



# VIA-IS

## Informationen zur Interpretation Ihrer Ergebnisse



### Inhalt

|     |                                                          |    |
|-----|----------------------------------------------------------|----|
| 1.  | Der Hintergrund der Stärkenforschung .....               | 2  |
| 1.1 | Positive Psychologie .....                               | 2  |
| 1.2 | Stärken und Tugenden.....                                | 3  |
| 1.3 | Der Fragebogen VIA-IS.....                               | 3  |
| 2.  | Zum Verständnis Ihrer Ergebnisse .....                   | 4  |
| 3.  | Übersicht über Tugenden und Stärken .....                | 5  |
| 4.  | Ausführliche Beschreibung der Tugenden und Stärken ..... | 6  |
| 4.1 | Weisheit und Wissen .....                                | 7  |
| 4.2 | Mut .....                                                | 8  |
| 4.3 | Menschlichkeit.....                                      | 10 |
| 4.4 | Gerechtigkeit .....                                      | 11 |
| 4.5 | Mässigung.....                                           | 12 |
| 4.6 | Transzendenz .....                                       | 14 |
| 5.  | Literaturhinweise .....                                  | 16 |

## 1. Der Hintergrund der Stärkenforschung

Der von Ihnen beantwortete Fragebogen VIA-IS („Inventory of Strengths“) zur Messung von psychologischen Stärken und Tugenden wurde unter der Leitung der Psychologen Christopher Peterson und Martin Seligman in Zusammenarbeit mit dem amerikanischen Values-In-Action (VIA) Institute entwickelt und wird in dieser Form seit 2004 eingesetzt. Die deutsche Adaptation wurde am Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik der Universität Zürich unter der Leitung von Prof. Dr. Willibald Ruch vorgenommen und wird fortlaufend weiterentwickelt. Der VIA-IS erfasst insgesamt 24 psychologische Stärken, die unter sechs Tugenden eingeordnet werden können. Die einzelnen Stärken und Tugenden werden weiter unten genauer beschrieben.

Die vorliegende Zusammenfassung ist dazu gedacht, Ihnen eine allgemeine Vorstellung davon zu geben, wie man Ihre psychologischen Stärken (auf der Grundlage Ihrer Selbsteinschätzungen) beschreiben könnte. Natürlich kann es sich im Rahmen dieser Ergebnisrückmeldung nicht um eine individuell und ausgiebig diskutierte Diagnose und Interpretation handeln. Sehr wohl erhalten Sie aber eine nach psychologisch fundierten Methoden erstellte wissenschaftliche Auswertung Ihrer Fragebogenergebnisse. Für die Interpretation dieser Ergebnisse haben wir für Sie die nachfolgenden Erklärungen erstellt. Doch zuerst möchten wir Ihnen kurz den Hintergrund des VIA-IS darstellen.

### 1.1 Positive Psychologie

Die Psychologie hat sich lange Zeit fast ausschliesslich mit negativen Aspekten des menschlichen Funktionierens beschäftigt (z.B. psychische Erkrankungen und deren Behandlungen). Mit der „Positiven Psychologie“ ist in den letzten Jahren ein neues Gebiet entstanden bzw. wieder berücksichtigt worden, das sowohl in der Forschung als auch in der Praxis einen anderen Schwerpunkt setzt. Positive Psychologie betreibt die wissenschaftliche Erforschung des optimalen menschlichen Funktionierens. Es geht darum, Faktoren und Prozesse zu verstehen und zu fördern, die es Individuen und Gemeinschaften erlauben, ein „gutes Leben“ zu führen. Dabei sind drei Bereiche von besonderem Interesse: (1) Positive subjektive Erfahrungen (z.B. Glück, Lebenszufriedenheit), (2) positive individuelle Persönlichkeitseigenschaften (z.B. Ehrlichkeit, Tapferkeit) und (3) Institutionen, die positive Erfahrungen und Persönlichkeitseigenschaften ermöglichen,

unterstützen und fördern (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Mit dem Fragebogen VIA-IS sollen positive Persönlichkeitseigenschaften – Stärken und Tugenden – erfasst werden.

### 1.2 Stärken und Tugenden

Charakterstärken und Tugenden sind Kerncharakteristiken des menschlichen Funktionierens. Moralphilosophen und religiöse Denker haben im Laufe der Geschichte verschiedene Tugenden vorgeschlagen, denen ein universeller (allgemeingültiger) Charakter zugeschrieben wird (vgl. Dahlsgaard, Peterson & Seligman, 2005; McCullough & Snyder, 2000). Bei historischen Untersuchungen treten die folgenden Kategorien von Tugenden immer wieder auf: Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mässigung und Transzendenz. 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. Solche Persönlichkeitseigenschaften kann man anhand eines Fragebogens messen. 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 (Peterson & Seligman, 2004).

### 1.3 Der Fragebogen VIA-IS

Der Fragebogen VIA-IS besteht insgesamt aus 240 Fragen bzw. Aussagen, die danach eingeschätzt werden, wie zutreffend oder unzutreffend sie sind (Beispiele: „Ich bin immer bemüht, an Weiterbildungsveranstaltungen teilzunehmen“, „Kompromissfähigkeit ist ein wichtiger Teil meiner Person“, „Ich betrachte immer verschiedene Seiten eines Problems“). Wie schon oben angesprochen, erfasst der VIA-IS damit 24 Charakterstärken. Jeweils mehrere Fragen bzw. Aussagen beziehen sich auf die gleiche Stärke und werden zusammengefasst.

Zusätzlich lassen sich die 24 Stärken sechs verschiedenen Tugenden zuordnen (vgl. Abschnitt 3).

## 2. Zum Verständnis Ihrer Ergebnisse

Damit Sie Ihre Ergebnisse verstehen können, erhalten Sie im Folgenden einige Hinweise, die von genereller Bedeutung sind.

Sie haben nach dem Ausfüllen des Fragebogens eine Auflistung der 24 Stärken erhalten. Dies ist Ihre persönliche Rangreihenfolge der Charakterstärken. Die erste Stärke ist am wichtigsten beziehungsweise am typischsten für sie, die letzte eher unwichtig oder wenig charakteristisch.

Die *Kurzbeschreibungen* der Stärken stellen sinngemässe Übersetzungen der Ergebnisrückmeldungen der amerikanischen Internetversion dar ([www.viastrengths.org](http://www.viastrengths.org)). Ausführlichere Beschreibungen der einzelnen Stärken finden Sie im Abschnitt 4.

In der amerikanischen Rückmeldung werden lediglich die fünf ausgeprägtesten Stärken dargestellt. Die Forschung hat ergeben, dass Menschen meist zwischen drei und sieben für sie *charakteristische Stärken* aufweisen. Legen Sie Ihr Augenmerk deshalb auf die ersten Stärken der Rangreihenfolge. Personen erfahren Zufriedenheit bei der Ausübung dieser Stärken, z.B. im Beruf oder bei Freizeitaktivitäten.

Vor dem Erstellen Ihrer persönlichen Rangreihenfolge wird ein *Vergleich mit der Norm- oder Bezugsgruppe* gemacht. Dabei werden Sie mit Personen verglichen, welche Ihnen z.B. aufgrund Nationalität, Geschlecht oder Alter entsprechen. Eine Normstichprobe umfasst eine repräsentative Anzahl Personen, welche den Fragebogen ebenfalls ausgefüllt haben. Aus deren Ergebnissen werden Durchschnittswerte gebildet. Ob Sie hohe oder tiefe Werte in einer Stärke bekommen haben, bezieht sich immer auf den Vergleich mit diesen Durchschnittswerten der Normgruppe. Zur angemessenen Interpretation Ihrer Ergebnisse ist es also wichtig, zumindest einige zentrale Merkmale der Bezugsgruppe, wie z. B. deren Zusammensetzung hinsichtlich des Geschlechts, zu kennen.

Unsere Schweizer Normstichprobe besteht aus ca. 1000 Personen beider Geschlechter mit einer Altersbandbreite von 16 bis 85 Jahren. Für Österreich und Deutschland wird eine ähnlich umfangreiche Normstichprobe angestrebt. Im Moment umfasst die Stichprobe für Österreich ca. 400 Personen zwischen 23 und 55 Jahren, die für Deutschland ca. 200 Personen zwischen 18 und 60 Jahren. Das reicht aus, um Ihnen zuverlässige Ergebnisse innerhalb Ihrer Gruppe zu liefern. Es ist nicht damit zu rechnen, dass sich Ihre Ergebnisse mit einer viel grösseren Stichprobe grundsätzlich ändern werden. Aus grossen amerikanischen Untersuchungen wissen wir, dass die Zusammenhänge zwischen Stärken und dem Geschlecht bzw. dem Alter geringfügig sind.

Ihre Ergebnisse widerspiegeln also nicht nur Ihre persönlichen Präferenzen für gewisse Stärken, sie berücksichtigen gleichzeitig die Relation zu den Stärken anderer Schweizern, Österreichern oder Deutschen.

Würden Sie den Fragebogen erneut ausfüllen, so könnte es sein, dass sich Ihre Rangreihenfolge mehr oder weniger verändert. Bei vielen Personen ist es jedoch so, dass die Ausprägungen ihrer Charakterstärken im Erwachsenenalter recht stabil bleiben.

Die rückgemeldeten Ergebnisse reflektieren eine Zusammenfassung *Ihrer VIA-IS-Selbstbeschreibung*. Sie selbst haben sich anhand der Fragen bzw. Aussagen beschrieben. Die Ergebnisse sind daher abhängig davon, wie genau und ehrlich Sie die Fragen beantwortet haben und welches Bild Sie von sich selbst haben.

## 3. Übersicht über Tugenden und Stärken

Die 24 psychologischen Stärken können unter sechs Tugenden eingeordnet werden. Diese sechs Tugenden sind: Weisheit und Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mässigung, Transzendenz. Im Folgenden werden die Charakterstärken und die Tugenden kurz beschrieben. Dabei geht es vor allem darum, Ihnen einen Überblick über die einzelnen Charakterstärken und deren Zuordnung zu den Tugenden zu geben. Im Abschnitt 4 finden Sie dann ausführlichere Interpretationshinweise.

**1. Weisheit und Wissen:** kognitive Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen beinhalten.

*Kreativität:* neue und effektive Wege finden Dinge zu tun

*Neugier:* Interesse an der Umwelt haben

*Urteilsvermögen:* Dinge durchdenken und von allen Seiten betrachten

*Liebe zum lernen:* neue Techniken erlernen und Wissen aneignen

*Weisheit:* in der Lage sein, guten Rat zu geben

**2. Mut:** emotionale Stärken, die mittels der Ausübung von Willensleistung internale und externe Barrieren zur Erreichung eines Zieles überwinden.

*Authentizität:* die Wahrheit sagen und sich natürlich geben

*Tapferkeit:* sich nicht Bedrohung oder Schmerz beugen, Herausforderungen annehmen

*Ausdauer:* beenden was begonnen wurde

*Enthusiasmus:* der Welt mit Begeisterung und Energie begegnen

**3. Menschlichkeit:** interpersonale Stärken, die liebevolle menschliche Interaktionen ermöglichen

*Freundlichkeit:* Gefallen tun und gute Taten vollbringen

*Bindungsfähigkeit:* menschliche Nähe herstellen können

*Soziale Intelligenz:* sich der Motive und Gefühle von sich selbst und anderen bewusst sein

**4. Gerechtigkeit:** Stärken, die das Gemeinwesen fördern

*Fairness:* alle Menschen nach dem Prinzip der Gleichheit und Gerechtigkeit behandeln

*Führungsvermögen:* Gruppenaktivitäten organisieren und ermöglichen

*Teamwork:* gut als Mitglied eines Teams arbeiten

**5. Mässigung:** Stärken, die Exzessen entgegenwirken

*Vergebungsbereitschaft:* denen Vergeben die einem Unrecht getan haben

*Bescheidenheit:* das Erreichte für sich sprechen lassen

*Vorsicht:* nichts tun oder sagen, was später bereut werden könnte

*Selbstregulation:* regulieren was man tut und fühlt

**6. Transzendenz:** Stärken, die uns einer höheren Macht näher bringen und Sinn stiften

*Sinn für das Schöne:* Schönheit in allen Lebensbereichen schätzen

*Dankbarkeit:* sich der guten Dinge bewusst sein und sie zu schätzen wissen

*Hoffnung:* das Beste erwarten und daran arbeiten es zu erreichen

*Humor:* Lachen und Humor schätzen; die Leute gerne zum Lachen bringen

*Spiritualität:* kohärente Überzeugungen über einen höheren Sinn des Lebens haben

## 4. Ausführliche Beschreibung der Tugenden und Stärken

Die folgenden Hilfestellungen zur Interpretation Ihrer Tugenden und Stärken beziehen sich vor allem auf zwei Quellen (Seligman, 2002, Kap. 9; Peterson & Seligman, 2004) sowie auf die einzelnen Fragen im Fragebogen.

## 4.1 Weisheit und Wissen

**Psychologische Stärken der Weisheit und des Wissens beinhalten insbesondere kognitive Persönlichkeitseigenschaften, die dem Erwerb und der Nutzung von Wissen dienen. Unter dieser Tugend ist nicht ein hoher IQ zu verstehen, sondern ein hart erworbenes und zum Guten angewendetes Wissen.**

### Kreativität

Kreative Menschen produzieren ständig eine Vielzahl von verschiedenen originellen Ideen oder sie zeigen originelle Verhaltensweisen. Diese Ideen und Verhaltensweisen zeichnen sich nicht nur dadurch aus, dass sie innovativ und neu sind, sie müssen auch der Realität angepasst sein, damit sie dem Individuum im Leben nützlich sind und ihm weiterhelfen. Menschen mit ausgeprägter Kreativität zeigen diese Stärke meistens in mehreren Bereichen des Alltags, d.h. sie besitzen eine so genannte „praktische Intelligenz“. Weniger kreative Menschen begnügen sich oft mit einer konventionelleren Problemlösungsstrategie und/oder wirken gelangweilt und ideenlos.

### Neugier

Neugierige Menschen haben ein ausgeprägtes Interesse an neuen Erfahrungen. Sie sind sehr offen und flexibel bezüglich neuen, oft auch unerwarteten Situationen. Sie haben viele Interessen und finden an jeder Situation etwas Interessantes. Sie suchen aktiv nach Abwechslungen und Herausforderungen in ihrem täglichen Leben. Menschen können neugierig in Bezug auf einen spezifischen Bereich sein (z.B. Interesse an speziellen Rosen) oder ein globales Interesse an unterschiedlichen Dingen aufweisen. Menschen mit einer schwach ausgeprägten Neugier wirken oft eher langweilig, teilnahmslos und desinteressiert, obwohl sie eigentlich mit ihrem Leben zufrieden sind.

### Urteilsvermögen

Menschen mit einem stark ausgeprägten Urteilsvermögen haben die Fähigkeit, Probleme und Gegebenheiten des Alltags aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und auf diese Weise Argumente für wichtige Entscheidungen zu entwickeln. Sie sind in der Lage, Informationen objektiv und kritisch zu beleuchten wobei sie sich an der Realität orientieren. Menschen mit einer geringeren Ausprägung dieser Stärke wechseln ständig ihre Meinung und können sich kaum zu

einer Entscheidung durchringen oder sie beharren auf ihren Meinungen und Überzeugungen. Sie werden daher als unentschlossen und/oder rigide betrachtet.

### Liebe zum Lernen

Wissbegierige Menschen zeichnen sich durch eine grosse Begeisterung für das Lernen neuer Fertigkeiten und Wissensinhalten aus. Sie lieben es, neue Dinge zu lernen und sind bemüht, sich ständig weiterzubilden und zu entwickeln. Dabei wird das ständige Lernen als eine Herausforderung betrachtet. Es gibt kaum Menschen, die nicht mindestens in einem Bereich gerne lernen. Die Liebe zum Lernen kann sich auf einen spezifischen Themenbereich (z.B. Geschichte) beziehen oder auch ganz allgemein ausgeprägt sein. Die Wissbegierde widerspiegelt den Wunsch, immer mehr über das Leben und die Welt wissen zu wollen. Menschen mit einer gering ausgeprägten Liebe zum Lernen begnügen sich mit ihrem vorhandenen Wissen und befassen sich nur widerstrebend mit neuen Wissens- und Fähigkeitsbereichen.

### Weisheit

Weise Menschen sind weitsichtig und tief sinnig. Sie haben einen guten Überblick und eine reife Sichtweise des Lebens. Ausserdem besitzen sie die Fähigkeit, eine sinnvolle Bilanz über das Leben ziehen zu können. Diese Koordination des gelernten Wissens und der gemachten Erfahrungen eines Menschen trägt zu seinem Wohlbefinden bei. Aus sozialer Perspektive betrachtet, können weise Individuen anderen gut zuhören, Urteile abgeben und nützliche Ratschläge liefern. Von den Mitmenschen werden sie oft um Ratschläge gebeten, weil sie eine Lebenseinstellung und Weltsicht haben, die für andere Leute (und sie selbst) Sinn macht. Menschen, bei denen diese Stärke ganz schwach ausgeprägt ist, werden als unklug, unvernünftig und rücksichtslos bezeichnet.

## 4.2 Mut

**Psychologische Stärken des Mutes beinhalten insbesondere emotionale Persönlichkeitseigenschaften, die das Erreichen von Zielen im Angesicht durch Überwinden von inneren und äusseren Widerständen unterstützen. Die Definition dieser Tugend umfasst das Überwinden von Angst, ethische Integration und den Willen zur Bewältigung in gefährlichen und schwierigen Situationen.**

### Authentizität

Authentische Menschen sind sich selbst und ihren Mitmenschen gegenüber aufrichtig und ehrlich. Sie halten ihre Versprechen und bleiben ihren Prinzipien treu. Sie legen Wert darauf, die Realität unverfälscht wahrzunehmen. Authentizität befähigt Menschen für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. Authentische Menschen handeln in Übereinstimmung mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Überzeugungen und sie streben nach einem kohärenten Auftreten. Menschen mit einer schwach ausgeprägten Stärke verhalten sich eher selbst täuschend und künstlich. Sie sagen häufig nicht ihre eigene Meinung, sondern das, was andere hören wollen. Oft sind sie nicht in der Lage, zu sagen, was sie wirklich fühlen, ohne dabei anderen etwas verheimlichen oder vortäuschen zu wollen.

### Tapferkeit

Tapfere Menschen streben nach ihren Zielen und lassen sich dabei nicht von Schwierigkeiten und Hindernissen entmutigen. Tapferkeit kann sich in unterschiedlichen Lebensbereichen zeigen. Es handelt sich um die Fähigkeit, etwas Positives und Nützliches trotz drohenden Gefahren weiterzubringen. Sie ermöglicht einem Menschen, unbeliebte aber richtige Meinungen zu vertreten, sich einem Problem zu stellen, seinen Ängsten ins Gesicht zu schauen und sich gegen Ungerechtigkeiten zu wehren. Individuen mit geringerer Tapferkeit schrecken vor Gefahren zurück und könnten beispielsweise niemals ein Opfer aus einem brennenden Auto befreien. Sie sind allgemein ängstlicher als tapfere Menschen und können im Extremfall auch als feige betrachtet werden.

### Ausdauer

Ausdauer kennzeichnet Individuen, die alles zu Ende bringen wollen, was sie sich vorgenommen haben. Sie sind zielstrebig, geben nicht schnell auf, beenden was sie angefangen haben und lassen sich selten ablenken. Ausdauernde Menschen sind beharrlich – sie verfolgen aber nicht zwanghaft unerreichbare Ziele. Beharrliche Menschen passen sich flexibel und realistisch den jeweiligen Situationsbedingungen an, ohne perfektionistisch zu werden. Menschen mit geringer Ausdauer beginnen oft mit vielen Projekten, schliessen dann aber kaum eines ab. Sie neigen dazu, schnell aufzugeben, den Mut sinken zu lassen und Abkürzungen zu suchen. Sie werden als eher faul und unschlüssig bezeichnet.

## Enthusiasmus

Menschen mit einem ausgeprägten Tatendrang sind voller Energie und Lebensfreude und können sich für viele unterschiedliche Aktivitäten begeistern. Sie freuen sich auf jeden neuen Tag. Solche Menschen werden oft als energisch, flott, munter und schwungvoll beschrieben. Sie setzen sich für ihre Aufgaben jeweils voll ein und bringen sie zu Ende. Diese Stärke ist jedoch von Hyperaktivität und manischem Verhalten zu unterscheiden. Menschen mit einem niedrig ausgeprägten Tatendrang werden im Allgemeinen eher als faul, zurückhaltend, teilnahmslos, lustlos oder leblos bezeichnet.

## 4.3 Menschlichkeit

**Psychologische Stärken der Menschlichkeit beinhalten zwischenmenschliche Persönlichkeitseigenschaften, die in Beziehungen zu anderen Menschen zum Tragen kommen und liebevolle Interaktionen ermöglichen. Zu dieser Tugend gehören prosoziales und altruistisches Verhalten, Empathie und Sympathie.**

### Freundlichkeit

Freundliche Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie sehr nett, grosszügig und hilfsbereit zu anderen Menschen sind. Sie machen anderen Personen gerne einen Gefallen, auch wenn sie diese nicht gut kennen. Sie lieben es, andere glücklich zu machen. Freundliches Verhalten kann auf ganz unterschiedliche Art und Weise gezeigt werden (z.B. im Bus den eigenen Platz freigeben, einer Person Blut spenden). Zentral an dieser Stärke ist die Wertschätzung, die man anderen Menschen zukommen lässt. Menschen, bei denen diese Stärke weniger ausgeprägt ist, werden eher als egoistisch, selbstbezogen, geizig oder kleinlich beschrieben.

### Bindungsfähigkeit

Menschen mit einer sicheren Bindungsfähigkeit zeichnen sich dadurch aus, dass sie anderen Menschen ihre Liebe zeigen können und auch in der Lage sind, Liebe von anderen anzunehmen. Bei dieser Stärke handelt es sich um die Fähigkeit enge Beziehungen und Freundschaften mit Mitmenschen aufzubauen, die von Zuneigung und Gegenseitigkeit gekennzeichnet sind. Diese Beziehungen sind durch gegenseitige Hilfeleistung, Akzeptanz und Verpflichtung geprägt. Men-

schen die weniger bindungsfähig sind, werden eher als distanziert, entfremdet und einsam bezeichnet.

## Soziale Intelligenz

Menschen unterscheiden sich in der Fähigkeit, wichtige soziale Informationen, wie z.B. Gefühle, wahrzunehmen und zu verarbeiten. Sozial kompetente Menschen kennen ihre eigenen Motive und Gefühle. Sie kennen auch ihre eigenen Interessen und Fähigkeiten und sind in der Lage, sie zu fördern. Sie nehmen Unterschiede zwischen Menschen vor allem in Bezug auf deren Stimmungen, Motivationen und Absichten wahr. Dadurch können sie sich der jeweiligen sozialen Situation anpassen. Sozial inkompetente Menschen sind nicht in der Lage auf die Gefühle und Stimmungen von anderen einzugehen oder verschiedene Sichtweisen einzunehmen und sie können sich schlecht selbst reflektieren.

## 4.4 Gerechtigkeit

**Psychologische Stärken der Gerechtigkeit beinhalten Persönlichkeitseigenschaften, die für die Beziehung zwischen dem Individuum und der Gruppe oder Gemeinschaft bedeutsam sind und das Gemeinwesen fördern. Diese Tugend schliesst die Vorstellungen von Gerechtigkeit als Belohnung im Verhältnis zu den Verdiensten, als Gleichheit für alle und als Berücksichtigen individueller Bedürfnisse mit ein.**

### Teamwork

Menschen mit dieser Stärke zeichnen sich durch ihre Teamfähigkeit und Loyalität gegenüber ihrer Gruppe aus. Sie können dann am besten arbeiten, wenn sie Teil einer Gruppe sind. Die Gruppenzugehörigkeit wird sehr hoch bewertet. Teamfähige Menschen tragen oft eine soziale Verantwortung. Auch die getroffenen Entscheidungen der Gruppe werden respektiert und vor die eigenen Meinungen gestellt. Die eigenen Interessen werden meistens zugunsten der Gruppe zurückgesteckt. Menschen mit einer niedrig ausgeprägten Teamfähigkeit können sich kaum in Gruppen integrieren. Sie werden oft als egoistisch und ichbezogen bezeichnet.

### Führungsvermögen

Menschen mit einem ausgeprägten Führungsvermögen besitzen die Fähigkeit, einer Gruppe trotz individueller Unterschiede eine gute Zusammenarbeit zu ermöglichen. Ebenso zeichnen sie sich

durch gute Planungs- und Organisationsfähigkeiten von Gruppenaktivitäten aus und dadurch, dass sie auch schwierige Entscheidungen treffen können. Sie schaffen ein arbeitsförderndes Klima, unterstützen die gemeinsame Arbeit an Gruppenzielen und fördern das Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe, indem sie unterschiedliche Meinungen der Gruppenmitglieder einbeziehen. Menschen mit einem geringen Führungsvermögen sind nicht in der Lage, Verantwortung für eine Gruppe zu übernehmen und eine fördernde Arbeitsatmosphäre zu gestalten, bei dem jedes Gruppenmitglied sich dazugehörig fühlt und maximale Arbeit leisten kann.

### Fairness

Faire Menschen besitzen einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit und Gleichheit. Jede Person wird von ihnen gleich und fair behandelt, ungeachtet dessen, wer und was sie ist. Sie lassen sich in Entscheidungen nicht durch persönliche Gefühle beeinflussen und versuchen allen eine Chance zu geben. Die Bereitschaft zu Kompromissen sowie das Zugestehen von eigenen Fehlern werden als wichtige Merkmale dieser Stärke bezeichnet. Menschen, bei denen diese Stärke kaum ausgeprägt ist, zeigen sich hingegen in ihrem Denken, Erleben und Handeln gegenüber anderen Menschen inkonsistent und haben oft Vorurteile.

## 4.5. Mässigung

**Psychologische Stärken der Mässigung beinhalten Persönlichkeitseigenschaften, die Menschen vor Unmässigkeiten und Exzessen schützen.**

### Vergebungsbereitschaft

Menschen mit dieser Stärke sind eher in der Lage Vergangenes (z.B. zwischenmenschliche Konflikte) ruhen zu lassen und einen Neuanfang zu wagen. Sie können bis zu einem gewissen Punkt Verständnis aufbringen für die schlechte Behandlung durch andere Menschen und geben ihnen eine Chance zur Wiedergutmachung. Der Prozess des Vergebens bzw. des Verzeihens beinhaltet heilsame und förderliche Veränderungen von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen bei Menschen, die von anderen verletzt wurden. Die Suche nach Rache und nach Vermeidung nimmt ab zugunsten positiver Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle. Menschen, die nicht vergeben können, werden oft als unbarmherzig, hartherzig, boshaft, oder rachsüchtig beschrieben.

### Bescheidenheit

Bescheidene Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht mit ihren Erfolgen prahlen. In der Menge fallen sie nicht gerne auf und wollen nicht die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, sondern ziehen es vor, andere reden zu lassen. Bescheidene Menschen können eigene Fehler und Mängel zugeben. Sie haben eine demütige Haltung im Sinne, dass sie sich nicht als Zentrum des Universums betrachten. Weniger bescheidene Menschen werden dagegen als arrogant, stolz und selbstzentriert bezeichnet und als Personen, die sich immer gerne in den Mittelpunkt stellen wollen.

### Vorsicht

Vorsichtige Menschen treffen Entscheidungen sorgfältig, denken über mögliche Konsequenzen vor dem Sprechen und Handeln nach und können Recht von Unrecht unterscheiden. Sie vermeiden gefährliche körperliche Aktivitäten, was aber nicht heisst, dass sie neue Erfahrungen meiden. Mitmenschen bezeichnen sie oft als vorsichtig im positiven Sinne. Mit ihren Fähigkeiten sind kluge Menschen in der Lage, längerfristige Ziele sorgfältig zu planen und zu verfolgen sowie Kosten und Nutzen abzuwägen, ohne sich „kopflös“ in ein Abenteuer zu stürzen. Das Gegenteil von Vorsicht ist Unvorsichtigkeit und Spontaneität im Sinne von Gedankenlosigkeit, Rücksichtslosigkeit und Unverantwortlichkeit.

### Selbstregulation

Menschen mit ausgeprägter Selbstregulation bekunden keine Mühe, ihre Gefühle und ihr Verhalten in entsprechenden Situationen zu kontrollieren, z.B. eine Diät durchhalten, sich gesund ernähren, regelmässig trainieren, rechtzeitig Aufgaben erledigen. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie längerfristigen Erfolg dem kurzfristigen vorziehen. Sie weisen eine starke Selbstdisziplin auf und merken gleichzeitig aber auch, wann sie aufhören müssen. Menschen, die nicht in der Lage sind, ihre Gefühle und ihr Verhalten zu regulieren, werden oft als impulsiv, explosiv und undiszipliniert bezeichnet. Sie scheinen ihren Wünschen, Bedürfnissen und Impulsen schnell nachzugeben.

## 4.6 Transzendenz

**Psychologische Stärken der Transzendenz beinhalten Persönlichkeitseigenschaften, die es Menschen ermöglichen, eine Beziehung zu einer höheren Instanz zu haben und dem Leben Sinn zu verleihen. Diese Tugend umfasst alles, was jenseits des menschlichen Verstandes liegt, was die Menschen ihre Sorgen vergessen lässt und ihrem Dasein Bedeutung verleiht.**

### Sinn für das Schöne

Menschen, die in verschiedenen Lebensbereichen (wie z.B. Musik, Kunst, Natur, Sport, Wissenschaft) Schönes bewusst wahrnehmen, wertschätzen und sich darüber freuen können, haben einen ausgeprägten Sinn für das Schöne. Sie nehmen im Alltag schöne Dinge wahr, die von anderen übersehen oder nicht beachtet werden. Beim Anblick der Schönheit der Natur oder von Kunst empfinden sie tiefe Gefühle der Erfurcht und der Verwunderung und sind oft sprachlos. Es kommt auch vor, dass solche Menschen selber etwas Schönes schaffen, z.B. ein Bild malen. Menschen mit wenig Sinn für das Schöne können sich kaum durch Kunst, Kultur oder Natur berühren lassen und nehmen Schönes nicht wahr.

### Dankbarkeit

Dankbare Menschen sind sich bewusst über die vielen guten Dinge in ihrem Leben, wissen diese zu schätzen und nehmen sie nicht als selbstverständlich hin. Sie nehmen sich die Zeit, ihre Dankbarkeit Menschen gegenüber auszudrücken, z.B. wenn sie ein Geschenk bekommen. Sie realisieren, dass sie im Leben mit vielem gesegnet sind. Die Dankbarkeit kann sich sowohl auf Menschen beziehen als auch auf nichtmenschliche Quellen (z.B. Tiere, Natur, Gott). Man kann die Dankbarkeit als emotionale Antwort auf ein „Geschenk“ betrachten. Undankbare Menschen sehen es nicht als notwendig an, „Dankeschön“ zu sagen und Menschen ihre Wertschätzung und Dankbarkeit auszudrücken.

### Hoffnung

Hoffnungsvolle Menschen haben grundsätzlich eine positive Einstellung gegenüber der Zukunft. Sie sind optimistisch und zuversichtlich und können auch dann etwas positiv noch sehen, wenn es für andere negativ erscheint. Sie hoffen das Beste für die Zukunft und tun ihr Möglichstes, um ihre Ziele zu erreichen. Dabei haben sie ein klares Bild, was sie sich für die Zukunft wünschen und

wie sie sich die Zukunft vorstellen. Wenn mal etwas nicht klappt, versuchen hoffnungsvolle Menschen trotz Herausforderungen oder Rückschlägen optimistisch in die Zukunft zu blicken. Niedrige Ausprägungen in der Hoffnung werden mit Pessimismus, Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit in Verbindung gebracht. Hoffnungslose und pessimistische Menschen machen eine düstere Prognose der Zukunft.

### Humor

Humorvolle Menschen lachen gerne und bringen andere Menschen gerne zum Lächeln oder zum Lachen. Sie versuchen ihre Freunde und Freundinnen aufzuheitern, wenn diese in einer bedrückten Stimmung sind. Menschen mit einem ausgeprägten Sinn für Humor versuchen in allen möglichen Situationen Spass zu haben und gehen alles was sie tun, mit ein bisschen Humor an. Eine weitere Stärke humorvoller Menschen besteht darin, dass sie verschiedene Situationen von einer leichteren Seite her betrachten können. Menschen ohne Humor werden tendenziell als grimmig, mürrisch, ermüdend oder langweilig beschrieben.

### Spiritualität

Spirituelle Menschen haben kohärente Überzeugungen über den höheren Sinn und Zweck des Universums. Sie glauben an eine übermächtige Macht bzw. an einen Gott. Ihre religiösen Überzeugungen beeinflussen ihr Denken, Handeln und Fühlen und können auch in schwierigen Zeiten eine Quelle des Trostes und der Kraft sein. Religiöse Menschen praktizieren ihre Religion, was sich durch unterschiedliche Verhaltensweisen zeigen kann, z.B. beten, meditieren, Kirchenbesuch oder Besinnung. Menschen, denen die Religion nichts bedeutet, finden keinen durch den Glauben unterstützten Lebenssinn.



## 5. Literaturhinweise

- Auhagen, A. E. (Hrsg.) (2004). *Positive Psychologie – Anleitung zum „besseren“ Leben*. Basel: Beltz Verlag.
- Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Hrsg.) (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology. The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Compton, W.C. (2004). *An introduction to Positive Psychology*. Belmont: Thompson Wadsworth.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9, 203-213.
- McCullough, M. E. & Snyder, C. R. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting an old home and rebuilding a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 1-10.
- Linley, A.P. & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in practice*. Hoboken: Wiley.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Der Glücksfaktor – Warum Optimisten länger leben*. Bergisch Gladbach: Ehrenwirth Verlag.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2001). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

**Weiterführende Informationen** zur Positiven Psychologie, zu den Stärken und Tugenden und zum Fragebogen VIA-IS sind unter folgenden Links zu finden:

- |                                                                                                       |                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <a href="http://viastrengths.org">http://viastrengths.org</a>                                         | Values in Action Webseite                               |
| <a href="http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu">http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu</a> | Fragenbogen, Newsletter, Coaching                       |
| <a href="http://www.ppc.sas.upenn.edu">http://www.ppc.sas.upenn.edu</a>                               | Positive Psychology Center der Universität Pennsylvania |
| <a href="http://www.enpp.org">http://www.enpp.org</a>                                                 | European Network for Positive Psychology                |
| <a href="http://lebenskunst.rvw.ch">http://lebenskunst.rvw.ch</a>                                     | Schweizer Webseite zur Positiven Psychologie            |
| <a href="http://www.charakterstaerken.org">http://www.charakterstaerken.org</a>                       | Onlineversion VIA-IS mit kostenlosem Feedback           |

## Kontaktadresse:

Psychologisches Institut  
 Universität Zürich  
 Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik  
 Treichlerstrasse 10  
 CH-8032 Zürich  
 Internet: [www.psychologie.unizh.ch/perspsy/](http://www.psychologie.unizh.ch/perspsy/)  
 Email: [diagnostikprojekt@psychologie.unizh.ch](mailto:diagnostikprojekt@psychologie.unizh.ch)