschaftlichen Interessen miteinander verbunden. So hat er 2014 das Buch *Mindfulness and Character Strengths* veröffentlicht und die damit verwandte achtsamkeitsbasierte Charakterstärken-Übung (MBSP) entwickelt. Als zentrale Figur des VIA Institute on Character ist Dr. Niemiec stark an den sich ständig weiterentwickelnden Überlegungen des Instituts beteiligt, wie das Potenzial dieser wichtigen Arbeit als Beitrag genutzt werden kann, die Menschheit in Richtung ihrer besseren Möglichkeiten zu bewegen. Mit dem vorliegenden Buch lässt er uns teilhaben an neuesten Überlegungen und aktuellsten Forschungen zu Themen wie unter anderem Signaturstärken, situationsbedingte (phasische) Stärken, Dynamik zwischen Stärken und Überbeanspruchung und Unterbeanspruchung sowie Stärkenblindheit.

Nun könnte man fragen, was ist schon Besonderes an diesen Charakterstärken? Als Psychotherapeut, der mehr als 15 Jahre lang Tausende von Stunden mit Menschen verbracht hat, um ihnen dabei zu helfen, in ihrem Leben voranzukommen, kann ich nur sagen: Ich wünschte, ich hätte den Pluspunkt dieser Kenntnisse gehabt, um sie bei meiner Arbeit anzuwenden. Praktiker brauchen immer Tools. Als Skinner die Prozesse aufdeckte, wodurch das Kontingenzschema der Verstärkung menschliches Verhalten beeinflusst, führte das zu einer Bereitstellung von Tools für Praktiker, die ihren Klienten helfen wollten, ihr Verhalten zu verändern. Als Ellis, Beck und Seligman – die Giganten auf dem Gebiet der kognitiven Psychologie – die Prozesse aufdeckten, in denen verschiedenartige Denkweisen Einfluss nehmen auf Emotionen und Verhalten, führte das in der Psychotherapie-Praxis zur Bereitstellung von Strategien, die das Denken modifizieren, um dadurch unerwünschte Gefühle und

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken" (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

damit verbundene schlecht angepasste Verhaltensweisen zu ändern. In diesem Sinne gibt auch die Aufdeckung jener Ecke der menschlichen Psyche, in der die 24 Charakterstärken zu finden sind, dem Therapeuten Hebel in die Hand, die gedrückt werden können, um Leistungen zu verbessern, Wohlbefinden zu steigern und um andere zu ihrem Besten hinzuführen.

Ich möchte das gerne näher erläutern. Wenn ein Paar mit Beziehungsproblemen in einer Praxis erscheint, hat der Therapeut nun die Möglichkeit, die Partner zu bitten, den VIA-Fragebogen auszufüllen; er kann mit ihnen den Gebrauch ihrer Stärken im Umgang miteinander erörtern und dadurch einen beziehungsfördernden Prozess anstoßen, der beiden Partnern regelmäßig eine gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung ihrer Stärken ermöglicht. Wenn Menschen ihr Engagement und ihre Zufriedenheit am Arbeitsplatz steigern möchten, können Führungskräfte oder Berater nun Programme entwickeln, mit denen Klienten ihre Top-Charakterstärken bewusst und dauerhaft im Job einsetzen und sich die Rolle in der Arbeit aussuchen können, die am besten ihrer Person entspricht. Wenn Eltern oder Lehrer das Aufblühen ihrer Kinder unterstützen möchten, dann können sie sich auf die nunmehr aufgedeckten Charakterstärken ihrer Kinder konzentrieren, diese pflegen und den Kindern Hilfe bieten, wie sie ihr Selbstkonzept – ihr persönliches Narrativ – um diese Charakterstärken herum aufbauen können.

Nunmehr können Psychotherapeuten ihre Beziehungen zu ihren Klienten unter dem Bewertungsgesichtspunkt gestalten „what's strong versus what's wrong". Die aufkommende Anwendungsvielfalt der Charakterstärken scheint fast grenzenlos zu sein, dabei ist das Forschungsfeld erst am Anfang!

In diesem Buch klassifiziert und beschreibt Dr. Niemiec Dutzende spezifischer Anwendungen, denen verschiedenste wissenschaftliche Belege beigegeben sind. Im Gegensatz zu anderen Büchern dieser Art zeichnet sich dieses Buch dadurch aus, dass es anstatt zu verschleiern deutlich offenlegt, welche Art von Evidenz überhaupt zum Zeitpunkt der Publikation für jede der angegebenen Anwendungen existiert. Während einige auf Evidenz durch replizierte Doppelblindstudien und Placebo-kontrollierten Studien beruhen, weisen andere eher eine anekdotische Evidenz auf. Praktiker können somit ganz bewusst Anwendungen nach dem Grad der empirischen Evidenz auswählen und natürlich auch danach, was für ihre Klienten relevant ist. Wie bei allen Praxisfeldern ist es teils Kunst, teils Wissenschaft. Daher können geschickte Praktiker den Inhalt des Buches auch als Anregung zu eigenen Anpassungen nutzen, um maßgeschneiderte Interventionen vorzunehmen, wenn sie es für angemessen erachten.

Das Buch eröffnet das Praxisfeld der Charakterstärken-Psychologie. Die Genialität der VIA-Arbeit von Peterson und Seligman liegt nicht so sehr in der Aufzählung wichtiger psychologischer Eigenschaften, sondern in der Aufdeckung eines psychologischen *Systems,* das Dynamiken entfaltet, die erst ansatzweise verstehbar sind. Dr. Niemiec bringt uns auf den neuesten Stand darüber, was wir bis jetzt über dieses System wissen, und ich bin zuversichtlich, dass er uns als führender Experte weiter in die Zukunft begleiten wird, wenn immer mehr darüber entdeckt werden wird, wie wir alle gemeinsam unsere größten Potenziale durch Anwendung unserer Charakterstärken verwirklichen können.

Neal H. Mayerson, PhD,
Vorsitzender des VIA Institute on Character

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken" (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Vorwort

Im Jahr 2004 fand auf dem Gebiet der Sozialwissenschaften etwas Zukunftsweisendes statt: Zum ersten Mal in ihrer Geschichte wurde eine gemeinsame kulturübergreifende Sprache begründet, die die besten Eigenschaften des Menschen beschreibt – die VIA-Klassifikation der Stärken und Tugenden. Eine neue Wissenschaft über den Charakter des Menschen war entstanden, und mit ihr auch ein Messinstrument (Test) für dessen positive Eigenschaften, das kostenlos weltweit verbreitet wurde. Die praktischen Auswirkungen dieser aufkommenden wissenschaftlichen Arbeit waren erheblich. Diese Arbeit wird als weitreichendste oder zumindest als eine der weitreichendsten Leistungen der Positiven Psychologie betrachtet, und nach Howard Gardner, dem Harvard-Wissenschaftler und Theoretiker der multiplen Intelligenz, ist diese Arbeit sogar eines der wichtigsten Vorhaben des letzten Jahrhunderts in der Psychologie.

2004 war ich unterdessen als praktizierender klinischer Psychologe in St. Louis tätig und arbeitete jeden Tag im Bereich der klinischen Schmerztherapie. Dabei handelte es sich um ein psychologisches und religiöses Angebot auf ambulanter Basis in einem Allgemeinen Krankenhaus, das Menschen bei der Linderung ihres Leidens unterstützte und ihnen so dabei half, zu seelischer, physischer, sozialer und spiritueller Gesundheit zu finden. Bei dieser Arbeit stieß ich zufällig auf die VIA-Klassifikation von Peterson und Seligman, von der ich mich geradezu geködert fühlte, weil ich fasziniert war von ihrem ganzheitlichen Ansatz. Innerhalb kurzer Zeit hatte ich mich in diesen Ansatz verliebt. Ich begann meine Zukunft zu planen, und zwar sollte diese damit beginnen, die VIA-Klassifikation zu nutzen, um Filme aus der Perspektive der Positiven Psychologie zu analysieren (Niemiec & Wedding, 2014), wie mein Kollege und ich dies bereits aus der Perspektive der Psychopathologie getan hatten (siehe Wedding & Niemiec, 2014). Meine Studien führten mich dahin, die VIA-Klassifikation mit meinen Klienten zu erproben, d.h. zu experimentieren, zu fragen, zu staunen und wertzuschätzen. Wenige Jahre später beschlossen meine Frau und ich, nach Cincinnati umzuziehen, um näher an unseren Herkunftsfamilien zu sein. Im Verlauf des Umzugs wurde mir plötzlich klar, dass die Non-Profit-Einrichtung, die jenes gesamte Projekt verfocht, das zu dieser gemeinsamen Sprache und dem Charakterstärken-Messinstrument geführt hatte, nämlich das VIA Institute on Character (ehemals Values in Action Institute), dass dieses Institut seinen Hauptsitz genau in der Stadt hatte, in die ich umzog. Glauben Sie an Synchronität?

Eine einzigartige Aufgabe

Neal Mayerson erinnert sich noch daran, wie ich mit ihm und Donna Mayerson beim Frühstück die Möglichkeit einer Stelle im VIA erörterte; er fragte mich, wie lange ich auf eine Position im VIA warten könne, und obwohl meine Frau und ich bereits dabei waren, nach Cincinnati umzuziehen, und Arbeitssuche ein dringendes Thema war, antwortete ich von ganzem Herzen: „Für diesen Job wäre ich bereit, ewig zu warten." Glücklicherweise musste ich nicht lange warten, und so trat ich im März 2009 offiziell meine Stelle als Schulungsdirektor am VIA Institute on Character an. Laut Neal war meine Aufgabe simpel: sammeln und verbreiten. Nach der Vorstel-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken" (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

lung von Neal und dem VIA Institute on Character sollte ich folgende Aufgaben erledigen: a) das Sammeln der gesamten aktuellen Forschung und Best Practices zu Charakterstärken und damit in Beziehung stehender Themen, d.h. über die Disziplinen hinweg Kontaktaufnahme zu Wissenschaftlern und wegweisenden Praktikern in der Positiven Psychologie/Charakterstärken, um weiteres Wissen zusammenzutragen b) Wiedereinbringen dieser Kenntnisse in die Community der Positiven Psychologie, d.h. die Erschließung von Kanälen und Formen der Informationsverbreitung (Outlets), um die Forschung und Praxis zu Charakterstärken an Coaches, Berater, Führungskräfte, Erzieher und Konsumenten zu vermitteln. Und genau das ist die Arbeit, die ich seit acht Jahren mache. Man könnte auch sagen, damit begann die Arbeit an diesem Buch.

Bezeichnen würde ich meine Arbeit als das, was Wissenschaftler der Positiven Psychologie „Berufung" nennen, was so viel bedeutet wie „die Arbeit ist als Verlängerung der eigenen Person eine sinnvolle Aufgabe". Und wie sollte es für mich keine Berufung sein? Ich forsche und lehre über jene Kernqualitäten, die uns helfen, die Bedingungen menschlichen Daseins zu verstehen – die uns menschlicher machen, die uns helfen, uns zu verbessern und andere aufzubauen und zu unterstützen und zur Güte beizutragen. Welchen besseren Mittelpunkt könnte es geben als den, der tief in unserem Inneren liegt? Was meine Arbeit betrifft, bin ich geradezu verwöhnt, denn ich spreche mit anderen, die in ihrer Arbeit entweder kaum klarkommen oder ausschließlich auf ihren Ruhestand hinleben, oder mit solchen, die bestenfalls gerade mal zufrieden sind mit dem, was sie tun.

Nach solchen Unterhaltungen bin ich überrascht, wie viele Menschen in ihrer Arbeit keinen Sinn finden; andererseits bin ich dankbar für meine Arbeit und fühle mich geehrt, diese tagtäglich leisten zu dürfen.

Häufig werde ich gefragt (von Menschen, die fest im Berufsleben stehen, oder von Studierenden): „Wie bekommt man einen Job wie den Ihrigen?" Dann sage ich: „Keine Ahnung!" Dieser Job sucht seinesgleichen. Es gibt wenige Vergleichspunkte. Ich bin weder nur ein Praktiker noch ein reiner Akademiker. Ich bin vielmehr teils Praktiker, teils Forscher, teils Schulungsleiter, teils Berater, teils Wissenschaftler, teils Blogger, teils Erfinder/Pionier. Genauer gesagt bin ich ein Erzieher-Autor-Netzwerker-Praktiker und zuallererst ein zentraler Mitarbeiter der VIA-Mannschaft in einem fünfköpfigen Team, das jede Woche Maßnahmen mit globaler Reichweite auf den Weg bringt.

Seit über einem Jahrzehnt halte ich mich auf dem Gebiet der Positiven Psychologie auf dem Laufenden, indem ich eng mit Vordenkern, Meinungsführern, Wissenschaftlern und Praktikern zusammenarbeite. Ich höre sowohl Leidens- als auch Erfolgsgeschichten. Ich bin in der vorteilhaften Lage, all die Herausforderungen registrieren zu können, mit denen Coaches, Psychologen, Lehrer und Führungskräfte konfrontiert sind, wenn sie ohne den Ansatz der Charakterstärken arbeiten. In der Diskussion, wie diese Wissenschaft der Charakterstärken in die Arbeit integriert werden könnte, entfaltet sich ein gegenseitiger Lerneffekt und eine positive Dynamik, die mir hilft, und hoffentlich auch den anderen.

Die Kluft zwischen Wissenschaft und Praxis

Wissenschaft bewegt sich langsam, wohingegen sich die Praxis schnell bewegt. Das schafft eine große Kluft zwischen beiden, und das Feld der Positiven Psychologie ist besonders anfällig dafür. Jedes Jahr durchlaufen Tausende von Studierenden weltweit akademische Studiengänge und Zertifikatsabschlüsse in der Positiven Psychologie. Die meisten dieser Studierenden sind nun Praktiker irgendeiner Art und möchten daher ihren Klienten, Studierenden und Angestellten die Best Practices anbieten – und das möglichst auf der Stelle! Es ist verblüffend, wenn man das mit der Schrittgeschwindigkeit der Wissenschaft vergleicht: Ein typischer Wissenschaftler könnte mit dem folgenden Szenarium konfrontiert sein.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken" (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

- Im September 2017 nimmt er an einer Konferenz teil. Eine neue Idee zur Durchführung einer Intervention wird angeregt. Die Intervention soll eingesetzt werden, um Wohlbefinden zu verstärken.
- Er befasst sich einen Monat lang mit der Idee, überlegt, welche Ressourcen er hat und welche er braucht, und entscheidet sechs Monate später, dass das Projekt realisierbar ist.
- Er unterbreitet die Idee seiner Institution, seinem Vorgesetzten, einer Bewilligungsbehörde oder anderen Entscheidungsträgern. Sechs Monate später bekommt er grünes Licht für die Durchführung des Projekts.
- Zum Glück kommt dies zum richtigen Zeitpunkt, und er kann nach zwei Monaten damit beginnen, Testpersonen zu rekrutieren.
- Über einen Zeitraum von zwei Monaten rekrutiert er Teilnehmer für die Studie.
- Die Teilnehmer werden nach dem Zufallsprinzip in Gruppen aufgeteilt; der Wissenschaftler führt eine sechsmonatige Interventionsstudie durch und schließt sie ab.
- Er braucht einen Monat für die Datenanalyse.
- Nachdem er ermutigende und interessante Ergebnisse hat verzeichnen können, braucht er sechs Monate, um die Ergebnisse in Gemeinschaftsarbeit zu einem publizierbaren Artikel aufzubereiten.
- Er reicht den Artikel bei einer Fachzeitschrift ein, wobei er die vorgeschriebenen Schritte und Anforderungen der Fachzeitschrift durchläuft. Dafür braucht er einen Monat.
- Einen Monat später sendet der Lektor der Fachzeitschrift den Artikel an mehrere Peer Reviewer mit der Bitte, den Artikel zu sichten und innerhalb von vier Monaten eine Rückmeldung zu geben.
- Der Lektor erhält das Feedback zum festgelegten Termin und braucht einen Monat, um den Artikel und die Rückmeldungen zu prüfen. Danach sendet er das gesamte Feedback an den Wissenschaftler zurück, zusammen mit einem Ablehnungsschreiben und der Ermutigung, den Artikel wieder einzureichen.
- Der Wissenschaftler erörtert dieses Feedback mit Kollegen, und sie entscheiden sich, den Artikel abzuändern und erneut einzureichen. Dafür brauchen sie drei Monate.
- Einen Monat später sendet der Lektor den überarbeiteten Artikel wieder an die Peer Reviewer.
- Die Peer Reviewer senden das Feedback innerhalb von drei Monaten zurück an den Lektor, und einen Monat später verschickt dieser die Information erneut an den Wissenschaftler. Der Artikel wurde unter der Bedingung einer erneuten Überarbeitung angenommen.
- Das Forschungsteam führt erleichtert die letzten zusätzlichen Änderungen durch und schickt das erneut überarbeitete Manuskript innerhalb eines Monats zurück an den Lektor. Zwei Monate später wird es angenommen.
- Der Artikel ist nun offiziell im Druck und befindet sich in der Warteschlange der Fachzeitschrift. Er wird in zwölf Monaten veröffentlicht werden.
- Die Fachzeitschrift veröffentlicht den Artikel (elektronisch) termingerecht. Die Leser der Fachzeitschrift können nun den Artikel lesen. Er ist etwa 60 Monate nach der ursprünglichen Idee erschienen. Wir haben jetzt September 2022.
- Bedauerlicherweise erhält der Artikel keine Marketingunterstützung, weder von der Presse noch von der Institution des Wissenschaftlers, und daher wird der Artikel trotz der positiven Ergebnisse dieser neuen Intervention tatsächlich nur von einem kleinen Prozentsatz von Personen gelesen. Der Artikel wird jedoch in mehreren Online-Datenbanken archiviert.

Fünf Jahre! Diese Zahlen schwanken – mehr oder weniger – in Abhängigkeit von dem einzelnen Wissenschaftler, der Institution, dem Herkunftsland und der jeweiligen Fachzeitschrift, der der Artikel vorgelegt wird. Viele weitere Hürden und Zwischenschritte können bei einigen Wissenschaftlern noch hinzukommen, etwa ein Mangel an positiven Ergebnissen, ein Mangel oder Wegfall an Förderung, Mängel im Design der Studie,

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

die zu deren Beendigung führen, wiederholte Ablehnung von Fachzeitschriften etc.

Zum Vergleich präsentiere ich nun das typische Szenarium für die alltägliche Praxis:

- Im September 2017 nimmt ein Praktiker an einem neuen Workshop über Charakterstärken teil.
- Am nächsten Tag schaut er auf seinen Terminplan, auf dem acht Klienten stehen, die wegen ihres Leidensdrucks im Leben Hilfe brauchen. Für den ersten Klienten, den er empfangen wird, baut er eine Charakterstärken-Intervention in den bereits existierenden Therapieansatz ein.

Der Zeitunterschied ist enorm – fünf Jahre im Vergleich zu einem Tag. Die Zahlen können auf beiden Seiten schwanken – so haben z.B. einige Fachzeitschriften, besonders die mit Onlinepräsenz, sehr viel schnellere Durchlaufzeiten, und auf der anderen Seite gibt es einige Praktiker, die neue Ideen eine beachtliche Zeit lang hin und her wenden müssen und darüber nachdenken, lesen und diskutieren müssen, bevor sie sie anwenden. Der Zeitunterschied bleibt jedoch bestehen.

Angesichts dieser Lücke bedarf es im Feld der Charakterwissenschaft einer Brücke. Getreu dem Namen des VIA will dieses Buch zu dieser Brücke beitragen, und zwar als eine Brücke, die beide – sowohl die Wissenschaft als auch die Praxis – unterstützen und informieren will.

Warum jetzt?

Wie oft ist es passiert, dass ich einen praxisorientierten Workshop organisiert oder eine Vorlesung über Charakterstärken gehalten habe, und die Leute kamen danach zu mir und sagten: „Das war großartig, aber wie setze ich das in der Praxis ein?“ Ich habe die Personen dann immer entgeistert angesehen, als seien sie entweder a) erst in den letzten fünf Minuten in meine Veranstaltung hineinspaziert, oder b) als sei ich ein schrecklicher Workshop-Leiter, oder c) als seien sie nicht in der Lage, selbstständig den Schritt von einer praktischen Übung zu einer Hilfestellung für ihre Klienten/Studierenden zu machen. Diese Erfahrung sowie die Ermutigung durch viele Personen haben mich in meinem Interesse bestärkt, dieses Buch als einen „praktischen Leitfaden“ für all diejenigen zu schreiben, die auf diesem Gebiet arbeiten.

Die Schrift *Charakterstärken und Tugenden* (*Character Strengths and Virtues,* Peterson & Seligman, 2004), die auf der VIA-Klassifikation basiert, ist 13 Jahre alt. Zu ihrem Entstehungszeitpunkt begannen auch Praktiker mit der Anwendung dieser Arbeit. Auf dem Gebiet der Positiven Psychologie existierte bisher kein Buch für Praktiker, das voll und ganz den Ideenreichtum in den Blick nimmt, der sich um die VIA-Charakterstärken herum entfaltet und das darlegt, was über Best Practices bei den Charakterstärken bekannt ist. Dieses Buch, das für Sie, den Helfenden, gedacht ist, hat lange auf sich warten lassen.

Das Grundgerüst der Positiven Psychologie hat sich während dieser Zeit extrem weiterentwickelt und die Forschungsliteratur und die wissenschaftlichen Publikationen belaufen sich auf Hunderte. Während es bei der Anwendung der Charakterstärken noch viel zu lernen gibt, bilden sich bereits Kernkonzepte und stabile Verfahren heraus. Die Anwendung von Charakterstärken besitzt ein hohes Potenzial für die Steigerung des Wohlbefindens; sie fördert die Resilienz, verbessert Beziehungen und schafft starke, unterstützende „Kulturen“ innerhalb von Familien, Klassenräumen und Organisationen. In diesem Sinne bilden die Charakterstärken den Schmierstoff und Katalysator für das gute Leben, indem sie die Härten und Herausforderungen des Lebens bewältigen helfen. Dennoch kann man die Frage stellen, ob sich Charakterstärken am besten durch auf Papier geschriebene Wörter vermitteln lassen. Vermutlich nicht. Nichts kann die Erfahrung und Verbindung ersetzen, die aus echter beidseitig empfangener Liebe strömt oder aus der Bezeugung tiefer Neugierde füreinander. Trotzdem bieten die auf Papier geschriebenen Wörter eine Grundlage, bieten Tiefe, regen neue Ideen an und das Durchdenken von Beispielen

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

und Übungen – dies alles, um dann vom Leser in Handlung umgesetzt zu werden, für sich selbst oder für andere.

Im Laufe des Buches benutze ich häufig diese zwei Wörter:

- Praktiker: Dabei beziehe ich mich auf jede Person, die einen professionell helfenden Beruf ausübt, wie zum Beispiel ein Psychologe, ein Berater, ein Sozialarbeiter, ein Mentor, ein Coach, eine Führungskraft, ein Lehrer, ein Arzt, eine Krankenschwester, ein Gesundheitstechniker, ein Mediator oder ein Professor. In vielen Fällen könnte der Gebrauch des Wortes auch ausgedehnt werden auf Eltern, die ihrem Kind helfen; auf Ehepartner, die ihren Partnern helfen, oder auf Rezipienten, die die Hilfestellung auf sich selbst anwenden. Zweifelsohne spiegelt mein hier vorgestellter Ansatz am meisten meine Arbeit als Psychologe/Coach/Schulungsleiter wider. Daher werden wahrscheinlich diejenigen, die in einem ähnlichen Beruf arbeiten, am ehesten eine Orientierung durch die Vorschläge und Übungen in diesem Buch erhalten.
- Klient: Ich beziehe mich auf jede Person, der geholfen wird oder die unterstützt wird, wie zum Beispiel ein Patient, ein Klient in der Beratung, ein Coachee, ein Student, ein Angestellter oder sogar die eigene Person.

Es wird davon ausgegangen, dass jeder Praktiker, der das Buch in die Hand nimmt, den stärkenbasierten Ansatz in der Arbeit mit Klienten zumindest wertschätzt. Dieses Buch ist gezielt mit dieser Absicht geschrieben. Jede Führungskraft, jeder Berater, Coach oder Lehrer kann das Buch in die Hand nehmen und daraus Kenntnisse erwerben über die Kernkonzepte der Charakterstärken und Signaturstärken (Kapitel 1 und 2); über die wichtigsten zugrunde liegenden Betrachtungen (Kapitel 3); über Wege zur Fehlerbehebung und Feinabstimmung eines Charakterstärken-Ansatzes (Kapitel 4) und über vertiefte Themen im Zusammenhang mit Charakter, wie z. B. Überbeanspruchung, Stärkenkollision, Moral sowie die Integration von Genuss, Flow und Achtsamkeit (Kapitel 5).

Sowohl Praktiker und Klienten können detaillierte Informationen über jede der 24 Charakterstärken nochmals auf einem Handout von einer Seite nachlesen (Kapitel 6) und mit benutzerfreundlichen, forschungsbasierten Interventionen (Kapitel 7 und 8) und einigen zusätzlichen Ressourcen (Anhänge) arbeiten.

Es gibt keinen Algorithmus für das Leben

In einem Text von Fowers über Tugenden (2005) steht dieser Spruch, der ebenso für die Charakterstärken zutreffend ist. Trotz der Hunderten von Studien, auf die in diesem Buch hingewiesen wird, trotz über hundert forschungsbasierter Charakterstärken-Aktivitäten und trotz zahlreicher Kernkonzepte, die bei dieser Arbeit angewandt wurden, bleibt immer – und wird vielleicht auch immer bleiben – die Subjektivität und der Bedarf, die Vielzahl der individuellen und kontextbasierten Faktoren zu verstehen. Es gibt daher keinen Algorithmus für ein völliges Verstehen und Anwenden der Charakterstärken. Deshalb liefert dieses Buch kein „Zehn-Wochen-Programm“ und auch keinen Ansatz des „Sechs Schritte zur angewandten Wissenschaft von den Charakterstärken“. Nicht, dass solche Programme nicht entwickelt werden sollten – denn sie sollten entwickelt werden und werden auch entwickelt. Aber solche Programme sind immer als die Verlängerung des individuellen Praktikers zu sehen, der sie entwirft und durchführt. Es gibt eben nicht nur einen Weg.

Möge einiges in diesem Buch Ihnen dazu verhelfen, die darin liegende Weisheit deutlich zu erkennen sowie das in Ihnen wohnende Gute auszudrücken, und möge es anderen dabei helfen, ihren eigenen Weg zu finden.

Ryan Niemiec
Mai 2017
Cincinnati, Ohio

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Danksagungen

Was ich in meinen Büchern am häufigsten noch einmal lese, sind meine Danksagungsabschnitte. In Dankbarkeit und Demut freue ich mich über all die Menschen, die meine Arbeit beeinflusst haben und/oder mir durch ihre Unterstützung und Lebenserfahrung geholfen haben.

Mein tiefster Dank geht an das Kernteam des VIA Institute on Character, das insgesamt aus fünf Personen besteht: Da ist zunächst der VIA-Vorsitzende Neal Mayerson, einer der heimlichen Gründungsväter der Positiven Psychologie, der einen fast übermenschlichen Grad an Kreativität, an Urteilsvermögen und Weisheit besitzt. Bei den kleinsten und größten Fragen fallen ihm Ideen und Lösungswege ein, die er dann sowohl in den Nuancen ausfeilt als auch deren langfristige Zukunft im Blick hat, und dies beides manchmal in ein- und demselben Satz. Gelegentlich kommt Neal auf den 50. Geburtstag des VIA zu sprechen und auf die Frage, wo das Institut wohl im Jahr 2050 sein wird. Er behauptet, er sei dann nicht mehr dabei, aber in Anbetracht seiner Ausdauer denke ich schon, dass er noch dabei sein könnte. So oder so wird er sicherlich geehrt werden für die unvergleichliche Organisation und für die vielen großartigen Entscheidungen, die er und andere getroffen haben und die das VIA dahin gebracht haben, wo es heute steht.

In jedem guten Team gibt es eine beziehungsorientierte Person – eine, die Unterstützung anbietet, Konflikte bewältigt und die Emotionen klar und direkt im alltäglichen Umgangston ausdrückt. Eine Person, die die kleinen Dinge erledigt, die dann als selbstverständlich erscheinen; jemand, der keine Mühe scheut zu helfen, einfach nur um zu helfen (und damit beweist, dass Altruismus in der Tat selbstlos sein kann); eine Person, die brillant ist, dies jedoch nie von sich behaupten würde; die großmütig ist, aber bedacht darauf, ihren Worten Taten folgen zu lassen. Ich spreche natürlich von der einzigartigen Donna Mayerson, der für den praktischen Anwendungsbereich leitenden Beraterin des VIA.

Und dann ist da Breta Cooper, die VIA-Geschäftsführerin, die jedem, der ihre Bekanntschaft gemacht hat, in Erinnerung bleibt, weil sie eine so beindruckende Persönlichkeit ist. Sie setzt ihren messerscharfen Verstand als Werkzeug ein für eine vorausschauende Vorsicht des „Was steht als Nächstes an"; für eine situativ immer richtige soziale Intelligenz und für ein höflich-herausforderndes Urteilsvermögen. Sie verblüfft andere mit der Art und Weise, wie sie eine Situation genau prüft, wie sie Leute in ihrem Denken erfasst, wie sie ihre Ideen, Gedanken und Antworten im Geist hin und her wendet und dann mitteilt. Zweifelsohne ist es diese Stärkenkombination, die sie dazu befähigt, unsere VIA-Team-Treffen so erfolgreich zu leiten und derart viele VIA-Veranstaltungen auf so viele unterschiedliche Weisen zu gestalten, dass ich gar nicht wage, sie zu zählen.

Und schließlich ist da noch Kelly Aluise, unsere Kommunikationsspezialistin im VIA, die jeden Monat E-Mail-Austausch mit Hunderten von Leuten hat oder Telefonate mit ihnen führt, um ihnen dabei behilflich zu sein, wie man mit einem Forschungscode den VIA-Fragebogen benutzt und durch das jeweilige Gebiet ihrer Recherchen und Vorhaben navigiert. Daneben erledigt sie noch eine Unzahl anderer Aufgaben; sie macht also alles, was Professionelle und Nutzer dabei

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken" (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

unterstützt, ihre eigenen Stärken zu nutzen oder anderen dabei zu helfen, dieses zu tun. Ich wette, dass es bei den Kontakten, die sich auf Tausende und Abertausende belaufen, keine oder fast keine Leute gibt, die schlechte Erfahrungen mit Kelly gemacht haben. Tatsächlich ist in der Regel das genaue Gegenteil einer negativen Reaktion der Fall. Kelly ist ein Musterbeispiel für Teamwork; man könnte sie befragen und sie darin erforschen, mit wie viel Energie und zum Nutzen anderer sie diese Stärke erzeugt, und das besonders zum Nutzen des VIA.

Alles in allem arbeitet das VIA-Team partnerschaftlich zusammen. Es vergeht kein Tag, ohne dass Brücken geschlagen werden und einander Unterstützung, Rat und Hoffnung gegeben wird. Es ist genau die Art von Non-Profit-Organisation, zu der ich gehören möchte. Es ist ein Team, das antreibt und herausfordert, aber vor allem: es geht einem voran. Selbst an einem schlechten Tag ist dieses Team Feuer und Flamme für Ideen und kritisches Denken. Man stelle sich nur vor, wie das an einem guten Tag aussieht.

Unter den weiteren Menschen, mit denen ich häufig bei der Arbeit über Charakterstärken spreche, ist auch Chris Jenkins, der stets bereit ist, einzuspringen und eine Aufgabe schnell zu erledigen, sowie Jeff Seibert, der Guru der Mayerson Kunstgalerie und Fördermittel-Manager. Ich schätze viele Dinge an Chris und Jeff; was ich aber am meisten liebe, ist unser Austausch über *The Walking Dead;* diese Gespräche helfen mir, bei geistiger Gesundheit zu bleiben, Theorien zu durchdenken und mich genüsslich post-apokalyptischen Fantasien hinzugeben. Die restlichen Seiten könnte ich damit füllen, das Talent und die Liebenswürdigkeit von Clare Blankemeyer zu beschreiben, die das innovative Mayerson Service Lernprogramm vertritt. Am Freiwilligentag unseres Instituts in einem einkommensschwachen Wohnviertel war es Clare, die oben auf der hohen Leiter mit einem Bohrer, verschiedenen Schrauben und anderen Werkzeugen in der Hand auf einem Bein balancierte, um ein Rankgerüst anzubringen, während alle anderen aus sicherer Entfernung von unten zuschauten (ich konnte gerade mal die Leiter festhalten!). Ich bilde mir ein, fleißig zu sein und viel zu erledigen, aber dann sehe ich Clare, und das bringt mich auf den Boden zurück – danke, Clare! Zutiefst schätze ich auch immer die warmherzigen, freundlichen und die Frage der Charakterstärken einbeziehenden Gespräche und Geschichten, die auftauchen, wenn ich mit Rachel Gray und Maureen Heckmuller spreche.

Meine Wertschätzung gilt auch den leitenden VIA-Wissenschaftlern Bob McGrath und Willi Ruch, die beide ein außergewöhnlich hohes Niveau der Perfektion, Integrität und Weisheit aufweisen. Sie bringen Licht in das Gebiet der Charakterwissenschaft und sind wegweisend durch ihre innovative Forschung, durch ihre Pflege und Förderung des Forschungsnachwuchses und durch die tiefe Wissensfundierung, die sie für die kommenden Jahrzehnte gelegt haben. Meine weitere Anerkennung gilt den VIA-Beratern und meinen Freunden, einschließlich Michelle McQuaid, Jillian Darwish, Tayyab Rashid und Fatima Doman.

Es gibt einige Leute in der Positiven Psychologie mit hochfliegender Begeisterung, die mich dadurch zugleich in neue Höhen mitnehmen. Einige könnten jetzt sagen, es sei etwas nicht Greifbares an solchen Personen; ich aber würde sagen, sie bringen ihre Stärken auf eine bestimmte Art zum Ausdruck, die mich anspricht. Wenn ich die Namen dieser Personen höre, steigt unwillkürlich ein Lächeln in mir auf, und ich fühle meine Dankbarkeit für ihre Begabungen und für meine Beziehung zu ihnen. Zu diesen Menschen gehören Itai Ivtzan (den ich als „den Roberto Benigni der Positiven Psychologie“ bezeichne), Dan Tomasulo, Shannon Polly, Margarita Tarragona, Tayyab Rashid und Roger Bretherton. Jeder von ihnen ist brillant in seiner/ihrer Arbeit und ein echtes Musterexemplar für das, was es heißt, auf diesem Gebiet unterwegs zu sein.

Genauso kann ich nicht genug Positives sagen über die Talente, den Enthusiasmus und die partnerschaftliche Art meiner Freunde und Kollegen David Giwerc, James Pawelski, Scott Bautch, Lea Waters, Maria Sirois, Lucy Hone, Meriden Peters,

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Rene Oehlenschlaeger, Claudia Morales Cueto, Aaron Jarden, Bob Bradley, Ruth Pearce, Christina Madrid, Darren Coppin, Kristin Truempy, Eileen Henry, Ebbe Lavendt, Lotta Wallin, Katie Curran, Megan McDonough, Jane Anderson und Mads Bab.

Und eine tiefe Verbeugung der Dankbarkeit mache ich vor einigen meiner freien und festen Mitarbeiter und/oder Unterstützer: Hadassah Littman-Ovadia, Suzy Green, Sven Roovers, Karrie Shogren, Mike Wehmeyer, Dan Lerner, Seph Fontane Pennock, Fred Bryant, Mathew White, Judy Lissing, Dave Shearon, Kate MacKinnon, Mark Linkins, Linda Rufer, Cypress Walker, Hugo Alberts, Tim Lomas, Nirb Singh, Veronika Huta, Carol Kauffman, Kelly Michael, Mary Gregerson, Mike Steger, Lisa Sansom, Greg Pejda, Paul Wong, Charles Walker, Caroline Adams Miller, Cooper Woodard, Keith Oatley und Tal Ben-Shahar.

Ich bin all denen sehr dankbar, die keine Mühen gescheut haben, um meine Vorträge, meine Verbindungen zu Universitäten, meine Reisen und/oder meine Schriften zu unterstützen: Karl Stuckenberg, Tim Bryant am Center for Ethical Leadership Development an der Mount St. Joseph University, Jim Hudson, Mike Sontag, Leanne Hides, Tash Dean, Jan Walburg, Juan Humberto Young, Dora Gudsmundsdottir, Sajel Bellon, Jennifer Cory, Todd Finnerty, Deb Easley, Mike Holman, Jane Wundersitz, Margarita Tarragona, James Pawelski, Judith Saltzberg, Hans Henrik-Knoop, Marlena Kossakowska, Sandra Scheinbaum, Dianne Vella-Brodrick, Aaron Jarden, Kathryn Britton, Nancy Snow, Senia Maymin sowie Todd Gibbs, Amy Barnes, Vicki Pitstick von der Ohio State University und James Larcus (da ich ein fanatischer Fan und Hochschulabsolvent der Michigan State University bin, würde ich bei einem Spiel zwar nicht deine Universität anfeuern, aber ich würde dich ganz sicher für deine Integrationsarbeit anfeuern, die du auf dem Feld der Charakterstärken leistest).

Meine Dankbarkeit gilt außerdem den Partnern des VIA Institute on Character, einschließlich Ofer, Tomer und Tiffany von Happify; David Covey und Stephan Mardyks von SMCOV; dem großartigen Rabbi Irwin Kula und der großartigen Rabbi Rebecca Sirbu von CLAL; Megan McDonough und den Kollegen vom WholeBeing Institute; Craig Case und den Kollegen von Q Works; Paula Felps, Deb Heisz und den Mitarbeitern vom *Live Happy Magazin*; den talentierten Tom Lottman und Sarah Zawaly von Children Inc., einer Institution mit einer nationalen Führungsrolle in frühkindlicher Entwicklung und Lehrerausbildung. Und natürlich gilt der Dank dem innovativen zentralen Partner des VIA auf dem Gebiet der Bildung und Erziehung, nämlich der Mayerson Akademie, die in einem hohen Maß die Thematik der Charakterstärken Lehrern und Jugendlichen vermittelt. Diese Non-Profit-Organisation, in der Lehrer für öffentliche Schulen in der ganzen Region von Cincinnati ausgebildet werden, wird von Jillian Darwish mit umsichtigem Vorgehen und mitfühlendem Herzen geführt, zusammen mit vielen weiteren höchst talentierten Kollegen, einschließlich: Lynn Ochs, Karen Graves, und Lisa Scheerer. Ein besonderer Dank geht an all die Forscher, die mir aktuelle Informationen darüber schicken, woran sie gerade arbeiten, und die ihre vor der Publikation stehenden Artikel an mich senden, um mich (und das VIA) auf dem Laufenden zu halten. Unter vielen anderen sind dies Hadassah Littman-Ovadia, Willibald Ruch, Marianne van Woerkom, Bob McGrath, Todd Kashdan, Shiri Lavy, Claudia Harzer, Rene Proyer, Thomas McGovern, Marco Weber und Kim Sperber.

Ich bin glücklich, im Namen der ganzen Welt einen gemeinschaftlichen Dank für die Entstehung der VIA-Klassifikation aussprechen zu können, und der gilt insbesondere den Autoren, Aufsichtsgremien und Beratern des Textes *Character Strengths and Virtues,* zu denen unter anderem der Begründer der Positiven Psychologie, Martin Seligman, gehört sowie das einzigartige Genie, der verstorbene Chris Peterson, zusammen mit 53 profilierten Wissenschaftlern. Beim Schreiben von Büchern über Charakterstärken denke ich oft an Chris und hoffe, dass er irgendwie voll Stolz

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

strahlt und das Gefühl hat, dass seiner Pionierarbeit Gerechtigkeit widerfahren ist.

In Cincinnati gibt es auf lokaler Ebene eine Bewegung, die sich Strong Cincinnati nennt und daran arbeitet, Cincinnati zu *der* weltweit führenden Stadt für die Anwendung des Charakterstärken-Ansatzes in der Gemeindearbeit zu machen (siehe http://www.strongcincinnati.org). Und in der Tat, wenn man sich einmal die folgenden unglaublichen Organisationen anschaut, die alle auf unterschiedlichen Ebenen an der Integration von Charakterstärken arbeiten und die alle Charakterstärken-Pioniere vorweisen können, dann wissen Sie, was ich meine: Children Inc., Talbert House, Mayerson Academy, Beech Acres Parenting Center, Down Syndrome Association of Greater Cincinnati, Lindner Center of Hope, Starfire, Public Allies, Interact for Health, Living Arrangements for the Developmentally Disabled (LADD), Mount St. Joseph University, Northern Kentucky University, Reel Abilities Film Festival, Cincinnati Children's Hospital Medical Center und Xavier University.

Mein Dank geht darüber hinaus an meine ebenfalls in Cincinnati tätigen Freunde und Kollegen: Teri Caudill, Tara und Brad Proano-Raps, Bob Pautke, Lou Flaspohler, Jim Mason, Tim Vogt, Susan Brownknight, Molly Lyons, Steph Weber, Dave Brewer, Jami Cabrera, Neil Tilow, Robin Arthur, Nickol Mora, Jason Harris, Jennifer Sharp, Rick Reckman (mein Lehrerkollege in der Positiven Psychologie an der Xavier University) und an die einzigartige Deb Pinger.

Danke auch an alle in St. Louis, die mich auf den Weg zum VIA in Cincinnati gebracht haben und für mich nur das Beste wollten: Meine lebenslange Wertschätzung gilt meinem Schreibpartner Danny Wedding, meinem Freund und ehemaligen Chef Ron Margolis und meiner lieben Freundin Marilyn Wussler sowie meinen Kollegen und Kolleginnen Bob und Renae Achter, Helen Friedman und Rob Furey.

In einer Zeit, in der andere Verlage ausgesprochen uncouragiert oder in ihren Gewohnheiten festgefahren sind, ist es der Hogrefe Verlag, der sich als einer der führenden Verlage für die Bewegung der Positiven Psychologie eingesetzt hat. Hogrefes hervorragendes, zusammenwirkendes Team und die unglaublichen Mitarbeiter, die dieses Team bilden, machen diesen Verlag einzigartig in der Zusammenarbeit. Beim vorliegenden Buch spreche ich von Rob Dimbleby, der Projekte mit hoher sozialer Intelligenz, mit Durchblick und kritischem Bewusstsein leitet und geschickt meistert, sowie von Lisa Bennet, die beim Lektorieren mit ihrer Mischung aus Herz und Verstand meine Worte zum Leuchten brachte. Jeder, der dieses Buch schätzt, sollte eine Dankesbotschaft an Rob und Lisa schicken.

Es mag wie ein Klischee klingen, wenn ich sage, dass ich von Tausenden Menschen gelernt habe, aber in diesem Fall ist es wirklich wahr. Seit ich dem VIA Institute on Character angehöre, habe ich Tausende von Menschen geschult, Tausende von E-Mails versandt und Hunderte von formellen und informellen persönlichen Gesprächen mit Menschen über diese Charakterstärken-Arbeit geführt. Die Bandbreite der Personen erstreckte sich von Oprah Winfrey bis hin zu einem fünfjährigen Kind; von Firmenbossen bis hin zu Hausmeistern; von renommierten Koryphäen der Positiven Psychologie bis hin zu jungen Studierenden; von verdrossenen bis hin zu begeisterten Nutzern des VIA-Fragebogens; von beharrlichen Miesmachern bis hin zu jubelnden Eiferern. Wie konnte ich da nicht von ihnen allen lernen? Jede Interaktion, sei es von Angesicht zu Angesicht, sei es am Telefon, über Skype oder E-Mail, war für mich als Information und Herausforderung von Bedeutung und unterstützte mein Verständnis dieses herrlich komplexen, universell erklärenden und sich ständig weiterentwickelnden Gebiets der Charakterstärken. Mein Dank gehört ihnen allen, ob namentlich genannt oder ungenannt!

Für meine in der Ferne weilende Familie: Zuerst einmal danke ich euch, Mom und Dad, die ihr beide den größten Einfluss darauf hattet, wer ich heute bin. Und euch, Lisa, Joey, Bob, Gloria, Monica, J.P., Zarazen, Danny P., Ellen, Betty, Alex, Danielle, Marley, Kelly, Jade, Hedy, Chris, Scott, Erin, Benjamin, Stacey, Austin, Alayna,

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken" (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Tante Jeanne, Onkel Jerry, Julie, Danny, Kelly, Steve, Dave, Daniela, Dominic, Charlotte, Onkel JJ, Tante Laurie, Morgan, Jacob, Tante Gwen, Onkel Don und der ganzen Juszczyk-Familie – ich bin dankbar, dass ihr Teil meines Lebens seid.

Für meine Familie zu Hause – Maya, Ryland, Rhys, Rachelle – ist es schon fast zu einer stehenden Wendung geworden, wenn ich sage: „Ich brauche nicht lange, um dieses Buch zu schreiben." Und dann brauche ich doch lange. Um ehrlich zu sein, es ist keine lange Zeit, wenn man ein paar Monate lang an den Abenden und Wochenenden schreibt, aber jedes bisschen Zeit ist schon zu lang, wenn es mich von euch trennt. Danke für eure Geduld, die es mir erlaubt, meiner Leidenschaft nachzugehen. Danke dafür, dass ihr mich die Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben gelehrt habt.

Thank you for being R4 x M.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken" (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

1
Grundlagen der stärkenbasierten Praxis Sieben Kernkonzepte der Wissenschaft vom Charakter

Einführung

Es war das Jahr 2009. Im Jahr zuvor hatte ich ein Buch über Charakterstärken geschrieben und war einer von den ganz wenigen Leuten, die sich selbst mit derartigem Einsatz diesem Thema verschrieben hatten. Dennoch merkte ich, dass ich sehr wenig über Charakterstärken wusste. Ich hatte die 24 Stärken, die dazugehörige Forschung, die existierenden Anwendungen und den umfangreichen Hintergrund der VIA-Klassifikation gründlich studiert, aber ein wirklich tiefes Wissen vom Wesen des Charakters und der Vielseitigkeit der praktischen Anwendung hatte ich nicht. Nun wäre es für mich ein Leichtes gewesen zu denken, ich wüsste schon alles darüber, als ich im VIA Institute on Character mit meiner Arbeit begann, aber dies wäre ein fataler Fehler gewesen, der auf einem festgelegten Denkmuster, einem „Experten-Denken", basierte. Da ich meine eigenen Stärken der Neugier und der Hoffnung hoch einschätze, machte ich mich auf den Weg, der mich für neue Ideen und Sichtweisen öffnete. Erst nach Gesprächen mit Neal Mayerson (dem Vorsitzenden des VIA Institute on Character) vertiefte sich meine Auffassung darüber, was wirklich unter Charakter verstanden wird. Durch all diese Gespräche und durch die tägliche Herausforderung des kritischen und kreativen Denkens im VIA-Team – samt meiner eigenen Reflexion im stillen Kämmerlein – begann ich, den tiefen Sinn dieser Arbeit zu begreifen. Es ist klar, dass für denjenigen, der sich mit Charakterstärken beschäftigt, diese Arbeit zu einem Lebenswerk wird. Diese Stärken sind in jeder Situation für den Rest unseres Lebens die Katalysatoren für positives Sprechen und Handeln.

Das vorliegende Kapitel vermittelt Ihnen eine Wissensgrundlage über die Charakterstärken, auf der die praktischen Übungen und Charakterstärken-Inventionen (CSI) der später folgenden Kapitel basieren. Ich umreiße hier sieben Kernkonzepte, die den Charakterstärken zugrunde liegen: eine gemeinsame Sprache; Dimensionalität und Kontext; Pluralität; gleichwertige Bedeutung aller Charakterstärken; unterschiedliche Arten von Stärken; Entwicklungsmöglichkeit der Charakterstärken und der Unterschied von Sein und Tun. Selbst wenn die vorgestellten Konzepte nicht erschöpfend behandelt werden, so dienen sie doch als Ausgangspunkt für die Leser und insbesondere die Praktiker, die bei der Behandlung ihrer Klienten mit einem stärkenbasierten Ansatz arbeiten. Dazu werden auch stärkenbasierte Tipps für Praktiker geboten, um diese dabei zu unterstützen, Ideen in Handlung umzusetzen.

Als Ergänzung zu diesem Kapitel empfehle ich Ihnen, den Anhang A zu lesen, der einen geistigen Hintergrund zur VIA-Klassifikation der Charakterstärken und Tugenden sowie zum VIA-Erhebungsmessinstrument bietet. Viele Praktiker werden es als hilfreich empfinden, ihren Klienten dieses Konzept zu erklären. **Snapshot 1.1** führt aus der Charakterstärken-Literatur eine Reihe von Definitionen der Charakterstärken auf.

Charakterstärken sind positive Eigenschaften und Fähigkeiten, die persönlich befriedigend sind, die dabei andere nicht herabsetzen, die kultur-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken" (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

Snapshot 1.1

Was sind Charakterstärken?

- Die Quellen oder der Sitz des guten Lebens – ein gut gelebtes Leben (Seligman, 2002).
- Psychologische Bestandteile – Prozesse oder Mechanismen –, die die großen Tugenden ausmachen (z. B. Weisheit und Wissen, Gerechtigkeit, Mäßigung) … unterscheidbare Wege zu den Tugenden (Peterson & Seligman, 2004).
- Fähigkeiten, um zu denken, zu fühlen und sich zu verhalten (Park, Peterson & Seligman, 2004).
- Positive Eigenschaften, die den Kern unseres Seins, unserer Identität, unseres Tuns und Verhaltens bilden (Niemiec, 2014a).
- Grundbausteine eines gelingenden Lebens; Charakterstärken sind die Wege, auf denen man zu dem Wohlbefinden gelangt, das man als PERMA bezeichnet, ein Akronym aus den Wörtern **P**ositive Emotions, **E**ngagement, positive **R**elationships, **M**eaning, and **A**ccomplishment (positive Emotionen, Engagement, positive Beziehungen, Sinn und Zielerreichung) (Seligman, 2011).
- Die inneren Bestimmungsfaktoren des gelingenden vollen Lebens – ein Leben voller Freude, Engagement und Sinn (Peterson, Park & Seligman, 2005).
- Ein Bündel von positiven Eigenschaften, die sich in Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen zeigen (Park & Peterson, 2010).
- Aspekte der Persönlichkeit, die moralische Wertschätzung erfahren … die Grundlage für eine optimale lebenslange Entwicklung und für ein Gedeihen (Park & Peterson, 2009).
- Eine Energie, gut zu handeln; eine Kraft, die Wirkung zeigt oder zeigen kann, der Wille, menschlich zu handeln („Tugend", wie sie bei Comte-Sponville, 2001, beschrieben wird).
- Die Äußerungen dieser und anderer Forscher über alle Kulturen hinweg resümierend, erklärt das VIA Institute on Character, dass die VIA-Klassifikation eine „gemeinsame Sprache" über persönliche Eigenschaften ist, die(1) unsere persönliche Identität widerspiegeln; (2) positive Auswirkungen für uns selbst und andere erzeugen (d. h. Wohlbefinden, positive Beziehungen und Zielerreichung); und(3) zu unserem gemeinsamen Wohl beitragen. Diese werden auch als die drei „Brechungswinkel" der VIA-Klassifikation bezeichnet.

übergreifend allgegenwärtig und wertgeschätzt sind und die mit zahlreichen positiven Auswirkungen auf einen selbst und auf andere einhergehen.

Gemeinsame Sprache

Die 24 Charakterstärken bilden als Gruppe eine gemeinsame Sprache und beschreiben, was das Beste an den Menschen ist. Dies ist eine Neuentdeckung, denn historisch betrachtet hat es noch nie eine Sprache gegeben, die sich kulturübergreifend auf den Charakter bezieht. Die diesem Prinzip zugrunde liegenden Tatsachen kommen überall vor: Coaches und Berater nutzen diese „gemeinsame Sprache" mit ihren Klienten, um ihnen zu helfen, ihre besten Eigenschaften zu erkennen. Führungskräfte nutzen die „Sprache", um die Produktivität und Zufriedenheit ihrer Mitarbeiter am Arbeitsplatz zu fördern, und Lehrer benutzen sie, um ihre Schüler dabei zu unterstützen, sich tiefer in den Lernprozess hineinzubegeben. Familien nutzen sie, um zu Hause eine positive Kultur zu schaffen, und Individuen nutzen sie zu ihrer Selbstentwicklung. Eine Sprache, die von allen leicht verstanden wird, ermöglicht es jeder Person, auf derselben Wellenlänge zu sein, wenn es darum geht, Herausforderungen anzugehen, sich an Gesprächen zu beteiligen und einander zu unterstützen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Sprache keine zufällige Zusammenstellung positiver Wör-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken" (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.

ter ist, sondern ganz im Gegenteil: Sie ist das Ergebnis eines dreijährigen Projekts und einer Zusammenarbeit von Wissenschaftlern. Dieses mehrjährige Projekt wurde von den Wissenschaftlern Chris Peterson und Martin Seligman unter der Schirmherrschaft des VIA Institute on Character (siehe Anhang H), einer globalen gemeinnützigen Organisation, geleitet. Ein Team von 55 renommierten Forschern unternahm darin eine umfassende historische Bestandsaufnahme sowie die Analyse der wichtigsten Überlegungen zum Thema Charakter in den Bereichen Philosophie, Tugendethik, Moralerziehung, Psychologie und Theologie über den Zeitraum der vergangenen rund 2500 Jahre. Das Ergebnis war eine Klassifikation von sechs Tugenden (Weisheit und Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz), die universell im Menschen über alle Religionen, Kulturen, Nationen und Glaubenssysteme hinweg zu finden sind. Nachdem verschiedene Kriterien für Stärken angelegt worden waren, zeichneten sich 24 Charakterstärken ab, die in überzeugender Weise Wege zu jeder dieser sechs Tugenden verkörpern. Diese Forschung, Analyse und Besprechung werden ausführlich in dem Buch *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (Peterson & Seligman, 2004) dargestellt. Für einen Überblick über die VIA-Klassifikation der Charakterstärken und Tugenden siehe **Snapshot 1.2**. Es wurden auch Messinstrumente entwickelt, die im Laufe der Jahre mehrfache Wiederholungsgänge durchliefen, bis sie schließlich mit guten psychometrischen Ergebnissen abgeschlossen wurden. Es wurden zwei Tests erstellt – das VIA-Inventar der Stärken (VIA-IS; umgangssprachlich bekannt als VIA-Fragebogen) für Erwachsene und der VIA-Youth-Fragebogen für Jugendliche zwischen 10 und 17 Jahren. Im **Snapshot 1.3** finden Praktiker Kernfragen zum VIA-Fragebogen.

Tipp für den Praktiker

Prägen Sie sich die Dimensionen ein, die neben jeder Charakterstärke aufgeführt sind, um Ihr Wissen über die VIA-Sprache zu vergrößern. Sie werden die Erfahrung machen, dass dies ebenfalls die Bandbreite der Stärken vergrößert, die Sie in sich selbst und in Gesprächen mit anderen wahrnehmen.

Eine gemeinsame Sprache bedeutet, dass Türen für Kommunikation geöffnet werden. Es bedeutet, dass Praktiker eine Mustervorlage haben, um über Klienten nachzudenken und mit ihnen zu arbeiten, und es bedeutet, dass Klienten eine neue Sicht auf sich haben, denn die Sprache dient als Führer zum Verstehen dessen, wer sie im Kern ihres Wesens sind. Aus diesem gegenseitigen Verständnis heraus können Interventionen und Strategien keimen, und es können sich auch Gespräche entwickeln, in denen Klient und Praktiker wechselseitig entdecken, wie Stärken entstehen.

Snapshot 1.2

Die VIA-Klassifikation

- Vor Beginn der frühen 2000er-Jahre existierte noch keine einvernehmliche Nomenklatur – oder eine gemeinsame Sprache – für das Verstehen, das Studium und die Diskussion darüber, was die besten Seiten des Menschen sind.
- Als gemeinsame Sprache sind die Begriffe der Charakterstärken auch von Personen einfach zu verstehen, die erst vier Jahre alt sind (Fox Eades, 2008), und es folgt oft eine direkte Resonanz auf diese inhärent positiven Begriffe.
- Die Klassifikation ist beschreibend und nicht vorschreibend. Der Schwerpunkt liegt darauf, die psychologischen Bestandteile des Guten im Menschen zu klassifizieren, anstatt darauf, etwas darüber zu sagen, was jemand tun „sollte“.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Ryan M. Niemiec: „Charakterstärken“ (9783456858708) © 2019 Hogrefe Verlag, Bern.