

## **Stärkenbasiert führen – sich selbst und andere**

Dieser praxisnahe Workshop vermittelt evidenzbasiertes Wissen und effektive Methoden, die Achtsamkeit und stärkenorientierte Führung miteinander verbinden. Speziell für Übungsleiter\*Innen, Trainer\*Innen und Physiotherapeut\*Innen konzipiert, bietet er einen tiefgehenden Einblick in das achtsamkeitsbasierte Stärkentraining und zeigt, wie du deine persönlichen Ressourcen gezielt nutzen kannst, sowohl für dich selbst als auch in der Arbeit mit Anderen.

Durch interaktive Übungen schärfst du deine Selbstwahrnehmung, gewinnst innere Klarheit und entwickelst dein Führungspotenzial weiter. So steigerst du deine Resilienz und Motivation und stärkst gleichzeitig Andere, für eine authentische und wirkungsvolle Führungspersönlichkeit.

### **Inhaltsüberblick**

- Was sind Stärken? Abgrenzung Talente, Fähigkeiten
- Das VIA-Modell der 24 Charakterstärken
- Charakterstärken, Signaturstärken, Nutzen
- Übung: You at your best + Stärken-Detektive
- Übung: Hindernisse überwinden mit Achtsamkeit und Charakterstärken
- Charakterstärken / Signaturstärken anwenden als Therapeut\*In, Trainer\*In

### **Was sind Stärken?**

### **Was sind Charakterstärken?**

### **Was sind Signaturstärken?**

## Das VIA Modell der 24-Charakterstärken

Charakterstärken gehen auf die umfangreiche Forschung von Martin Seligman und Christopher Peterson zurück

Frage: Was sind die besten Seiten des Menschen?

Anfang 2000, Entwicklung einer einheitlichen Klassifikation über Kulturen hinweg

→ Ergebnis: Der Mensch strebt nach bestimmten Tugenden: 6 universale Tugenden mit 24 Charakterstärken, die unterstützen, diese Tugenden zum Ausdruck zu bringen

## 24 Charakterstärken und ihre 6 Tugenden nach dem VIA Modell <https://www.viacharacter.org/>

<b>Weisheit</b>	<b>Kreativität</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• clever</li> <li>• originell &amp; Anpassungsfähig</li> <li>• Problemlöser</li> </ul>	<b>Neugier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interessiert</li> <li>• erforscht Neues</li> <li>• offen für neue Ideen</li> </ul>	<b>Urteilsvermögen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• denkt kritisch</li> <li>• durchdenkt Dinge</li> <li>• aufgeschlossen</li> </ul>	<b>Liebe zum Lernen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• meistert neue Fähigkeiten &amp; Themen</li> <li>• eignet sich systematisch Wissen an</li> </ul>	<b>Weitsicht</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• weise</li> <li>• gibt weisen Rat</li> <li>• sieht das große Ganze</li> </ul>
<b>Mut</b>	<b>Tapferkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• heldenmutig</li> <li>• schreckt nicht aus Angst zurück</li> <li>• setzt sich dafür ein, was Recht ist</li> </ul>	<b>Ausdauer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hartnäckig</li> <li>• fleißig</li> <li>• vollendet Angefangenes</li> </ul>	<b>Ehrlichkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• authentisch</li> <li>• vertrauenswürdig</li> <li>• aufrichtig</li> </ul>	<b>Begeisterte Aktivität</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• enthusiastisch</li> <li>• energisch</li> <li>• tut Dinge nicht halbherzig</li> </ul>	
<b>Menschlichkeit</b>	<b>Liebe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• warmherzig und echt</li> <li>• schätzt menschliche Nähe</li> </ul>	<b>Güte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• großzügig</li> <li>• unterstützend</li> <li>• fürsorglich</li> <li>• mitfühlend</li> <li>• altruistisch</li> </ul>	<b>Soziale Intelligenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ist sich der eigenen und anderer Beweggründe und Gefühle bewusst</li> <li>• versteht wie andere ticken</li> </ul>		
<b>Gerechtigkeit</b>	<b>Teamwork</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Team-Player</li> <li>• sozial verantwortlich</li> <li>• loyal</li> </ul>	<b>Fairness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gerecht</li> <li>• lässt sich in Beurteilung anderer nicht von Gefühlen beeinflussen</li> </ul>	<b>Führungsvermögen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• organisiert Gruppenaktivitäten</li> <li>• ermutigt Gruppen, Dinge zu vollenden</li> </ul>		
<b>Mäßigung</b>	<b>Verzeihen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gnädig</li> <li>• akzeptiert die Einschränkungen anderer</li> <li>• gibt Menschen eine zweite Chance</li> </ul>	<b>Bescheidenheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zurückhaltend</li> <li>• lässt die eigenen Errungenschaften für sich selbst sprechen</li> </ul>	<b>Vorsicht</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• behutsam</li> <li>• bedacht</li> <li>• geht kein unnötiges Risiko ein</li> </ul>	<b>Selbststeuerung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beherrscht</li> <li>• diszipliniert</li> <li>• regelt Impulse und Emotionen</li> </ul>	
<b>Transzendenz</b>	<b>Sinn für Exzellenz und das Schöne</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fühlt Ehrfurcht und Bewunderung angesichts</li> <li>• inspiriert von den Qualitäten anderer</li> </ul>	<b>Dankbarkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dankbar für das Gute</li> <li>• drückt Dankbarkeit aus</li> <li>• fühlt sich gesegnet</li> </ul>	<b>Zuversicht</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• optimistisch</li> <li>• positive Ausrichtung auf die Zukunft</li> <li>• zukunftsorientiert</li> </ul>	<b>Humor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spielerisch</li> <li>• bringt andere zum Lachen</li> <li>• leichtherzig</li> </ul>	<b>Spiritualität</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sucht nach Bedeutung</li> <li>• hat ein Gefühl für Lebensinn</li> <li>• spürt eine Verbindung zu etwas Höherem</li> </ul>

Notizen: