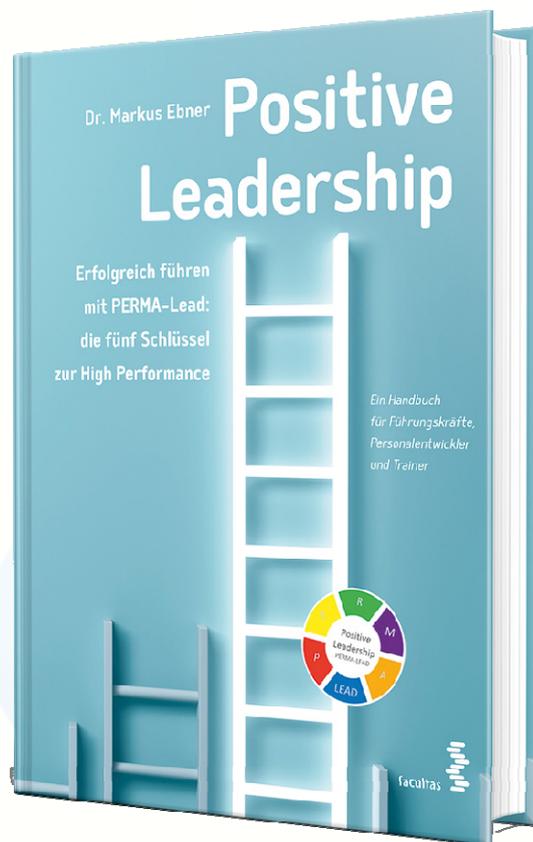




VIA-Klassifizierung: 24 Charakterstärken und 6 Tugenden



Buch-Auszug: Kapitel 6.4

1 VIA-Klassifizierung: 24 Charakterstärken und 6 Tugenden

Ein zweites Modell, das sich mittlerweile zu einer der Hauptsäulen der Positiven Psychologie entwickelt hat, ist das VIA-Modell der Charakterstärken. Die Idee zur Entwicklung der Charakterstärken entstand 1999 bei einem Gespräch zwischen Martin Seligman und Neal Mayerson, dem Präsidenten der Mayerson Foundation. Im Jahr 2000 wurde das Values in Action Institute ins Leben gerufen (worauf sich auch der Name des Modells gründet). Unter der Leitung der beiden Gründungsväter der Positiven Psychologie Christopher Peterson und Martin Seligman studierte ein Team von 55 Sozialwissenschaftlern Weltreligionen, Philosophien und Psychologie auf der Suche danach, was in verschiedenen Kulturen als „Stärke“ oder als „Wert“ gesehen wird. Wenn man sich die Liste der Personen ansieht, die an diesem Projekt beteiligt waren, dann liest sie sich wie ein „Best-of“ der aktuellen Positiven Psychologie. Zahlreiche namhafte heutige Repräsentanten wie Donald O. Clifton (Gallup StrengthFinder), Barbara Fredrickson („Broaden and Build“-Theorie), Mihály Csíkszentmihályi (Flow-Effekt), Roy Baumeister (Selbstkontrolle, Motivation), Todd B. Kashdan (Happiness & Meaning) und Willibald Ruch (Humor) wirkten daran mit.

Nach den umfassenden Erhebungen wurden konkrete Werte, die sich in allen Kulturen fanden, zusammengetragen. Um aus dieser Fülle letztendlich eine Auswahl zu treffen, legten die Wissenschaftler bestimmte Kriterien zugrunde, die eine „Charakterstärke“ erfüllen muss. Dazu gehört, dass sie kulturübergreifend, messbar und moralisch wertvoll sein muss. Weiters muss eine Charakterstärke klar von den anderen abgrenzbar sein, die individuelle Zufriedenheit fördern und die Ursache für etwas Positives wie Lebenszufriedenheit, Kompetenz, Arbeitszufriedenheit usw. sein. Daraus wurde das Modell der 24 Charakterstärken entwickelt, auf dem der VIA-Stärkentest beruht. 2004 wurde die VIA-Klassifikation schließlich publiziert.^[1]

Die Charakterstärken drehen sich um den Kern oder die Essenz dessen, wer wir als Menschen sind. Diese positiven Kernmerkmale unserer Persönlichkeit unterscheiden sich von ähnlichen Aspekten, wie Talenten (die in diesem Modell als angeborene Fähigkeiten beschrieben werden), Interesse, Können sowie externen Ressourcen. Jeder dieser Aspekte ist relevant, doch sind es die Charakterstärken, die den Weg zur Entwicklung dieser Aspekte bieten. So wird als Beispiel angeführt, dass Menschen die Charakterstärken „Ausdauer“ und „Selbstregulation“ verwenden, um ein Talent in Musik oder Sport zu verfolgen. Die 24 Charakterstärken sind sechs Tugenden zugeordnet, die sich aus historischen Umfragen ergaben und über Zeit und Kulturen hinweg bestätigt wurden.

Charakterstärken beeinflussen sich gegenseitig, sind zwar grundsätzlich stabil, können sich aber über einen längeren Zeitraum gesehen ändern. Sie werden auch durch die Rahmenbedingungen beeinflusst, innerhalb derer sich Menschen befinden (z.B. durch die Unternehmenskultur). Typisch ist, dass jeder Mensch bestimmte Stärken sehr häufig zeigt (sogenannte Signaturstärken), manche nur in ganz bestimmten Situationen und einige sehr selten. Somit hat jeder Mensch ein momentanes individuelles Stärkenprofil.

Martin Seligman betont mehrfach, dass dieses Modell ein „Anti-DSM“¹ darstellen soll, also einen positiven Gegenentwurf zur ausschließlich defizitorientierten Diagnostik in der

¹ Das DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ist ein Klassifikationssystem und wird zur Definition und Diagnostik von psychischen Erkrankungen verwendet.



Psychologie. Charakterstärken sind somit positive Eigenschaften, Fähigkeiten in Bezug auf Denken, Fühlen und Verhalten, die einen Benefit für einen selbst oder andere haben.

Die nachfolgende Beschreibung bietet einen ausführlichen Überblick über die sechs Tugenden und die ihnen zugeordneten Charakterstärken.² Die jeweiligen Begriffe entsprechen der deutschsprachigen Übersetzung des „VIA Inventory of Strengths“ (VIA-IS).

1.1.1 Weisheit und Wissen

Dieser Bereich beinhaltet insbesondere Persönlichkeitseigenschaften, die dem Erwerb und der Nutzung von Wissen dienen. Er ist nicht gleichbedeutend mit dem Intelligenzquotienten (IQ).

Kreativität, Einfallreichtum und Originalität

Kreativität umfasst zwei wesentliche Komponenten: Originalität und Anpassungsfähigkeit. Kreative Menschen generieren Ideen oder zeigen Verhaltensweisen, die neu oder außergewöhnlich sind und einen positiven Beitrag zum eigenen Leben oder dem Leben anderer leisten. Über neue Wege nachzudenken, wie man etwas tun könnte, ist ein entscheidendes Merkmal von Menschen, die diese Stärke haben. Sie sind nie damit zufrieden, etwas konventionell zu machen, wenn ein besserer Weg möglich ist.

Neugier und Interesse

Neugierige Menschen weisen zwei Schlüsselkompetenzen auf: Sie zeigen zum einen ein starkes Interesse daran, neue Ideen, Tätigkeiten und Erfahrungen zu erforschen. Zum anderen haben sie ein starkes Verlangen danach, ihr persönliches Wissen zu erweitern. Menschen mit dieser Stärke sind daran interessiert, mehr über alles und jeden zu erfahren. Sie stellen immer Fragen und finden alle Themen faszinierend. Sie lieben es, etwas zu erforschen oder zu entdecken.

Urteilsvermögen, kritisches Denken und Aufgeschlossenheit

Menschen mit dieser Stärke ist es wichtig, Dinge zu durchdenken und sie von allen Seiten zu beleuchten. Sie ziehen keine voreiligen Schlüsse und suchen nach fundierten Fakten, bevor sie eine Entscheidung treffen. Das führt dazu, dass sich auch ihre Meinung ändern kann. Diese Charakterstärke stellt daher ein Korrektiv dar, da sie Fehleinschätzungen entgegenwirkt. So werden beispielsweise vorherrschende Meinungen nicht unreflektiert übernommen und alternative Sichtweisen überprüft. Außerdem werden aktiv Argumente gesucht, die gegen die eigene Überzeugung sprechen, und es wird versucht, diese fair abzuwägen.

² Die Beschreibungen der Tugenden wurden großteils durch eigene Übersetzungen aus den Originalquellen zusammengestellt. Die Beschreibungen der Stärken wurden überwiegend vom VIA Institute on Character übernommen und übersetzt.^[2] VIA Institute On Character. (2018). *The VIA Classification of Strengths*. Verfügbar unter: <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths>. [01.09.2018].



Liebe zum Lernen

Die Liebe zum Lernen beschreibt die Art und Weise, wie sich eine Person mit neuen Informationen und Fähigkeiten auseinandersetzt. Die Liebe zum Lernen hat bedeutende motivationale Auswirkungen, da sie Menschen hilft, Situationen trotz deren Herausforderungen zu meistern und mit Rückschlägen oder negativem Feedback umzugehen. Menschen mit dieser Stärke lieben es, egal ob in einer Gruppe oder allein, neue Dinge zu lernen. Sie lieben beispielsweise die Schule, Büchereien, Museen usw., da es dort immer Möglichkeiten zum Lernen gibt.

Weisheit, Weitsicht bzw. Tiefsinn

Weisheit unterscheidet sich zwar von der Intelligenz, beinhaltet aber ein hohes Maß an Wissen, die Fähigkeiten, Ratschläge zu geben und mehrere Seiten zu erkennen und zu gewichten, bevor Entscheidungen getroffen werden. Sie erlaubt dem Einzelnen, sich wichtige Fragen über die Lebensführung und den Sinn des Lebens zu stellen. Menschen mit dieser Stärke haben die Fähigkeit, so auf die Welt zu schauen, dass es für sie und für andere Sinn ergibt. Sie werden oft von anderen Menschen um Rat gebeten, weil diese ihre Sichtweise schätzen.



Mut

Darunter werden insbesondere Persönlichkeitseigenschaften zusammengefasst, die die Zielverfolgung im Angesicht von inneren und äußeren Widerständen unterstützen. Es sind Kompetenzen, die dabei helfen, Angst zu überwinden.

Tapferkeit und Mut

Tapferkeit und Mut beschreiben Stärken, die mit der Überwindung von Angst zu tun haben. Menschen mit dieser Stärke lassen sich durch Bedrohung, Herausforderungen, Schwierigkeiten oder Schmerz nicht einschüchtern. Sie stehen zu dem, was sie für richtig halten, auch wenn es gegenteilige Meinungen dazu gibt. Sie handeln nach ihren eigenen Überzeugungen. Menschen können ihre Tapferkeit körperlich (z.B. Feuerwehrleute), psychologisch (z.B. schmerzhaftes Eigenreflexion) oder moralisch (z.B. für etwas eintreten, das nicht der Gruppenmeinung entspricht) zeigen.

Ausdauer, Beharrlichkeit und Fleiss

Diese Stärke ermöglicht es Menschen, ein Ziel auch dann weiterzuverfolgen, wenn Herausforderungen, Schwierigkeiten oder Entmutigung auftreten. Dazu gehört einerseits der Wille, sich anzustrengen, und andererseits ein Durchhaltevermögen, um an einer Sache dranzubleiben. Menschen, die diese Stärke haben, arbeiten hart, um das zu erreichen, was sie sich als Ziel gesetzt haben. Sie lassen sich dabei nicht leicht ablenken und erleben ein Zufriedenheitsgefühl, wenn sie etwas geschafft haben.

Authentizität, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Integrität

Diese Stärke besteht darin, eigene Befindlichkeiten, Absichten oder Verpflichtungen sowohl öffentlich als auch im privaten Rahmen zu zeigen. Sie geht oft mit einer Übereinstimmung der eigenen Ziele mit den persönlichen Werten und Interessen einer Person einher. Menschen mit dieser Stärke übernehmen Verantwortung für ihre Gefühle und ihr Verhalten und profitieren davon. Sie leben ihr Leben auf eine echte und authentische Weise. Sie sind nicht nur in dem, was sie sagen, sondern auch in ihrem Tun geradlinig. Sie werden als bodenständig erlebt, ohne Tendenzen, unecht zu wirken.

Enthusiasmus, Tatendrang und Begeisterungsfähigkeit

Menschen mit dieser Stärke gehen das meiste in ihrem Leben mit einer großen Portion Energie an und erleben vieles aufregend. Sie machen selten etwas halbherzig und für sie ist das Leben ein Abenteuer. Enthusiasmus ist eine dynamische Stärke, die in direktem Zusammenhang mit physischem und psychischem Wohlbefinden steht. Diese Stärke hat die ausgeprägteste Verbindung zur allgemeinen Lebenszufriedenheit und einer engagierten Lebensführung.



Liebe und Humanität/Menschlichkeit

Dieser Bereich beinhaltet positive Persönlichkeitseigenschaften, die in Beziehungen zu anderen Menschen zum Tragen kommen, und umfasst die Bereitschaft zur Großzügigkeit, Freundlichkeit und Wohlwollen. Typisch dabei ist, dass das Wohl anderer Menschen durch diese Stärken zunimmt.

Bindungs- fähigkeit und Fähigkeit zu lieben

Bindungsfähige Menschen schätzen enge Beziehungen zu anderen, insbesondere jene, in denen füreinander Sorgen und miteinander Teilen auf Gegenseitigkeit beruht. Menschen, denen sie sich nahe fühlen, fühlen sich auch ihnen nahe. Mit dieser Stärke ist nicht nur die ‚romantische Bindung‘ in Partnerschaften gemeint, sondern auch jene, die Eltern zu ihren Kindern haben, die in Freundschaften entsteht oder auch eine altruistische und mitfühlende Bindung zu anderen Menschen.

Freundlichkeit, Großzügigkeit, Fürsorge und Altruismus

Diese Stärke beinhaltet die Überzeugung, dass andere Menschen grundsätzlich Aufmerksamkeit und Bestätigung verdienen. Diese Überzeugung kommt aus dem tiefsten Inneren und geschieht nicht aus Pflichtgefühl oder aufgrund bestimmter Prinzipien. Typische Merkmale dieser Personen sind eine ausgeprägte Empathie, moralisches Denken und die Übernahmen einer sozialen Verantwortung. Menschen mit dieser Stärke sind freundlich und großzügig zu anderen, sogar wenn sie diese nicht so gut kennen. Sie finden immer Zeit, anderen einen Gefallen zu tun.

Soziale Intelligenz bzw. soziale Kompetenz

Ganz allgemein ist soziale Intelligenz die Kompetenz, sich in unterschiedlichen Situationen auch diesen entsprechend zu verhalten. Dazu braucht es zwei Kernkomponenten: wahrzunehmen, was man von anderen Menschen an Signalen empfängt, und eine Gewandtheit darin, zu entscheiden, was man mit dieser Wahrnehmung macht. Menschen mit dieser Stärke können Gefühle und Motive anderer Menschen gut einschätzen. Sie sind in der Lage, sich in verschiedene soziale Situationen zu integrieren, und wissen, was sie tun können, damit andere sich wohlfühlen.



Gerechtigkeit

In den Bereich „Gerechtigkeit“ fallen Persönlichkeitseigenschaften, die für die positive Beziehung zwischen Einzelpersonen und einer Gruppe oder Gemeinschaft bedeutsam sind. Dazu gehört beispielsweise, dass Belohnungen aliquot nach dem Beitrag aufgeteilt werden sollen, sowie die Kompetenz zur Allparteilichkeit.

Teamwork, Zugehörigkeit und Loyalität

Menschen mit dieser Stärke laufen dann zu ihrer Höchstform auf, wenn sie mit anderen zusammenarbeiten. Sie sind loyale und engagierte Teamkollegen, tragen immer ihren Beitrag zum Gelingen bei und arbeiten hart für den Erfolg ihrer Gruppe. Sie fühlen sich gegenüber der Gemeinschaft, der sie angehören, verantwortlich, haben Vertrauen in sie und sind loyal.

Fairness, Gleichheit und Gerechtigkeit

Fairness bedeutet kognitive Urteilsfähigkeit und schließt somit das Denken und Urteilen ein. Sie beinhaltet sowohl Gerechtigkeitsüberlegungen (auf Logik aufbauend und verschiedene moralische Überlegungen und Verantwortlichkeiten abwägend) als auch die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Diese Stärke führt dazu, dass man sich nicht von persönlichen Gefühlen bei der Entscheidung über andere Menschen fehlleiten lässt, sondern jedem eine Chance gibt.

Führungs- vermögen

Führungsvermögen ist die Fähigkeit, eine Gruppe dahingehend zu beeinflussen, etwas zu schaffen, ein Gefühl von Harmonie herzustellen und beizutragen, dass sich jeder als Teil der Gruppe erlebt. Diese Stärke beinhaltet sowohl Organisationstalent als auch dafür zu sorgen, dass etwas umgesetzt wird. Führungsvermögen bedeutet, dass eine Person einerseits Richtungen definiert, identifiziert oder auch etabliert. Andererseits fällt darunter aber auch die Motivation und die Fähigkeit, eine Führungsrolle anzustreben, sie zu bekommen und letztendlich zu erfüllen.



Mäßigung

Dieser Bereich umfasst Persönlichkeitseigenschaften, die uns vor Ausschweifungen schützen. „Alles in Maßen“ ist die Logik. Grundlegend ist die Fähigkeit, Emotionen, Motivation und Verhalten ohne äußeren Druck wahrzunehmen und selbst zu managen.

Vergebungsbereitschaft und Gnade

Vergebungsbereitschaft schützt Menschen davor, Hass zu entwickeln. Es ist eine spezielle Form der Barmherzigkeit, ein allgemeines Konzept der Freundlichkeit und des Mitgefühls gegenüber anderen. Menschen mit dieser Stärke geben anderen immer eine zweite Chance. Sie sind der Überzeugung, dass Barmherzigkeit weitaus wichtiger ist als Rache. Vergebungsbereitschaft bedeutet allerdings nicht zwingend, etwas zu tolerieren, zu vergessen oder sich mit den ‚Schuldigen‘ zu versöhnen.

Bescheidenheit und Demut

Bescheidene Menschen stehen nicht gerne im Rampenlicht, sondern lassen lieber ihre Leistungen für sich sprechen. Sie betrachten sich nicht als etwas Spezielles und andere Menschen schätzen diese Bescheidenheit. Wahre Demut beinhaltet eine genaue Selbsteinschätzung, das Erkennen von Grenzen und das nüchterne Betrachten von Leistungen. Menschen mit dieser Stärke verdrehen keine Tatsachen, um ihr eigenes Image zu verteidigen oder zu beweisen. Sie haben nicht das Bedürfnis, sich besser darzustellen, als sie in Wirklichkeit sind.

Vorsicht, Klugheit und Diskretion

Diese Stärke befähigt Menschen, sorgfältig zu sein, wohlüberlegte Entscheidungen zu treffen und nichts zu tun oder zu sagen, was später bereut werden könnte. Umsichtig zu sein bedeutet ebenso vorausschauend zu planen wie auch kurzfristige zielgerichtete Planungen vorzunehmen.

Selbstregulation, Selbstkontrolle und Selbstdisziplin

Menschen mit dieser Stärke sind sehr diszipliniert und können ihre Emotionen und ihre Handlungen gut steuern. Sie kontrollieren ihre Bedürfnisse und ihre Emotionen und nicht umgekehrt. Diese Stärke ist allerdings eine Ressource, die nicht unbegrenzt zur Verfügung steht. Sie funktioniert ähnlich einem Muskel, der bei Überanstrengung erschöpft wird, der aber auch durch regelmäßiges Üben gestärkt werden kann.



Spiritualität und Transzendenz

Unter diesem Bereich sind Persönlichkeitseigenschaften zusammengefasst, die als sinnstiftend erlebt werden, es Menschen erlauben, eine Verbindung zu etwas größerem Ganzen aufzubauen. Spiritualität und Transzendenz sind das Gegenteil von Nihilismus, der Einstellung, dass das Leben keine Bedeutung hat.

Sinn für das Schöne (Ehrfurcht und Verwunderung)

Sinn für das Schöne zu haben, bedeutet, hervorragende Qualität, Schönheit oder auch geschickte Leistungen in allen Bereichen des Lebens – von der Natur über Kunst, Mathematik und Wissenschaft bis hin zu alltäglichen Erfahrungen – wertzuschätzen. Sinn für das Schöne kann sich auf unterschiedliche Bereiche beziehen: Eine Möglichkeit sind physische Objekte, die gesehen, gehört oder gespürt werden können. Das erzeugt bei Menschen mit dieser Stärke ein Gefühl von Ehrfurcht und Staunen. Ein weiterer Bereich ist das Wahrnehmen von Geschicklichkeit oder Talent. Das wirkt oft energiegebend und führt zu Bewunderung. Eine dritte Variante ist die Wahrnehmung von besonderer Tugendhaftigkeit bzw. einer hohen Moral. Auch diesen Aspekt nehmen Menschen mit dieser Stärke vermehrt wahr und verspüren dabei ein Gefühl der Erhabenheit.

Dankbarkeit

Diese Stärke gibt Menschen die Fähigkeit, sich der guten Dinge, die passieren, bewusst zu sein und sie nicht für selbstverständlich zu halten. Sie nehmen sich immer die Zeit, sich für Gutes zu bedanken. Dabei gibt es einerseits jene Form des Dankbarkeitserlebens, bei der jemand etwas Gewünschtes bekommt, und andererseits eine allgemeinere Dankbarkeit, die dadurch entsteht, dass jemand das würdigt, was ihm wertvoll und wichtig ist. Es gibt zwei Stufen der Dankbarkeit: Die erste ist, überhaupt das Gute, das das Leben für einen bereithält, zu erkennen. Die zweite Stufe ist die Erkenntnis, dass der Ursprung dafür außerhalb des eigenen Selbst liegt.

Hoffnung, Optimismus und Zuversicht

Menschen mit dieser Stärke haben positive Erwartungen an ihre Zukunft und arbeiten daran, dass diese auch erreicht werden. Sie sind der Überzeugung, dass sie ihre eigene Zukunft beeinflussen können. Ob jemand diese Stärke hat oder nicht, hängt zu einem großen Teil davon ab, wie diese Menschen sich das Auftreten von negativen Ereignissen erklären. Menschen, die einen optimistischen Erklärungsstil haben, interpretieren Ereignisse als extern, instabil und spezifisch. Diejenigen, die einen pessimistischen Erklärungsstil verwenden, interpretieren Ereignisse als intern, stabil und global (siehe auch Kapitel 9).



Humor und Verspieltheit

Humorvolle Menschen lachen gerne. Humor beinhaltet aber auch die Fähigkeit, andere Menschen zum Lachen zu bringen. Diese Stärke hilft dabei, Widrigkeiten gelassen und mit einem Maß an Fröhlichkeit entgegenzublicken. Das erlaubt es dem Einzelnen, Situationen von einer leichteren Seite her zu betrachten und dadurch eine gute Stimmung aufrechtzuerhalten.

Spiritualität, Religiosität und Glaube

Bei spirituellen Menschen prägen ihre Überzeugungen deren Handlungen und sind eine Quelle des Zuspruchs für sie. Sie haben eine starke und kohärente Überzeugung über einen höheren Sinn des Universums und sehen ihren Platz in diesem größeren Plan. Spiritualität ist universell. Obwohl der spezifische Inhalt der spirituellen Überzeugungen variiert, haben alle Kulturen ein Konzept einer vollendeten, transzendenten, geistlichen Kraft. Spirituelle Menschen glauben an eine persönliche Beziehung zwischen Menschen und dem Göttlichen und eine Menge an Vorteilen, die sich aus dieser Beziehung ergeben.

Als Testverfahren zu den Stärken ist der „VIA Inventory of Strength“ kostenlos zugänglich (das VIA Institute on Character ist eine gemeinnützige Institution). Er liegt in 30 Sprachen vor, drei Millionen Menschen haben diesen Test bereits absolviert und es liegen derzeit mehr als 200 peer-reviewte Studien vor, in denen mit diesem Testverfahren gearbeitet wurde. 2017 wurde der Test nach zweijähriger Revision in einer überarbeiteten Version veröffentlicht.³ Sämtliche statistischen Kennwerte wurden in einem umfassenden Bericht öffentlich zugänglich gemacht.^[3]

Wie viele Führungstheorien und Managementansätze wurde auch die VIA-Klassifizierung in den USA entwickelt. Dennoch zeigen Studien, dass die Ursprungsidee – nämlich ein über verschiedene Kulturen hinweg passendes Stärkenmodell zu entwickeln – funktioniert hat. Diese Charakterstärken finden sich sogar in sehr unterschiedlichen Kulturen wieder. Robert Biswas-Diener (dessen Vater Ed Diener einer der bereits mehrfach genannten Väter der Positiven Psychologie ist) untersuchte dazu in Kenia lebende Massai, die in Nord-Grönland lebenden Inughuit und US-amerikanische Studierende. Als Ergebnis dieser Forschung mit dem passenden Namen „Vom Äquator bis zum Nordpol“ stellte er fest, dass die 24 Charakterstärken selbst in diesen sehr heterogenen Kulturen passend sind.^[4] Allerdings wird die Wichtigkeit der einzelnen Faktoren kulturabhängig unterschiedlich bewertet und es wird offensichtlich auch durch die Kultur beeinflusst, welche dieser Charakterstärken Männern und Frauen zugeschrieben werden. Eine aktuellere Studie, bei der 75 Nationen verglichen wurden, kommt zu einem vergleichbaren Ergebnis.^[5] Diese Forschungsarbeit mit mehr als einer Million Teilnehmenden konnte zeigen, dass es Charakterstärken gibt, die über Kulturen hinweg die höchsten Ausprägungen haben: Ehrlichkeit, Fairness, Freundlichkeit, Neugier und

³ Zum Zeitpunkt der Verfassung dieses Buches lag der überarbeitete Test nur in englischer Sprache vor.



Urteilsvermögen. Selbstregulation, Bescheidenheit, Vorsicht, Spiritualität und Tatendrang finden sich hingegen über alle Kulturen hinweg auf den letzten Plätzen.⁴

Eine der Vorgaben bei der Entwicklung der Charakterstärken war, dass es Stärken sein sollten, die in Zusammenhang mit individueller Zufriedenheit stehen. Es gibt mittlerweile zahlreiche Studien, die diesen Zusammenhang differenziert untersuchen. Die Ergebnisse zeigen, dass beispielsweise die Charakterstärken Neugier, Dankbarkeit, Hoffnung, Fähigkeit, zu lieben und geliebt zu werden, und Tatendrang am stärksten mit Lebenszufriedenheit zusammenhängen, während Sinn für das Schöne, Kreativität, Urteilsvermögen und Liebe zum Lernen den geringsten Einfluss haben.^[6] Mittlerweile gibt es verschiedene Testvarianten für unterschiedliche Altersgruppen.^[7] Dadurch konnte auch in einer Untersuchung gezeigt werden, dass sich bereits bei Kleinkindern im Alter von 3 bis 6 Jahren die Ausprägung bestimmter Charakterstärken positiv oder negativ auswirkt.^[8] Die Beurteilung in dieser Studie erfolgte durch die Eltern. Das entspricht älteren Studienergebnissen, die ebenfalls bereits deutlich machten, dass Kinder zwischen drei und neun Jahren, die von ihren Eltern als glücklich beschrieben wurden, die Charakterstärken Fähigkeit, zu lieben und geliebt zu werden, Hoffnung und Tatendrang aufwiesen.^[9] Dass übrigens die Charakterstärken der Eltern auch einen Einfluss auf ihre Kinder haben, ist mittlerweile ebenfalls belegt: Eine hohe Ausprägung der Charakterstärke „Selbstregulation“ bei den Eltern hängt positiv mit der Lebenszufriedenheit der Kinder zusammen.^[10]

Die Studien machen auch deutlich, dass negative Lebenserfahrungen längerfristig durchaus positive Auswirkungen haben können und bei manchen Menschen zu einem Wachstum der Charakterstärken führen (Posttraumatisches Wachstum).^[7,11] Eine Forschungsarbeit, die die Auswirkungen der Terroranschläge vom 11. September 2001 beleuchtet, zeigt in diesem Zusammenhang, dass die Charakterstärken „Dankbarkeit“, „Hoffnung“, „Freundlichkeit“, „Führung“, „Liebe“, „Spiritualität“ und „Teamarbeit“ zwei Monate nach den Attentaten deutlich stärker ausgeprägt waren.^[12] Der Effekt gilt auch umgekehrt. So machen uns Charakterstärken widerstandsfähiger gegen die schwierigen Herausforderungen im Leben.^[13]

⁴ Einschränkung ist anzumerken, dass alle Teilnehmenden den Fragebogen ausschließlich online in der englischen Version ausfüllten. Das führt in vielen Ländern möglicherweise zu einer Verzerrung der Ergebnisse, wenn eher die gebildete Schicht in der Lage ist, einen englischen Fragebogen auszufüllen.



1. Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Bd. 1). New York: Oxford University Press.
2. VIA Institute On Character. (2018). *The VIA Classification of Strengths*. Verfügbar unter: <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths>. [01.09.2018].
3. McGrath, R. E. (2017). *The VIA Assessment Suite for Adults: Development and Initial Evaluation*. Cincinnati, OH: VIA Institute on Character.
4. Biswas-Diener, R. (2006). From the equator to the North Pole: A study of character strengths. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 293-310.
5. McGrath, R. E. (2015). Character strengths in 75 nations: An update. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 41-52.
6. Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
7. Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W. & Seligman, M. E. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of traumatic stress*, 21(2), 214-217.
8. Shoshani, A. (2018). Young children's character strengths and emotional well-being: Development of the Character Strengths Inventory for Early Childhood (CSI-EC). *The Journal of Positive Psychology*, 1-17.
9. Park, N. & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 323-341.
10. Park, N. & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of adolescence*, 29(6), 891-909.
11. Seligman, M. (2012). *Flourish - Wie Menschen aufblühen: die positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel-Verlag.
12. Peterson, C. & Seligman, M. E. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14(4), 381-384.
13. Martínez-Martí, M. L. & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119.