



# stark & selbstbewusst in schule und Alltag

Kenne deine Stärken!

**Familienfreitag**

*Ein Vortrag für das Referat Familie, Erwachsenenbildung und Frauen*



# Zu meiner Person

## **Mag. Dr. Annette Wallisch-Tomasch**

- **Klinische- und Gesundheitspsychologin**
- **Psychologische Beratung & Behandlung für Erwachsene, Kinder und Jugendliche**
  - **Praxis in Gratwein-Straßengel**
  - **Onlineberatung via Instahelp®**
- **Mutter von vier Kindern**



***Wer bin ich?***

*Stärken erkennen*



# Experiment & Austausch



Take notes:



1. Meine **positiven** Eigenschaften
2. Meine **negativen** Eigenschaften

—> **Check:** Wo hab ich mehr?

# Charakterstärken - Das Konzept



- **Fragebogen VIA-IS („Inventory of Strengths“):** Messung von Psychologischen Stärken und Tugenden
- Psychologen **Christopher Peterson und Martin Seligman** in Zusammenarbeit mit dem amerikanischen **Values-In-Action (VIA) Institute** entwickelt (2004)
- **Die deutsche Adaptation:** Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik der **Universität Zürich, Prof. Dr. Willibald Ruch**
- **Fortlaufende Weiterentwicklung** (Ruch et al., 2010)

# Charakterstärken - Das Konzept



Der VIA-IS erfasst insgesamt

- 24 psychologische Stärken und
- 6 übergeordnete Tugenden

—> <https://www.persoenlichkeitsstaerken.ch/>

# 6 übergeordnete Tugenden



1. **Weisheit und Wissen** (Kognitive Stärken, Erwerb/Gebrauch von Wissen)
2. **Mut** (Emotionale Stärken, mit Willensleistung Barrieren überwinden)
3. **Menschlichkeit** (Interpersonale Stärken, liebevolle menschliche Interaktionen)
4. **Gerechtigkeit** (Stärken, die das Gemeinwesen fördern)
5. **Mäßigung** (Stärken, die Exzessen entgegenwirken)
6. **Transzendenz** (Stärken, die uns einer höheren Macht näher bringen und Sinn stiften)

# 24 Psychologische Stärken



1. **Kreativität, Neugier, Urteilsvermögen, Weisheit**
2. **Authentizität, Tapferkeit, Ausdauer, Enthusiasmus**
3. **Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit, Soziale Intelligenz**
4. **Fairness, Führungsvermögen, Teamwork**
5. **Vergebungsbereitschaft, Bescheidenheit, Vorsicht, Selbstregulation**
6. **Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität**

# Signaturstärken - was ist das?



- **Das Ergebnis des Fragebogens** ist eine Auflistung deiner selbst eingeschätzten Stärken in einer „Rangreihenfolge“:

z.B. 90% Kreativität, 87% Tapferkeit, 82% Soziale Intelligenz, 79% Neugier, 73% Humor

- Die **ersten 5 Stärken** sind deine **wichtigsten Werkzeuge**, die dich besonders gut beschreiben und ausmachen: Deine **Signatur** eben!
- Der Clou: **Du besitzt diese Stärken bereits**, brauchst sie nur zu erkennen und anzuwenden!



***Nutze deine  
fünf Signaturstärken.***

***Erinnere dich daran,  
was in dir steckt!***



***Was kann ich?***

*Fertigkeiten aufbauen*



# Fähig oder Fertig? ;-)



## „FÄHIGKEIT“

**Besondere Eigenschaft,**  
die den Menschen befähigt, auf  
einem bestimmten Gebiet etwas  
zu leisten;  
**Begabung**

—> *Charakterstärke!*

## „FERTIGKEIT“

Durch **Übung** erworbene  
Gewandtheit, Geschicklichkeit **im**  
**Ausführen bestimmter**  
**Tätigkeiten.**

= „*Können*“



*Fähigkeiten nutzen,  
Fertigkeiten  
erwerben =*  
**Lernen**

# Austausch Fähigkeiten/Fertigkeiten

## 1. **Take notes:**

*Wobei bin ich begabt?*

*Wobei kenn ich mich aus?*

*Wo kann mir keiner das Wasser reichen?*

## 2. **Gebt euch Feedback:**

*Was kannst du gut?*



***Was will ich?***

*Fokus aktivieren*





***Unser Gehirn investiert nur dann  
Energie, wenn es einen Gewinn  
daraus zieht.***

***Es braucht klare, positive  
Emotionen und Bilder!***

# Ziele & Positive Anreize



- **„Ich will das selber schaffen“** (Selbstbefähigung)
- **„Wer, wenn nicht ich?!“** (Positives Selbstbild)
- **„Gemeinsam kriegen wir das hin!“** (Gemeinschaft)
- **„Genau so kann es klappen!“** (Attraktives, klares, persönlich erreichbares Ziel)
- **„Ich hab's bald hinter mir!“** (Erfolgreiche Bewältigung von Hürden)
- **„Das wird geil!“** (Vorfreude)
- **„Das hab ich dann echt verdient!“** (Lust-/freudvolle Belohnung)

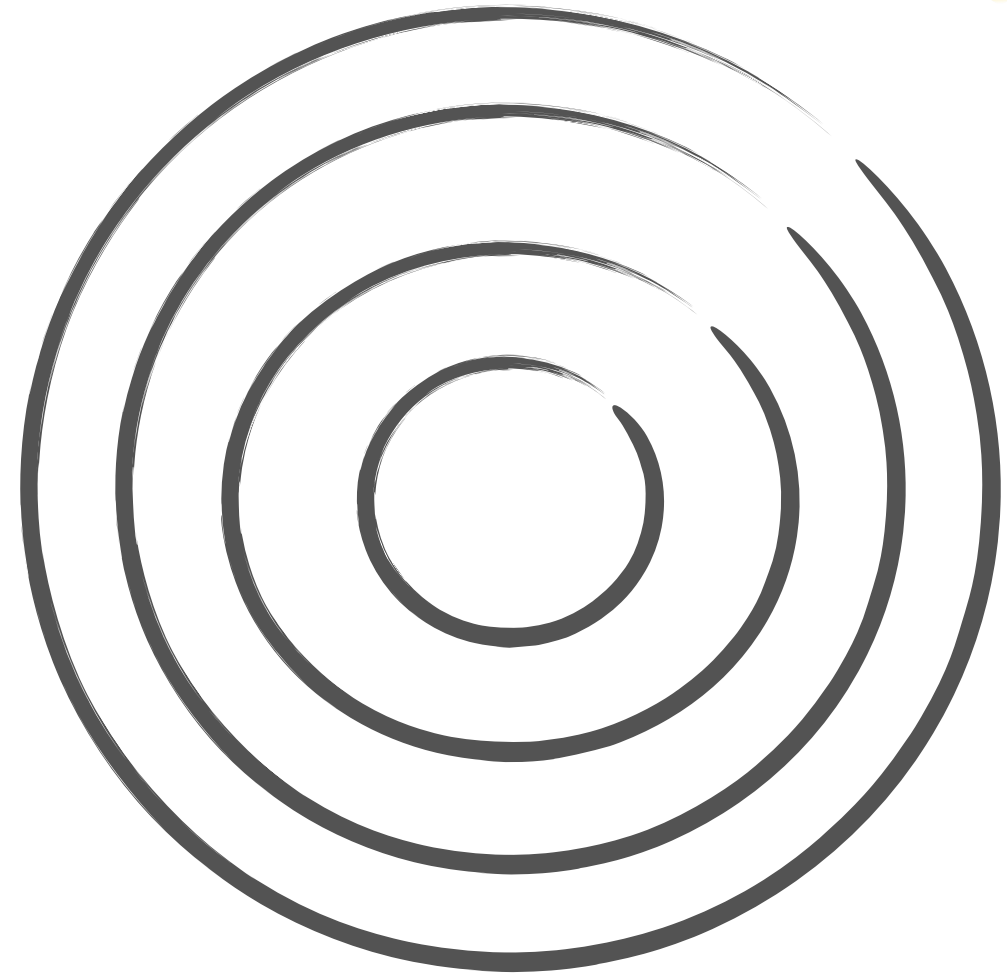
# Praktische Übung



- Fokus generieren:

**„THE BETTER ME“**

- 1) Was will ich?**
- 2) Was kann ich?**
- 3) Was will ich wirklich?**
- 4) Was will ich am allermeisten?**



*Author: Tayyab Rashid (Positive Psychologist)*

# Ausprobieren & Austausch



*Was sind **deine** Ziele für den Frühling?*

- 1. Schreib alle deine Ideen auf, und ziehe die Kreise kleiner!**
- 2. Tausch dich aus!**



*Und jetzt?*

*Dranbleiben.*

*Unterstützen.*

*Erinnern.*



# Literatur



- **Stärkenarbeit mit dem Konzept der „Charakterstärken“** (Positive Psychologie, Peterson & Seligman, 2004):
- Gratis Fragebögen:
  - Simple Layout für schnelles Ausfüllen (ab 13 Jahren)  
<https://www.persoenlichkeitsstaerken.ch/>
  - Original-Fragebogen zur Selbsteinschätzung der „Signaturstärken“ VIA-IS:  
+ Sprache selbst wählbar, viele Sprachen möglich!  
<https://www.viacharacter.org/account/register>
- Nur teilweise kostenfrei: Professionelles Coaching für persönliches Wachstum, starke Führung und Teamentwicklung - <https://clyos.ch/>



# Danke fürs Zuhören!



**Für Große  
und Kleine da!**

**Annette Wallisch-Tomasch, Mag. Dr.**  
Psychologische Praxis - Elternberatung - Entspannung  
0676/78 33 520  
kontakt@wallisch-tomasch.at  
www.wallisch-tomasch.at