

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/>

Weisheit	Kreativität • clever • originell & Anpassungsfähig • Problemlöser	Neugier • interessiert • erforscht Neues • offen für neue Ideen	Urteilsvermögen • denkt kritisch • durchdenkt Dinge • aufgeschlossen	Liebe zum Lernen • meistert neue Fähigkeiten & Themen • eignet sich systematisch Wissen an	Weitsicht • weise • gibt weisen Rat • sieht das große Ganze
Mut	Tapferkeit • heldenmutig • schrekt nicht aus Angst zurück • setzt sich dafür ein, was Recht ist	Ausdauer • hartnäckig • fleißig • vollendet Angefangenes	Ehrlichkeit • authentisch • vertrauenswürdig • aufrichtig	Begeisterete Aktivität • enthusiastisch • energisch • tut Dinge nicht halbherzig	
Menschlichkeit	Liebe • warmherzig und echt • schätzt menschliche Nähe	Güte • großzügig • unterstützend • fürsorglich • mitfühlend • altruistisch	Soziale Intelligenz • ist sich der eigenen und anderer Beweggründe und Gefühle bewusst • versteht wie andere ticken		
Gerechtigkeit	Teamwork • Team-Player • sozial verantwortlich • loyal	Fairness • gerecht • lässt sich in Beurteilung anderer nicht von Gefühlen beeinflussen	Führungsvermögen • organisiert Gruppenaktivitäten • ermutigt Gruppen, Dinge zu vollenden		
Mäßigung	Verzeihen • gnädig • akzeptiert die Einschränkungen anderer • gibt Menschen eine zweite Chance	Bescheidenheit • zurückhaltend • lässt die eigenen Errungenschaften für sich selbst sprechen	Vorsicht • behutsam • bedacht • geht kein unnötiges Risiko ein	Selbststeuerung • beherrscht • diszipliniert • regelt Impulse und Emotionen	
Transzendenz	Sinn für Exzellenz und das Schöne • fühlt Ehrfurcht und Bewunderung angesichts • inspiriert von den Qualitäten anderer	Dankbarkeit • dankbar für das Gute • drückt Dankbarkeit aus • fühlt sich gesegnet	Zuversicht • optimistisch • positive Ausrichtung auf die Zukunft • zukunftsorientiert	Humor • spielerisch • bringt andere zum Lachen • leichtherzig	Spiritualität • sucht nach Bedeutung • hat ein Gefühl für Lebensinn • spürt eine Verbindung zu etwas Höherem

Notizen: