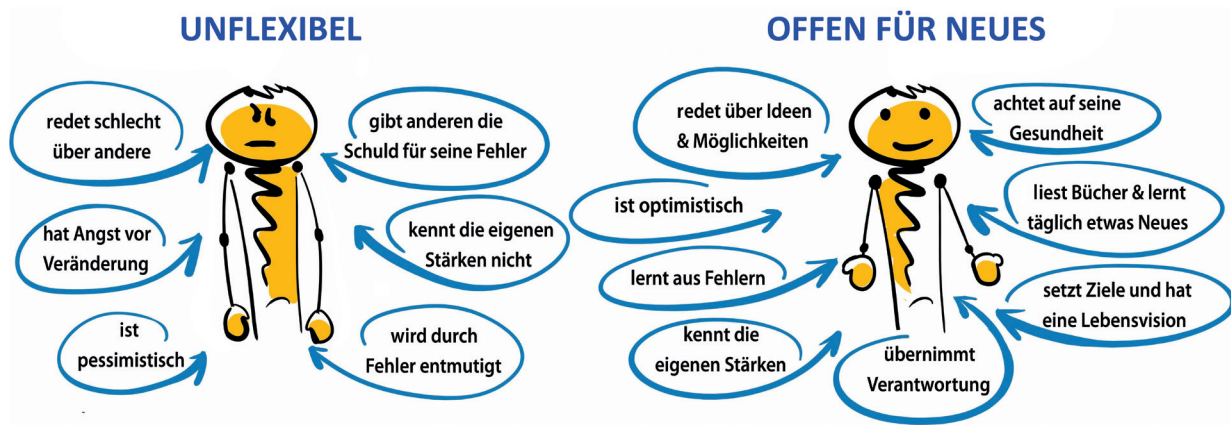




1. Be A YES!

Menschen, die zu sich, ihrem Umfeld und ihrem Leben ja sagen, fühlen sich in ihrer Haut wohler als Menschen, die zu allem nein sagen. Ihre Negativität zieht sie selbst immer tiefer hinab. Und du hast sicher schon bemerkt, dass man sich mit Menschen, die ständig jammern, auf Dauer nicht wohlfühlt. Jammerer haben keine gute Ausstrahlung. Sie sind nicht selbstbewusst und nutzen ihre Stärken nicht.

Opfer oder selbstbestimmt? Du hast es in der Hand!



✓ Welche dieser Aussagen passen zu dir? Schreibe sie hier auf:

Ich ...

☁ Kennst DU alle deine Stärken?

Nutzt du sie und bist zu Recht stolz darauf? Nein? Dann erfahre auf den nächsten Seiten, was Stärken sind, wofür sie wichtig sind und welche du hast!

💡 Du hast sicher viel mehr Stärken, als du glaubst. Finde sie heraus, denn sie helfen dir beim „Aufblühen“ und dabei, dir eine wunderbare Zukunft zu schaffen.

➡ Spiele die Stärken-Spiele aus dem Lehrer*innen-Handbuch. Du kannst damit über Stärken nachdenken, neue Stärken an dir entdecken und mit anderen darüber reden.



2. Meine Charakterstärken² machen mich zu etwas Besonderem

✓ Diese Tugenden und die dazugehörigen **Charakterstärken** sind wichtig für ein gelingendes Leben und ein gutes, friedliches Miteinander.



Finde in einem Test auf www.charakterstaerken.org heraus, welche deine größten Charakterstärken sind. Eine Kurzversion des Tests ist im Lehrer*innen-Handbuch enthalten.

Tugend Weisheit & Wissen – anderen einen klugen Rat geben können

- **Kreativität:** Ideen haben, neue Lösungen finden
- **Neugier:** Interesse an vielen Dingen haben
- **Liebe zum Lernen:** von selbst und ohne Druck von außen aus Interesse lernen
- **Urteilsvermögen:** alles von mehreren Seiten aus betrachten und überdenken
- **Weisheit:** weitsichtig sein

Tugend Mut hilft Hindernisse zu überwinden.

- **Tapferkeit:** Herausforderungen annehmen
- **Authentizität:** ehrlich zu seinen Werten stehen, ihnen entsprechend handeln
- **Ausdauer:** Begonnenes beenden und durchhalten - auch wenn es schwerfällt
- **Enthusiasmus:** Begeisterung und Energie haben

Tugend Menschlichkeit – liebevoll mit Menschen umgehen

- **Bindungsfähigkeit:** Beziehungen aufbauen und pflegen, lieben können
- **Freundlichkeit:** freundlich und großzügig mit anderen umgehen
- **Soziale Intelligenz:** sich in andere einfühlen können

Tugend Gerechtigkeit fördert die Gemeinschaft.

- **Teamfähigkeit:** zuverlässig und einfühlend im Team arbeiten
- **Fairness:** gerecht handeln
- **Führungsvermögen:** etwas für eine Gemeinschaft planen, organisieren und durchführen können

Tugend Mäßigung – sich beherrschen können

- **Vergebungsbereitschaft:** vergeben können
- **Bescheidenheit:** nicht alles an sich reißen, Anteile am Erfolg anderer anerkennen, sich bedanken, demütig handeln
- **Vorsicht:** überlegt und umsichtig handeln und nichts tun, was man später bereuen könnte
- **Selbstregulation:** sein Handeln selbst kontrollieren können

Tugend Transzendenz – Sinn für alles Schöne, Gute, das Große und Ganze haben

- **Sinn für das Schöne:** Schönes achtsam wahrnehmen und wertschätzen
- **Dankbarkeit:** dankbar für alle guten Dinge im Leben sein
- **Hoffnung:** hoffnungsvoll, optimistisch und zuversichtlich sein
- **Humor:** lachen können, auch wenn etwas schief geht, fröhlich und verspielt sein
- **Spiritualität:** an etwas Höheres im Leben glauben

² Die Definition der 24 Charakterstärken stammt aus der Positiven Psychologie. Der Test wurde 2004 von den Psychologen Christopher Peterson und Martin Seligman entwickelt. Sie erhoben sechs Tugenden, die weltweit anerkannt sind, und ordneten ihnen 24 Charakterstärken zu.



P

3. Welche dieser Stärken hast du?



Markiere deine 12 größten Stärken. Die Charakterstärken sind in violetter Schrift geschrieben.

Achtsamkeit	Ausdauer & Durchhaltevermögen	Begeisterung (Enthusiasmus)
Bescheidenheit	Besonnenheit	Bindungsfähigkeit & Liebe
Dankbarkeit	Ehrlichkeit (Authentizität)	Einfühlungsvermögen (Soziale Intelligenz)
Entschlossenheit & Zielstrebigkeit	Fairness & Gerechtigkeit	Flexibilität
Freundlichkeit	Führungsvermögen	Fürsorglichkeit
Geduld	Gelassenheit	Großzügigkeit
Hilfsbereitschaft	Hoffnung & Optimismus	Humor & Fröhlichkeit
Kreativität	Liebe zum Lernen	Loyalität
Nächstenliebe	Neugier & Offenheit	Pünktlichkeit
Respekt	Rücksichtnahme	Selbstkontrolle (Selbstregulation)
Selbstständigkeit	Sinn für das Schöne	Sorgfältigkeit
Spiritualität	Tapferkeit & Mut	Teamfähigkeit
Toleranz	Treue	Unbestechlichkeit
Urteilsvermögen	Verantwortungsbewusstsein	Verlässlichkeit
Vergebungsbereitschaft	Vorsicht & Umsicht	Weisheit

E

Engagement

R

M

A



4. Meine Super-Stärken



Suche aus den 12 Stärken, die du markiert hast, die fünf aus, die dir besonders wichtig sind. Wenn eine dir wichtige Stärke fehlt, nimm sie in die Liste auf. Schreibe deine fünf stärksten Stärken in diesen Rahmen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Nutze deine Super-Stärken so oft wie möglich und ganz bewusst. Schreibe auf, wobei du sie jetzt schon nutzt und noch nutzen möchtest.

Wenn du deine Stärken kennst, hilft dir das auch bei der Auswahl eines Berufes, der dich glücklich macht. Es wäre schade, wenn du deine Stärken nicht nutzt.



P

5. Ein entscheidender Augenblick in meinem Leben

Denke an ein angenehmes Erlebnis, bei dem du deine Stärken eingesetzt hast und stolz darauf warst. Stelle dir die Situation mit allen Sinnen vor, erinnere dich an deine Gefühle und genieße den Moment noch einmal.



An welche Gefühle kannst du dich erinnern?



Schreibe deine Stärken auf, die du dabei eingesetzt hast:



Denke darüber nach, wie sich dieses Erlebnis auf dich ausgewirkt und dich beeinflusst hat. Erzähle jemandem davon.



Setze deine Stärken gezielt ein. Schreibe auf, welche Ziele du erreichen möchtest:



Wer kann dich beim Erreichen deiner Ziele unterstützen?



Stelle dir vor, wie es dir geht, wenn du diese Ziele erreicht hast. Was siehst du vor dir? Hörst du etwas? Wo und wie lebst du? Was machst du? Wie fühlst du dich? Beschreibe oder zeichne:

E

Engagement

R

M

A