University of Zurich[UZH]

Seligman Europe

Charakterstärken: Grundlagen und Anwendungen

Willibald Ruch
Universität Zürich

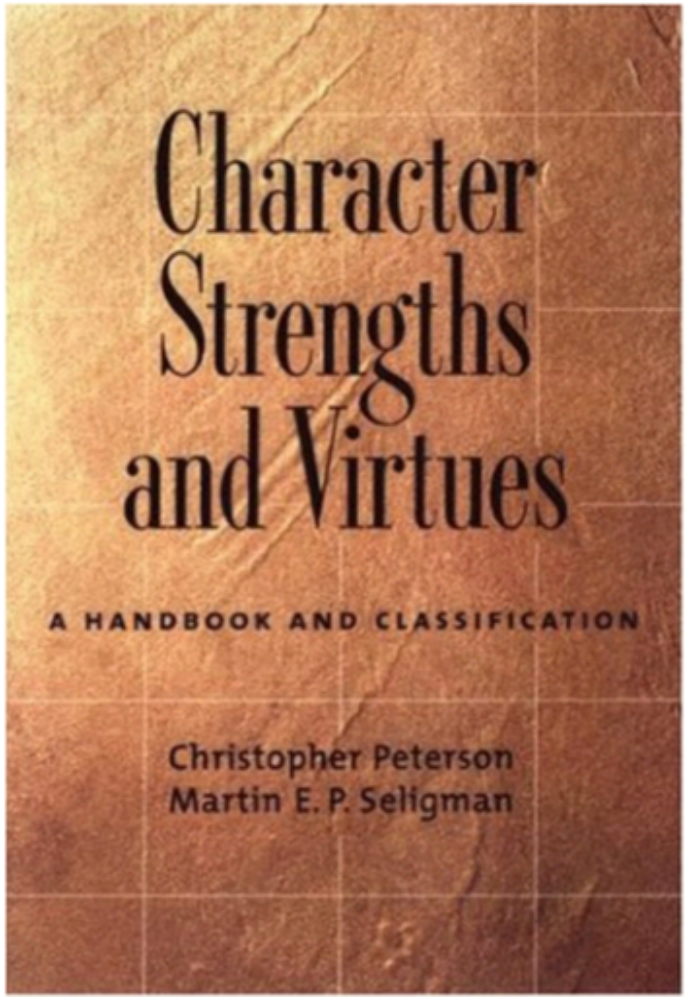
w.ruch@psychologie.uzh.ch

Update on Positive Psychology, Berlin 12. JULI 2014 ,
9.00 Uhr - 10.00 Uhr

Unser Team beschäftigt sich mit:

- **Charakterstärken, Signaturstärken**
- **Positive Interventionen, Stärkentraining**
- **Humor, Lachen, Heiterkeit, Verspieltheit, Sinn für das Schöne**

Meilenstein der Positiven Psychologie: das “DSM” der Psychologie



- *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*.
- Christopher Peterson & Martin E.P. Seligman (2004). (Editors) APA, Oxford University Press.

Aufbau des Charakters

(nach Peterson & Seligman, 2004)

Hierarchische Ordnung dreier Konzepte

- *Tugenden*: Von Moralphilosophen und religiösen Denkern geschätzte Kerneigenschaften
  - 6 kehren immer wieder: Weisheit, Mut, Humanität, Gerechtigkeit, Mässigung, Transzendenz
- *Charakterstärken*: Mechanismen und Prozesse die die Tugenden definieren. Wege, die Tugenden zu leben. (z.B. Weisheit erreicht über Neugierde, Liebe zum Lernen, Urteilsvermögen, Kreativität etc.)
- „*Situative Themen*“: spezifische Gewohnheiten, die dazu führen, dass Personen in speziellen Situationen die Stärken anwenden. (variieren in Arbeit, zu Hause etc)

VIA Stärken & Tugenden

1. Weisheit und Wissen

Neugier / Interesse
Liebe zum Lernen
Urteilsvermögen/kritisches Denken
Kreativität/Originalität/Einfallsreichtum
Weitsicht/Tiefsinn

2. Mut

Tapferkeit und Mut
Ausdauer/Beharrlichkeit/Fleiss
Authentizität/Aufrichtigkeit/Integrität
Tatendrang/Enthusiasmus

3. Liebe/Humanität

Fähigkeit zu lieben/Bindungsfähigkeit
Freundlichkeit/Grosszügigkeit
Soziale Intelligenz

4. Gerechtigkeit

Teamfähigkeit/Loyalität
Fairness/Gleichheit/Gerechtigkeit
Führungsvermögen

5. Mässigung

Vergebungsbereitschaft/Gnade
Bescheidenheit/Demut
Selbstregulation/Selbstkontrolle
Umsicht/Vorsicht

6. Transzendenz

Sinn für das Schöne/Exzellenz
Dankbarkeit
Hoffnung/Optimismus
Humor/Verspieltheit
Spiritualität/Glaube

Erfasst mit *Values in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS) http://www.viastrengths.org/
Deutsch (CH) http://www.charakterstaerken.org
VIA-Youth: für Altersbereich 10-17 Jahre

Schlüsselbegriff: Charakter

in Psychologie aufgegeben (Temperament, Fähigkeit)

Charakter:

- *stabile* und *generelle* individuelle Unterschiede in Stärken und Tugenden, die mit von Lebensumständen abhängen und daher *modifizierbar* sind
- Unterscheidung: Wie *sollte* ich mich verhalten?
- „innere“ Determinante des „guten Lebens“ (neben sozio-politischen Faktoren etc)
- Komplementiert die „äusseren“ Bedingungen
  - Möglichkeiten zu Schule und Arbeit
  - Politische Stabilität und (möglicherweise) Demokratie
  - Unterstützende und stabile familiäre Verhältnisse
  - Existenz von Vorbildern, Mentoren, unterstützenden Freunden
  - Physische und soziale Umwelt

Was bringen Stärken?

- Stärken wirken auf “Erfüllungen” im Leben
  - Bestimmte Stärken korrelieren mit Lebenszufriedenheit
  - Andere mit Arbeits-, Partnerschafts- oder Schulzufriedenheit
- Hoher “fit” zwischen Stärken und Umgebung führt zu mehr positiven Erlebnissen
- Erhöhte Anwendung / Training der Stärken (besonders der Signaturstärken) führt zu Anstieg in positivem Erleben.

Positive Psychologie

PP versucht die (*business as usual*) Psychologie wieder zu komplettieren, indem sie verstärkt die vernachlässigten Bereiche untersucht. Es sind dies die Ebenen des

- positiven Erlebens
  - z.B.: positive Emotionen, B. Fredrikson („broaden and build"-Theorie), Seligman: positive Zustände auf Vergangenheit, (Dankbarkeit), Gegenwart (Zufriedenheit) und Zukunft (Hoffnung) bezogen, *well-being*, *Flow* (das vollständige Aufgehen in einer Aufgabe)
- positive Eigenschaften
  - z.B.: Tugenden, Charakterstärken
- positive Institutionen
  - Rahmenbedingungen von Institutionen, die ein Wachstum erlauben.

Das Ziel ist es, wieder eine Psychologie mit ausbalancierten Themen zu erreichen. Wenn sie dies erreicht, macht sich die PP gleichzeitig auch überflüssig.

Beispiele für Komplettierung: Persönlichkeitspathologie vs. Charakterstärken

DSM-V, ICD-10 & dimensionale Ansätze (z.B. Livesley &Jackson)

VIA Klassifikation der Stärken und Tugenden („Anti-DSM“)

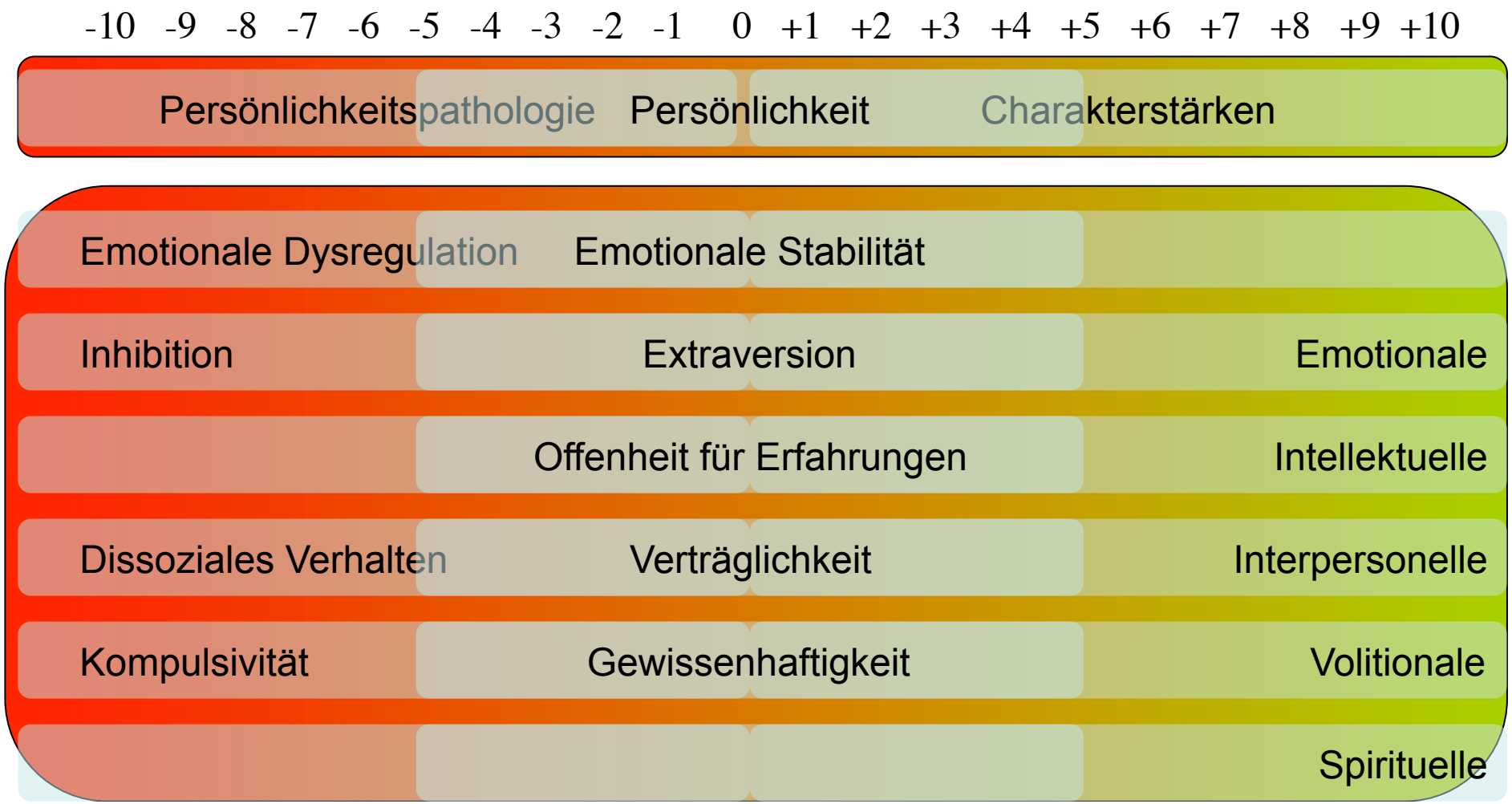
-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

Psychopathologie (DAPP)	Charakterstärken (VIA-IS)
Ablehnung, affektive Labilität, Ängstlichkeit, Argwohn, Ausdrucksarmut, Herzlosigkeit, Identitätsprobleme, Intimitätsprobleme, kognitive Verzerrungen, Kontaktvermeidung, Narzissmus, Oppositionshaltung, Reizsuche, Selbstschädigung, unsichere Bindung, Unterwürfigkeit, Verhaltensprobleme, Zwanghaftigkeit	Ausdauer, Authentizität, Bescheidenheit, Bindungsfähigkeit, Dankbarkeit, Enthusiasmus, Fairness, Freundlichkeit, Führungsvermögen, Hoffnung, Humor, Kreativität, Liebe zum Lernen, Neugier, Selbstregulation, Sinn für das Schöne, Soziale Intelligenz, Spiritualität, Tapferkeit, Teamwork, Urteilsvermögen, Vergebungsbereitschaft, Vorsicht, Weisheit

Charakterstärken, Persönlichkeit & Persönlichkeitspathologie

Wie neu sind die Stärken?

Persönlichkeitspathologie (DAPP), Persönlichkeit (FFM) & Charakterstärken (VIA-IS)



Values in Action VIA Authentic Happiness OTH Satisfaction of Life Scale SWL

http://www.charakterstaerken.org/fragebogen.php

::KoolIM.com:: CORPUS CON...E ENGLISH Humor Devel...fessor Says Basel Tattoo ZDF.de - Was ist ein Blog? YouTube - Albannach

Values in Action VIA Authe...

Universität Zürich Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik

In der jüngeren Vergangenheit hat es in verschiedenen Bereichen Bemühungen gegeben, die positiven Aspekte des Menschen zu erfassen und mit zu berücksichtigen.

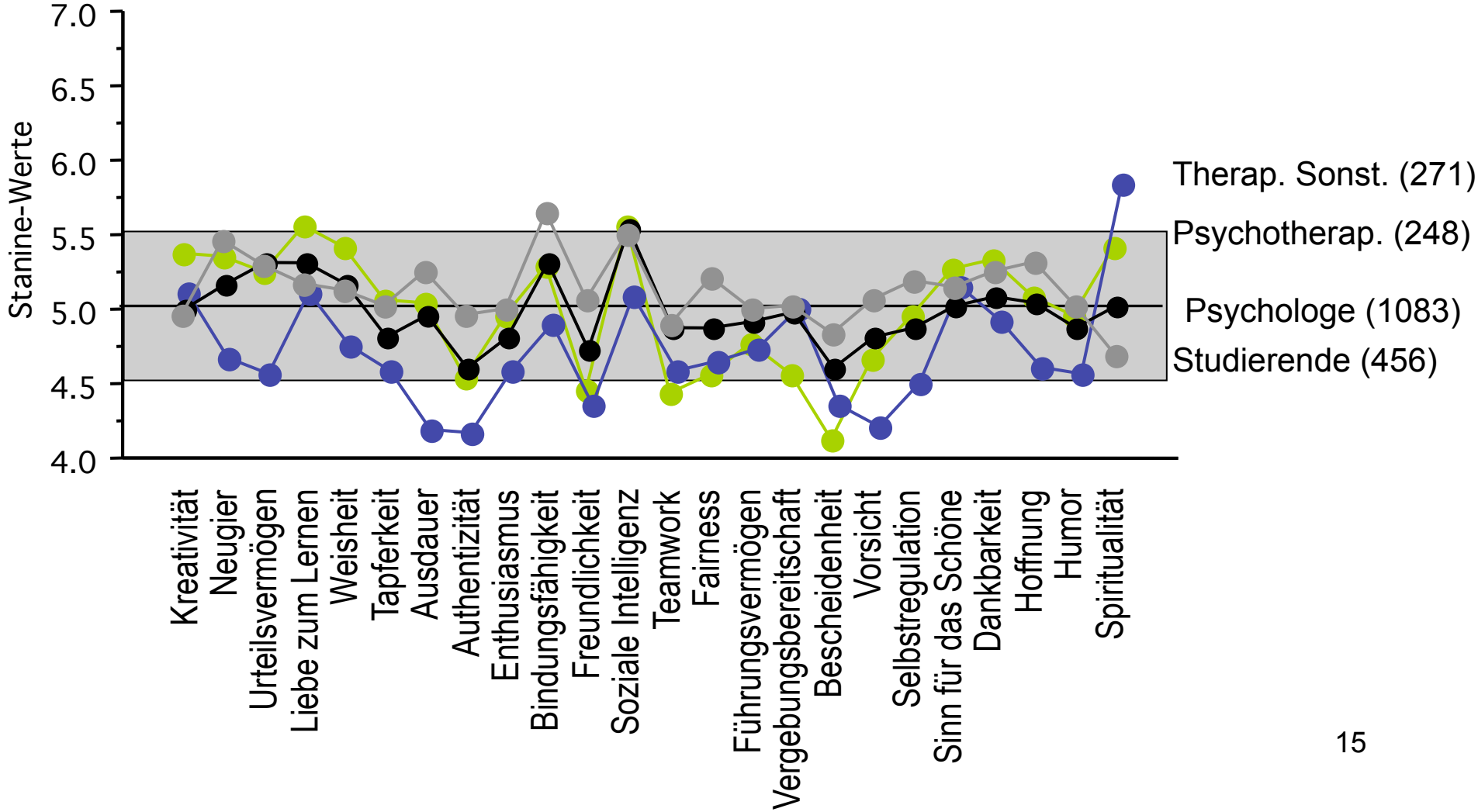
Von der Fachrichtung *Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik* des *Psychologischen Instituts der Universität Zürich* wird nun erstmals eine Reihe von Fragebögen der Positiven Psychologie online angeboten. Wenn Sie diese Fragebögen ausfüllen, unterstützen Sie unsere Forschungsbemühungen und können für Sie wertvolle Informationen über sich selber gewinnen. Das Ausfüllen der Fragebögen ist kostenlos und die Daten werden in keiner Weise an Fremde weitergegeben oder für kommerzielle Zwecke genutzt. Haben Sie Fragen (z.B. zum Registrieren oder Einloggen), dann können Sie sich jederzeit gern an kontakt@charakterstaerken.org wenden.

Um die Fragebogen auszufüllen, müssen Sie sich zuerst registrieren.	Wenn Sie schon registriert sind, können Sie sich hier wieder einloggen.
registrieren	einloggen

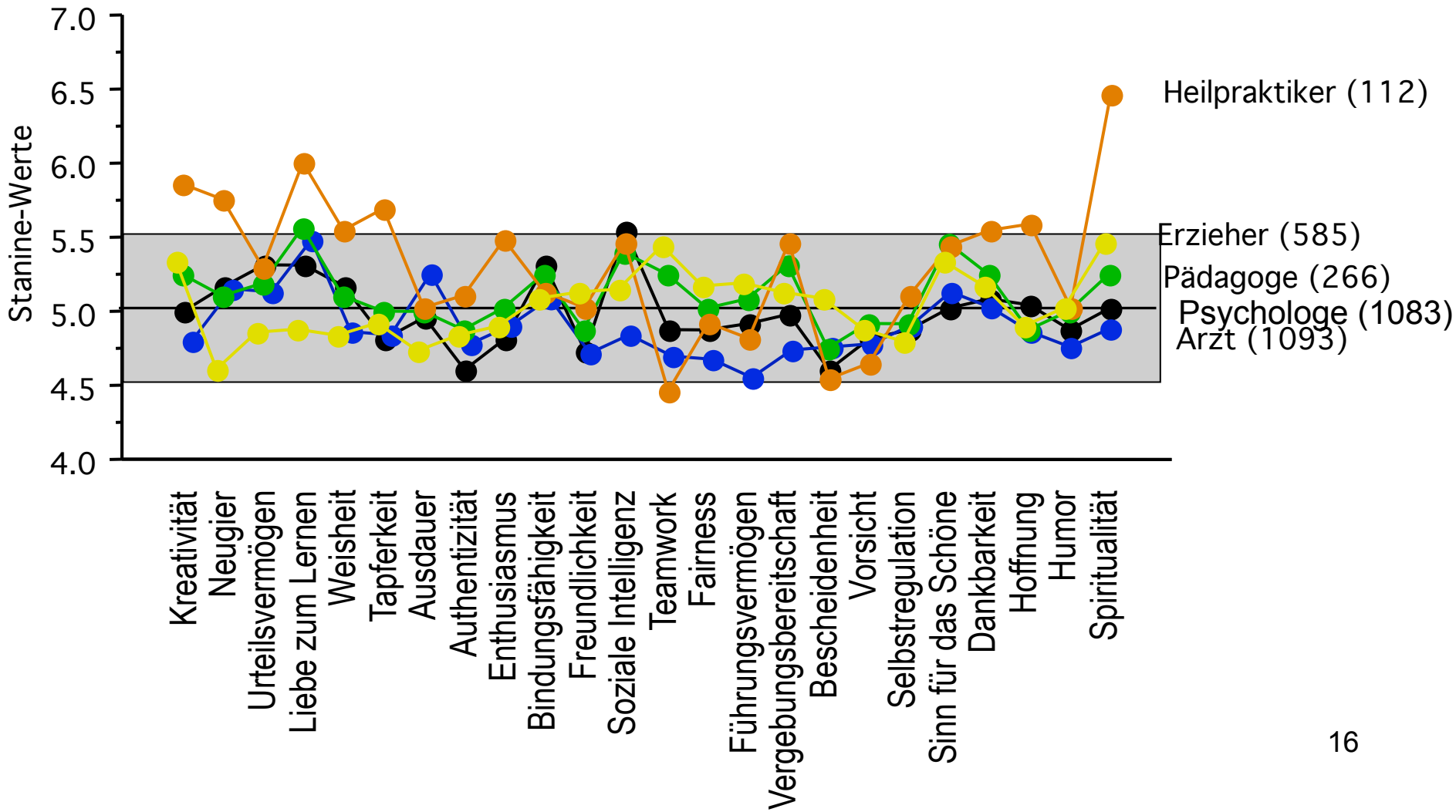
Beispiel charakterstaerken.org

Status		Beschreibung Fragebogen
Der Fragebogen wurde noch nicht ausgefüllt.		Der **Values in Action-Fragebogen (VIA)** erfasst Charakterstärken und Tugenden, die ein gutes, sinnerfülltes Leben ermöglichen. Der VIA umfasst 264 Fragen und das Ausfüllen dauert ungefähr 30 Minuten. Als Rückmeldung erhalten Sie ein differenziertes Bild Ihrer Charakterstärken. *© Values in Action Institute*
Der Fragebogen wurde noch nicht ausgefüllt.		Der **Orientations to Happiness-Fragebogen (OTH)** erfasst Lebensstile, die Menschen verfolgen können und die Ihnen dabei helfen, im Leben Zufriedenheit und Erfülltheit zu erlangen. Der OTH umfasst 18 Fragen und das Ausfüllen dauert etwa 5 Minuten. Nach dem Ausfüllen erhalten Sie eine Rückmeldung über Ihre Ergebnisse. *© Peterson, C., Park, N. & Seligman, M.E.P., Department of Psychology, University of Michigan, 2004*
Der Fragebogen wurde noch nicht ausgefüllt.		Der **Satisfaction-With-Life-Fragebogen (SWL)** erfasst die subjektive Zufriedenheit mit dem eigenen Leben im Grossen und Ganzen. Der SWL umfasst 5 Fragen und das Ausfüllen dauert ungefähr 2 Minuten. Nach dem Ausfüllen erhalten Sie eine Rückmeldung über Ihre Ergebnisse. *© Diener, E., Emmons R.A., Larson, R.J., & Griffin, S., University of Illinois, Urbana-Champaign, USA, 1985*
Der Fragebogen wurde noch nicht ausgefüllt.		Die **Bipolare Adjektiv Rating Skala (BARS)** erfasst die wichtigsten Merkmale der Persönlichkeit, welche sich in Studien in verschiedensten Kulturbereichen als grundlegend erwiesen haben. Da diese Umfrage ziemlich lang ist (sie umfasst 179 Adjektivpaare), möchten wir Sie bitten, sich auf Ihre erste Reaktion zu verlassen und die Fragen spontan zu beantworten. Nach dem Ausfüllen erhalten Sie eine Rückmeldung über Ihre Ergebnisse. *© Ostendorf, F., Abteilung für Psychologie, Bielefeld University, Deutschland, 1990*
Der Fragebogen wurde noch nicht ausgefüllt.		Die **Skala zur Messung der Arbeitszufriedenheit (SAZ)** ist geeignet für Personen, die eine abgeschlossene Berufsausbildung haben und in diesem oder einem anderen Beruf seit mindestens einem halben Jahr tätig sind bzw. über mehrjährige Berufserfahrung verfügen (nicht geeignet für Schüler, Lehrlinge/Auszubildende oder Studenten bzw. derzeit arbeitslose Personen). Die SAZ umfasst 37 Fragen und das Ausfüllen dauert ungefähr 10 Minuten. Nach dem Ausfüllen erhalten Sie eine Rückmeldung über Ihre Ergebnisse. *© L. Fischer (Universität Köln) und H.E. Lück (Fernuni Hagen)*

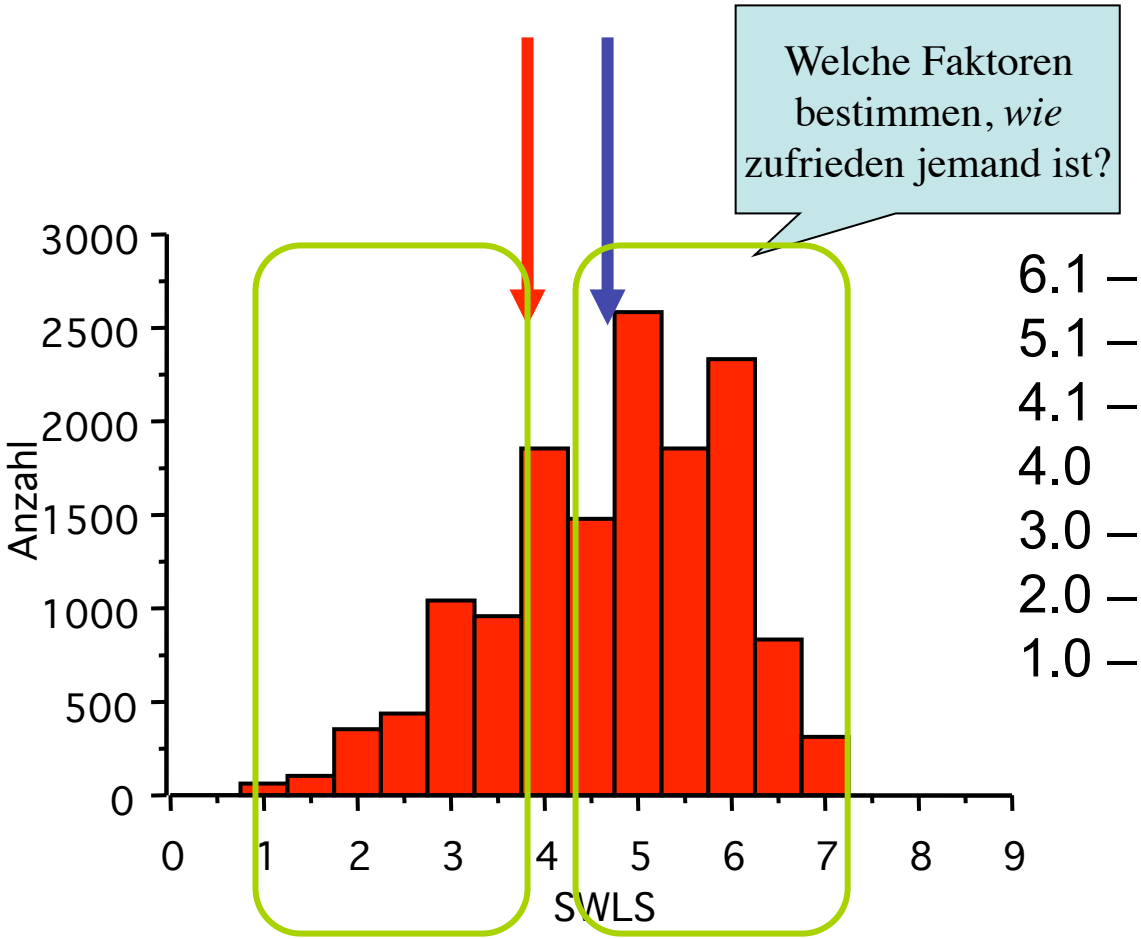
Durchschnittsprofile



In Bezug zu Berufsnachbarn



Bedingungen des Wohlbefindens: Lebenszufriedenheit

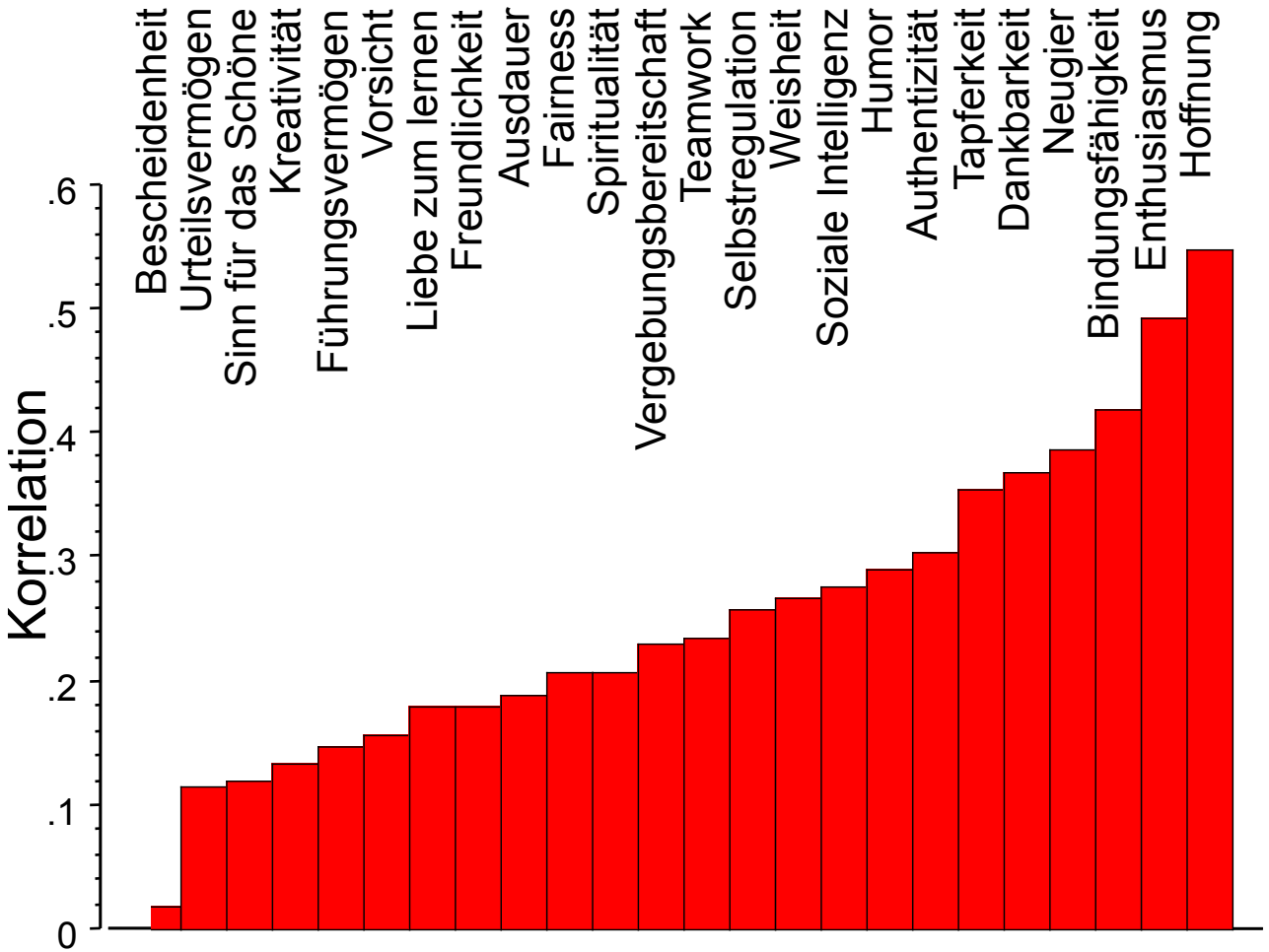


6.1 – 7.0 sehr zufrieden
5.1 – 6.0 zufrieden
4.1 – 5.0 etwas zufrieden
4.0 Neutral
3.0 – 3.9 etwas unzufrieden
2.0 – 2.9 unzufrieden
1.0 – 1.9 sehr unzufrieden

Anmerkung. *N* = 14‘169, *M* = 4.74, *SA* = 1.23 (Ruch, 2010)

Stärken und Lebenszufriedenheit

(n = 15,588 Männer & Frauen, www.charakterstaerken.org)

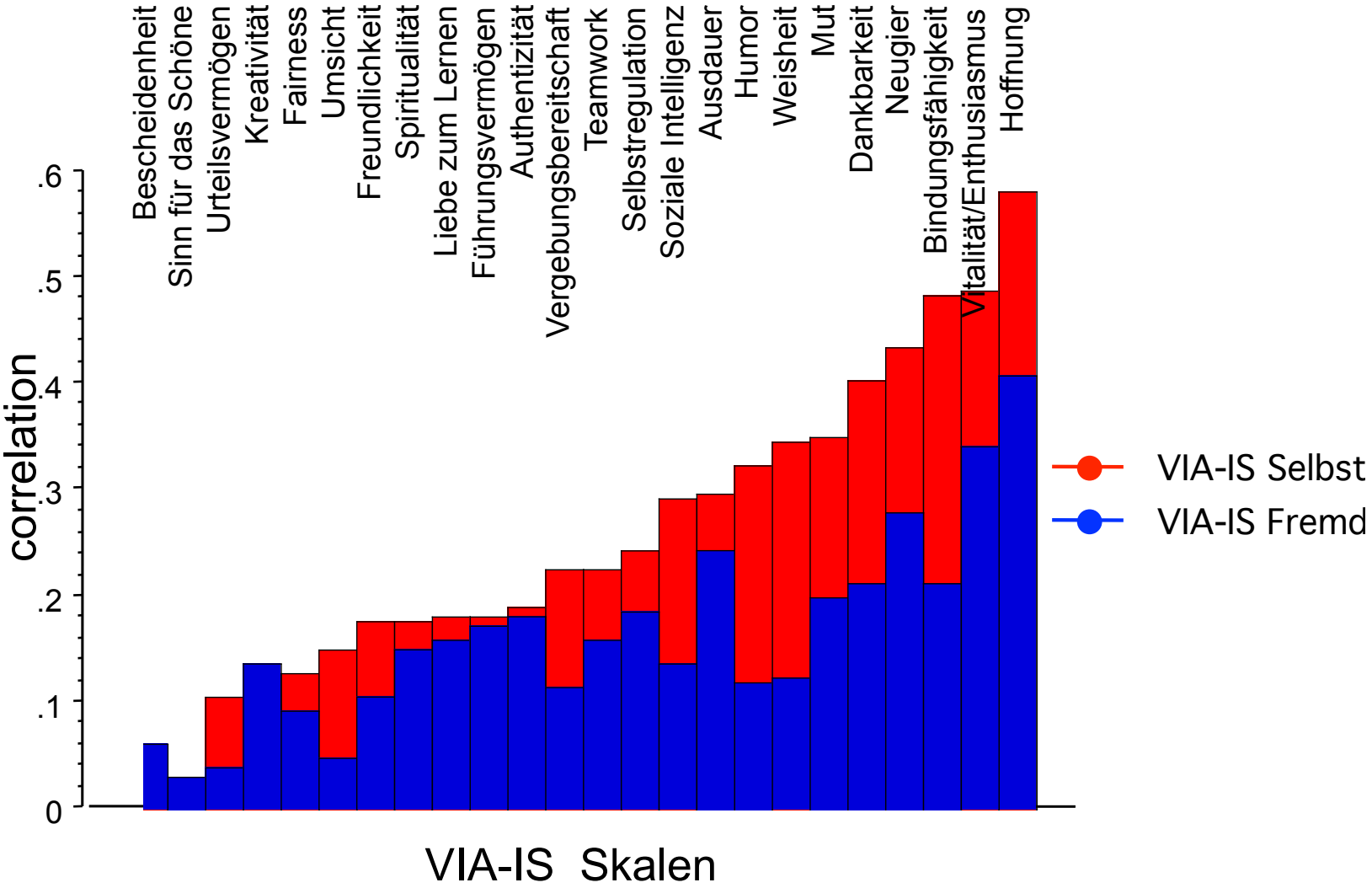


VIA-IS Skalen
(nach Höhe der Korrelation mit Lebenszufriedenheit geordnet)

(Ruch, Proyer, Harzer, Peterson & Seligman, 2010; Ruch et al, 2009)

Vorhersage der Lebenszufriedenheit

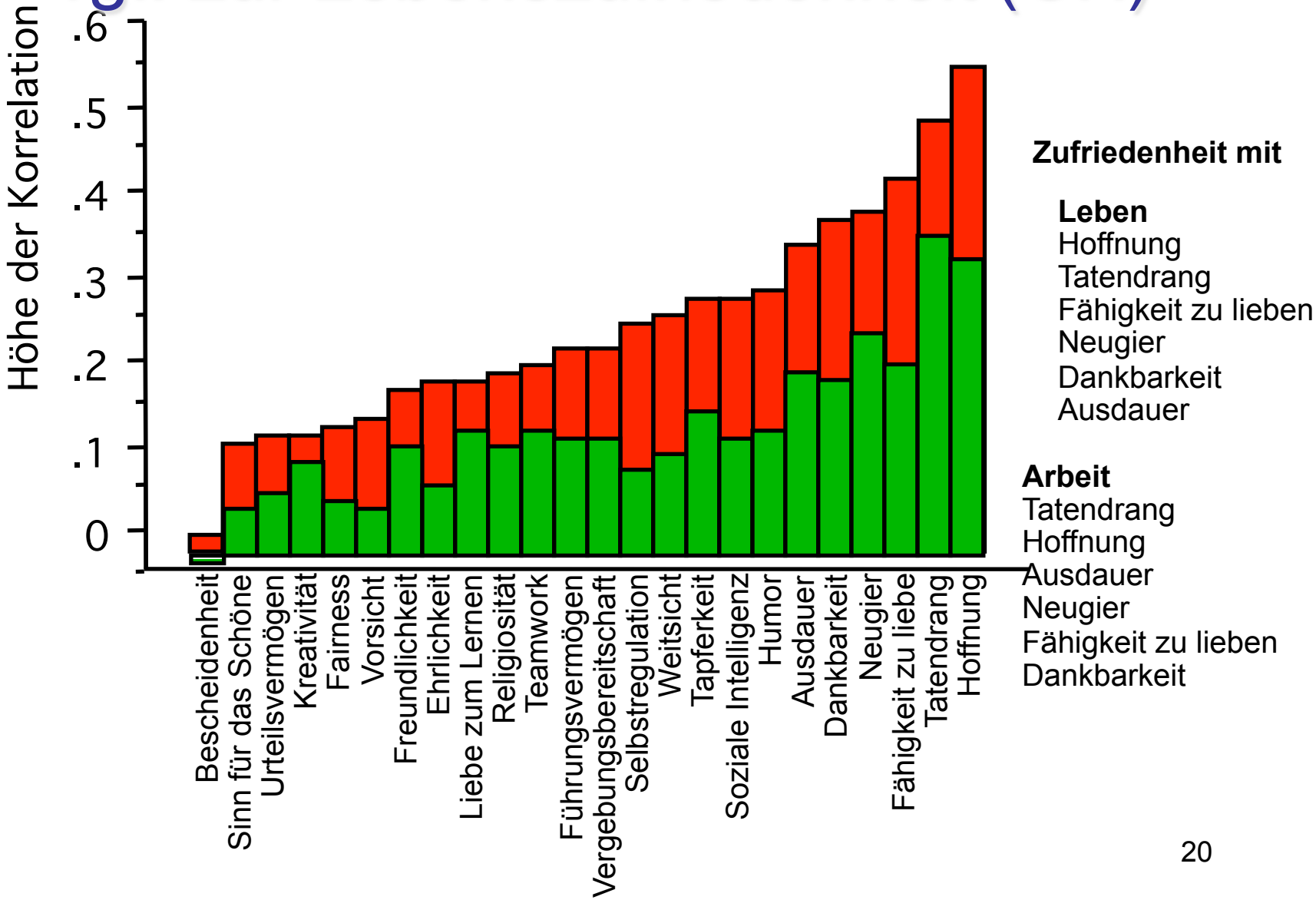
(ZSP Teilnehmer; Selbst- & Fremd)



VIA-IS Skalen

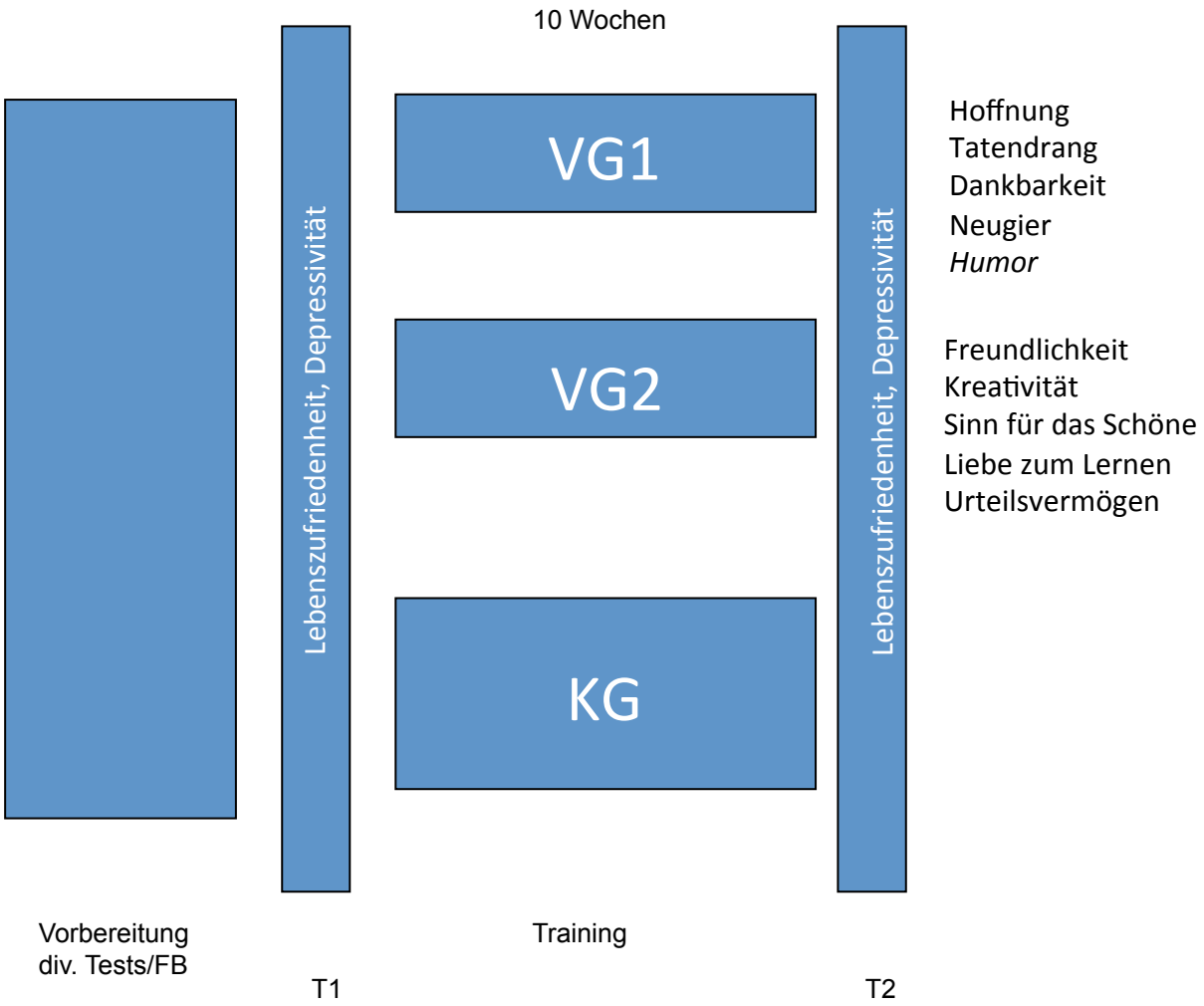
(Rangreihe nach der Stärke der Vorhersage der Lebenszufriedenheit; SWL)

Stärken und Arbeitszufriedenheit im vgl. zur Lebenszufriedenheit (CH)



ZürcherStärkenProgramm

Der Aufbau des Programms



Proyer, Ruch, & Buschor, 2013

Details zum Programm

- *Umfangreiche Eingangstestung*
  - Leistungs- und Persönlichkeitstests
    - Testungen am Psychologischen Institut der UZH
  - zahlreiche Demographische Variablen
  - Life-Event-Skalen
  - Fragebogen zu Einstellungen und konkretem Verhalten
    - „Genussfragebogen“
- *Ausschlusskriterien*
  - < 18 Jahre
  - Einnahme von Psychopharmaka
  - dzt. in therapeutischer Behandlung
    - Zahl an (Psychologie-)Studierenden in der Stichprobe wurde klein gehalten

Proyer, Ruch, & Buschor, 2013

Praktischer Ablauf

- *Der Trainingsablauf*
  - Theoretische Wissensvermittlung
    - Aktuelle Forschungsergebnisse
    - Aufbereitet für ein allgemeines Publikum (z.B. Was weis man in der Psychologie über Dankbarkeit?)
    - Handouts mit den wichtigsten Informationen
  - Praktische Übung in der Gruppe
    - Zur Vertiefung
      - z.B. Austausch über Ausdruck von Dankbarkeit im Alltag, „Neugier-Parcours“, Humor-Interventionen, Theatersport-Kreativitätsübungen usw.
  - Aufgabe für Zuhause
    - z.B. Dankbarkeitsbesuch/-brief verfassen

Proyer, Ruch, & Buschor, 2013

Hauptergebnis

Mittelwerte und Standardabweichungen in Lebenszufriedenheit in VG1 (n = 39), VG2 (n = 44), und einer Kontrollgruppe (n = 53) vor und nach der Intervention

LZ	*VG1*	*VG2*	*KG*
Vorher (t_1)			
Mittelwert	4.35	4.92	4.49
Standardabweichung	1.07	0.96	1.09
Nachher (t_2)			
Mittelwert	4.79	4.88	4.49
Standardabweichung	1.15	1.05	0.98

Anmerkung. LZ = Lebenszufriedenheit. VG1 = Versuchsgruppe 1 (Dankbarkeit, Neugier, Optimismus, Enthusiasmus und Humor); VG2 = Versuchsgruppe 2 (Freundlichkeit, Kreativität, Sinn für das Schöne, Liebe zum Lernen und Urteilsvermögen); KG = Kontrollgruppe.

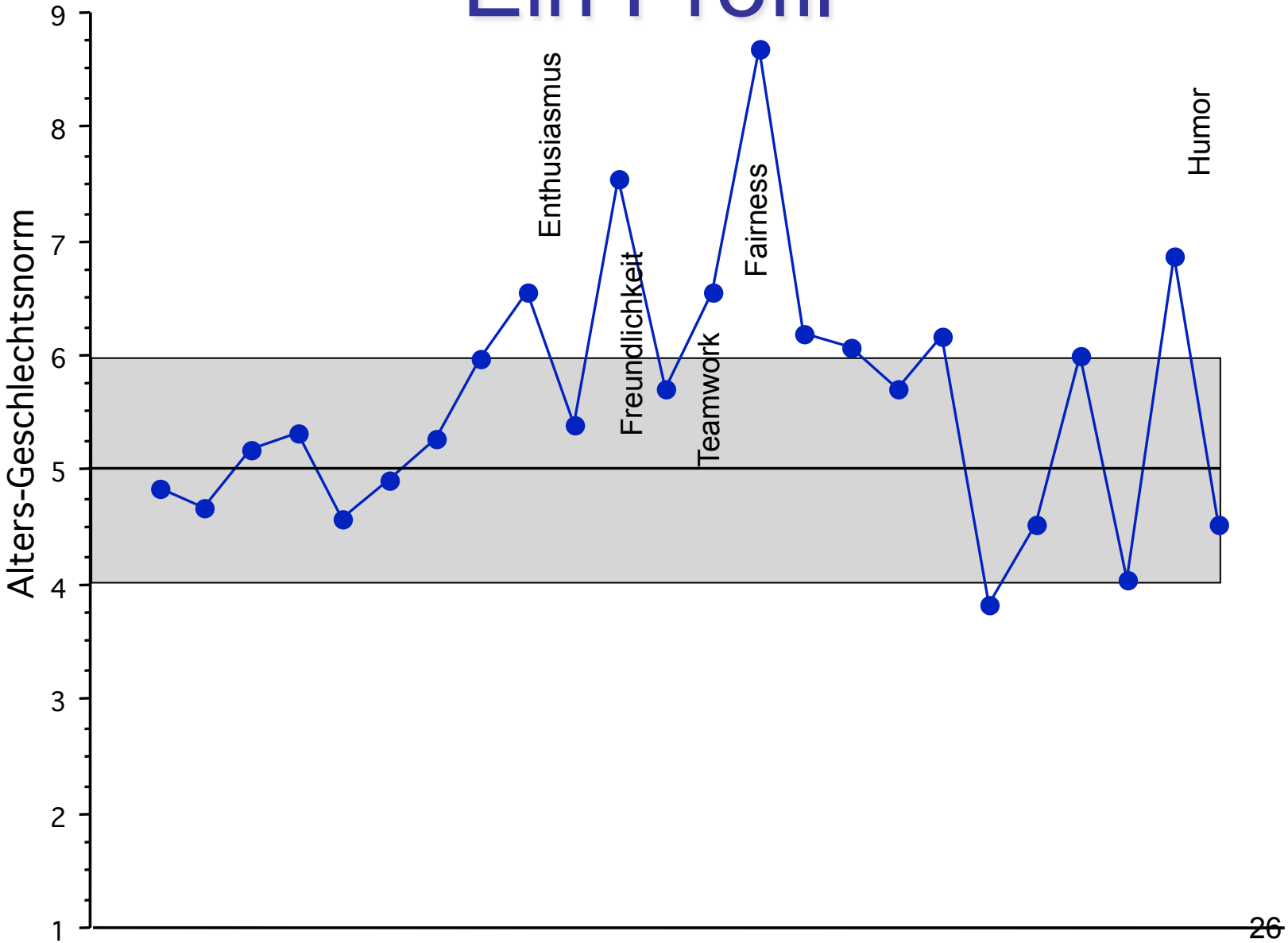
$t[38] = -3.59$, $p < .01$; $d = 1.16$; alle anderen Vergleiche *n.s.*

Proyer, Ruch, & Buschor, 2013

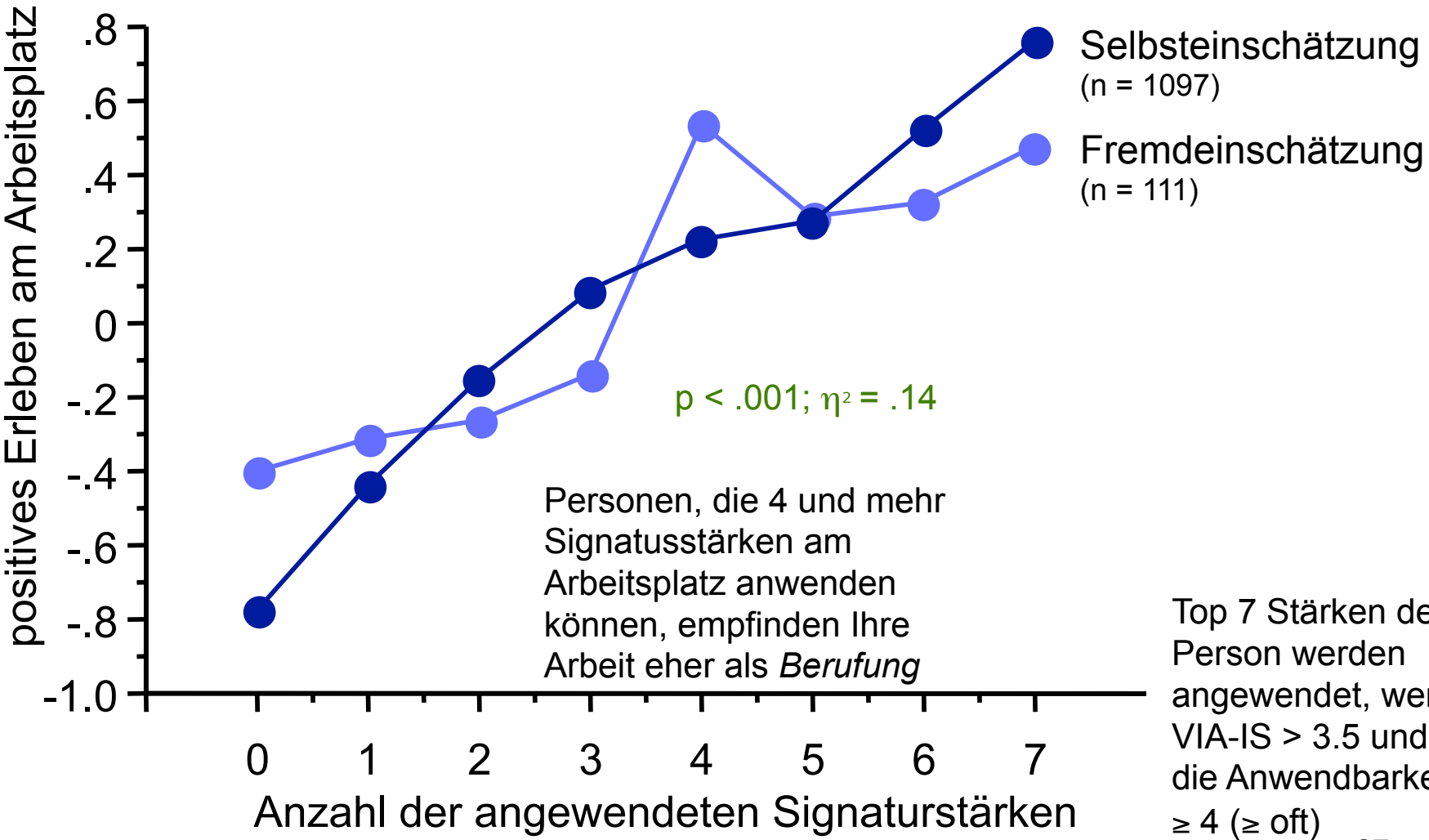
Signaturstärken

- Peterson und Seligman (2004): Menschen besitzen zwischen drei und sieben Signaturstärken (individuell besonders bedeutsame Stärken)
- Kriterien für Signaturstärken:
  - ein Gefühl des Besitzes und der Authentizität gegenüber der Stärke („das bin wirklich ich“),
  - ein Gefühl der Aufgeregtheit während der Ausübung der Signaturstärke,
  - vor allem zu Beginn, eine steile Lernkurve, da stärkenbezogene Themen gewählt und diese praktiziert werden,
  - kontinuierliches Lernen von neuen Wegen, die Stärke einzusetzen,
  - ein Gefühl des Verlangens, in Übereinstimmung mit der Stärke zu handeln,
  - ein Gefühl der Unvermeidlichkeit des Gebrauchs der Stärke, als ob man nicht gestoppt, oder davon abgebracht werden kann, die Stärke zu zeigen,
  - die Entdeckung der Stärke wie bei einer Erleuchtung,
  - Belebung und Aktivierung statt Erschöpfung nach der Ausübung,
  - das Gestalten und Verfolgen von wesentlichen Projekten, welche sich um die Stärke drehen sowie
  - intrinsische Motivation, die Stärke zu gebrauchen.
- Empirisch nicht belegt, ob höchste 3-7 Stärken diese Kriterien erfüllen

Ein Profil

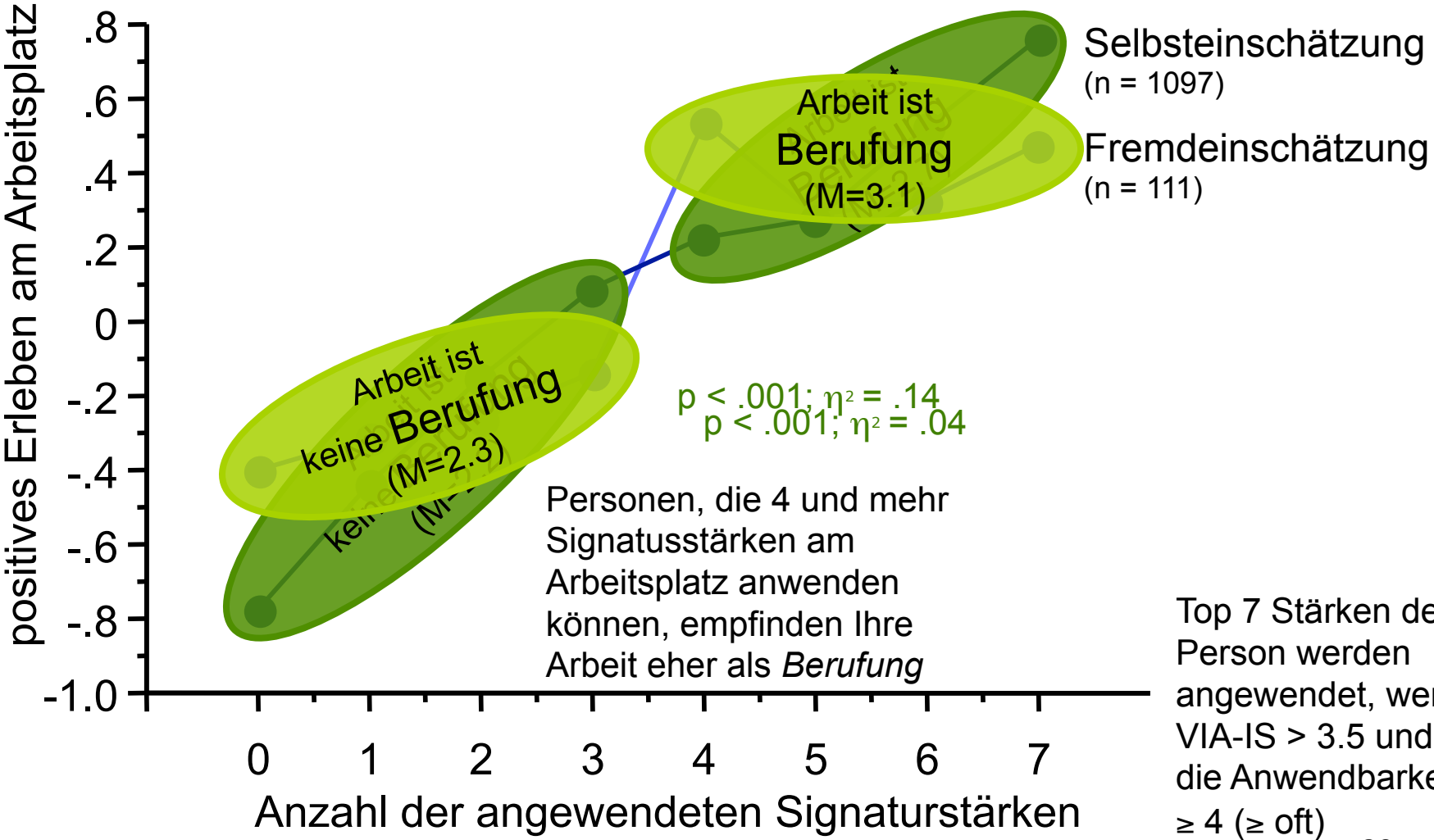

Alters-Geschlechtsnorm
9
8
7
6
5
4
3
2
1
Enthusiasmus
Freundlichkeit
Teamwork
Fairness
Humor

Anwendbarkeit der Stärken und positives Erleben am Arbeitsplatz (Harzer & Ruch, 2013)



Top 7 Stärken der Person werden angewendet, wenn VIA-IS > 3.5 und die Anwendbarkeit ≥ 4 (≥ oft)

Anwendbarkeit der Stärken und „Berufung“ (Harzer & Ruch, 2012)



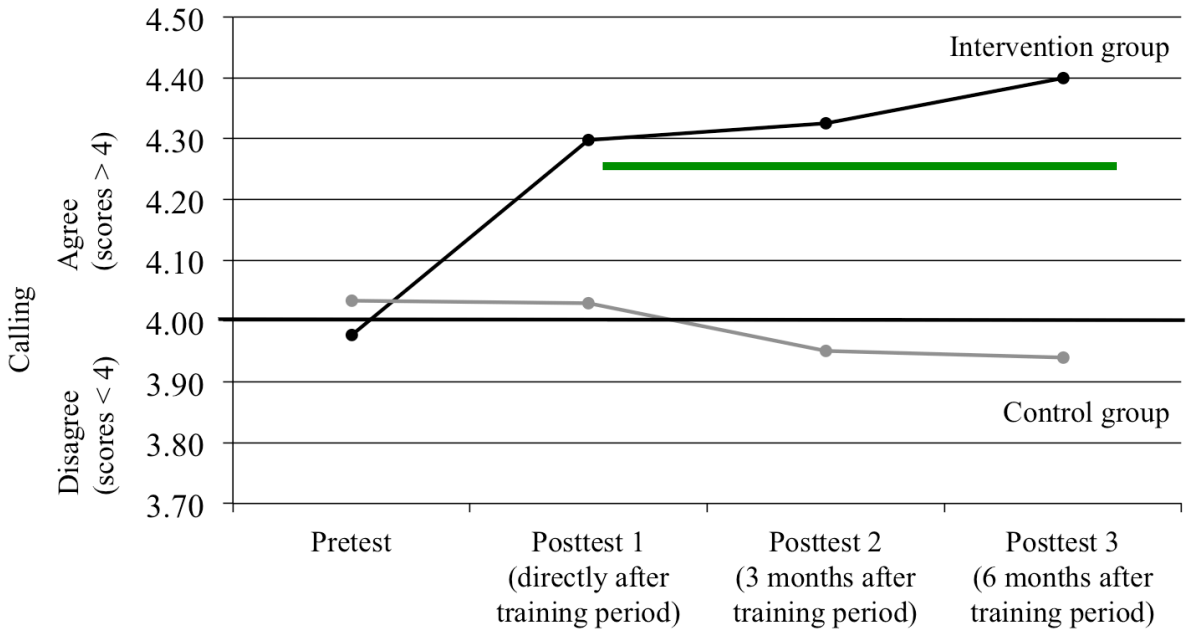
Personen, die 4 und mehr Signatusstärken am Arbeitsplatz anwenden können, empfinden Ihre Arbeit eher als *Berufung*

Top 7 Stärken der Person werden angewendet, wenn VIA-IS > 3.5 und die Anwendbarkeit ≥ 4 (≥ oft)

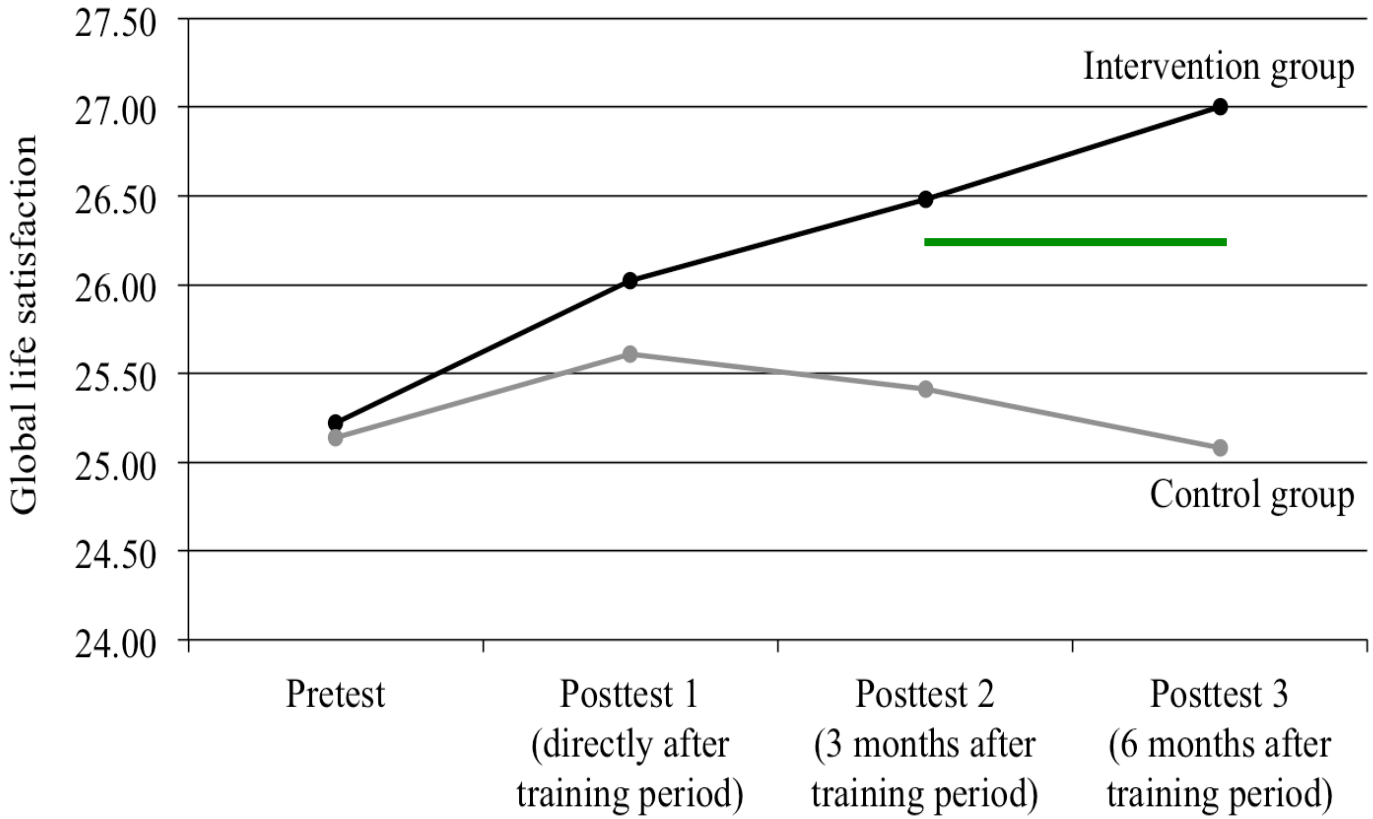
Signaturstärken anwenden
steigert Berufung und Lebenszufriedenheit

- Harzer & Ruch (in Vorb.) “Your strengths are calling: Preliminary results of a web-based strengths intervention to increase calling”
- Randomisierte internet-basierte Trainingsstudie mit Plazebokontrolle
- N = 50 Arbeitnehmer; wenden 4 Signaturstärken häufiger an in kommenden 4 Wochen
- 51 Kontrollpersonen machen “You at your best“ in verschiedenen Situationen ausserhalb der Arbeit.
- Erfassung von Lebenszufriedenheit & Berufung.

Ergebnisse: “Berufung”



Erg. “Lebenszufriedenheit”



Charakterstärken in der Schule

(Wagner & Ruch, in Vorb.)

- *Stichprobe:*
  - 382 SchülerInnen der Sekundarstufe I (2 versch. Schulniveaus)
  - 48.7% Jungen, 51.3% Mädchen
  - Mittleres Alter = 14.13 Jahre
- *Messinstrumente*:
  - Charakterstärken (VIA-Youth)
  - Anwendbarkeit der Charakterstärken in der Schule (Verhalten in der Schule und Erwünschtheit in der Schule, zusammen mit Vorhandensein der Charakterstärke ergibt sich daraus Anwendbarkeit)
  - Schulzufriedenheit
  - Positiver und Negativer Affekt in der Schule
  - Positive Schulerfahrungen: Pleasure, Engagement, Meaning, Positive Beziehungen mit Lehrern und Mitschülern, Errungenschaften in der Schule
  - Schulnoten (Durchschnittsnote im Halbjahreszeugnis)

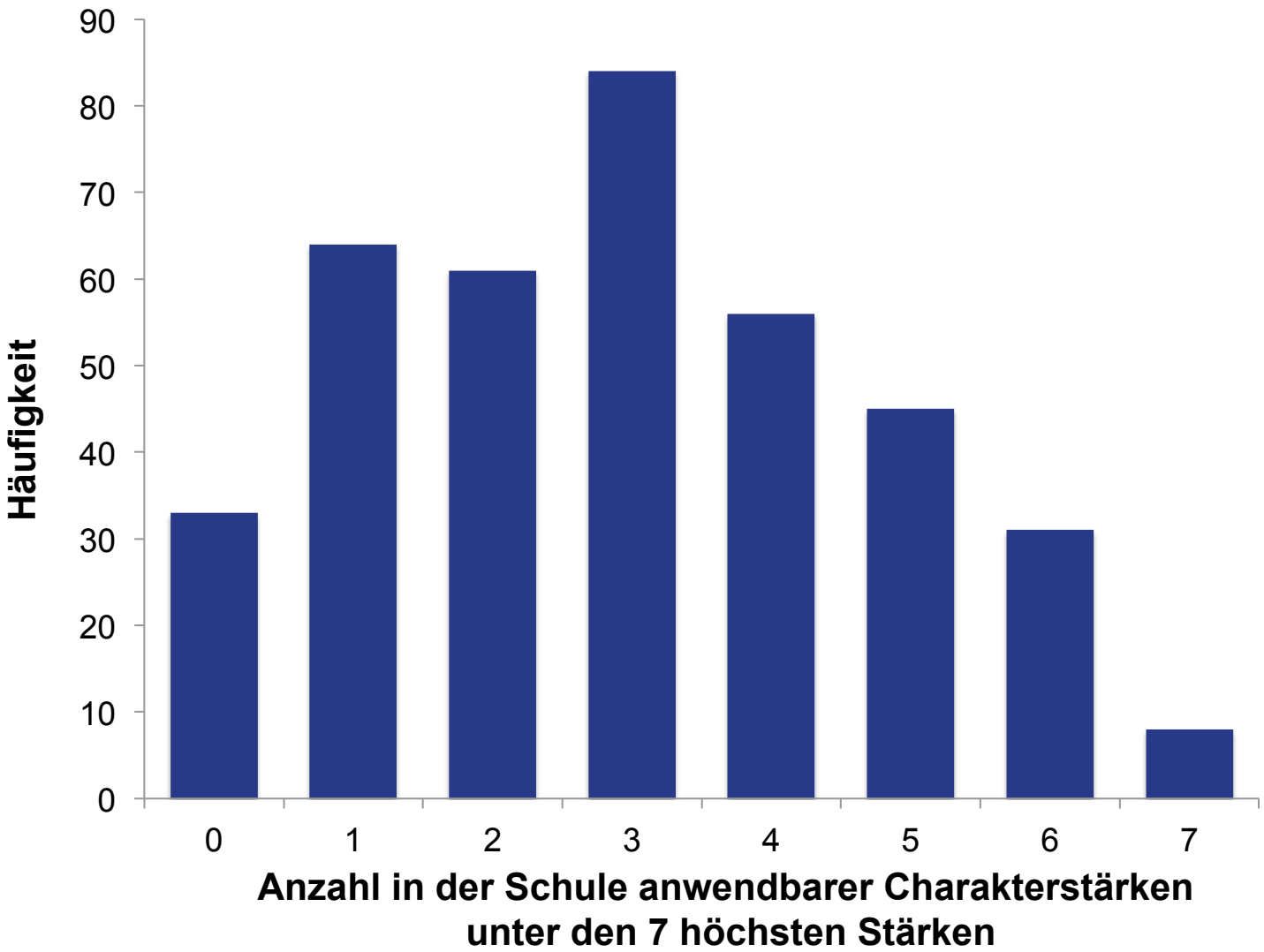
	Schulzufrie-denheit	Positiver Affekt in der Schule	Negativer Affekt in der Schule	Positive Schulerfahrungen	Schulnoten
Kreativität	.32	.18	-.06	.25	.17
Neugier	.34	.19	-.07	.23	.18
Urteilsvermögen	.39	.21	-.15	.36	.16
Liebe zum Lernen	.57	.32	-.22	.48	.31
Weisheit	.28	.29	-.22	.33	.05
Tapferkeit	.22	.18	-.15	.21	.07
Ausdauer	.52	.31	-.29	.52	.26
Authentizität	.38	.21	-.31	.37	.10
Enthusiasmus	.57	.48	-.36	.50	.16
Bindungsfähigkeit	.30	.31	-.33	.38	.04
Freundlichkeit	.27	.22	-.24	.27	.01
Soziale Intelligenz	.39	.25	-.34	.39	.01
Teamwork	.39	.35	-.33	.46	.17
Fairness	.42	.20	-.25	.35	.20
Führungsvermögen	.13	.24	-.17	.20	.02
Vergebungsbereitschaft	.28	.17	-.17	.22	.13
Bescheidenheit	.14	.07	-.10	.14	.04
Vorsicht	.41	.17	-.25	.38	.21
Selbstregulation	.46	.21	-.30	.40	.16
Sinn für das Schöne	.34	.18	-.11	.22	.18
Dankbarkeit	.47	.44	-.37	.49	.23
Hoffnung	.41	.31	-.32	.39	.18
Humor	.01	.24	-.13	.11	.01
Spiritualität	.21	.17	-.10	.22	.11

kleine bis mittlere Korrelationen $.15 < r < .30$

mittlere bis hohe Korrelationen $.30 < r > .50$

hohe Korrelationen $r > .50$

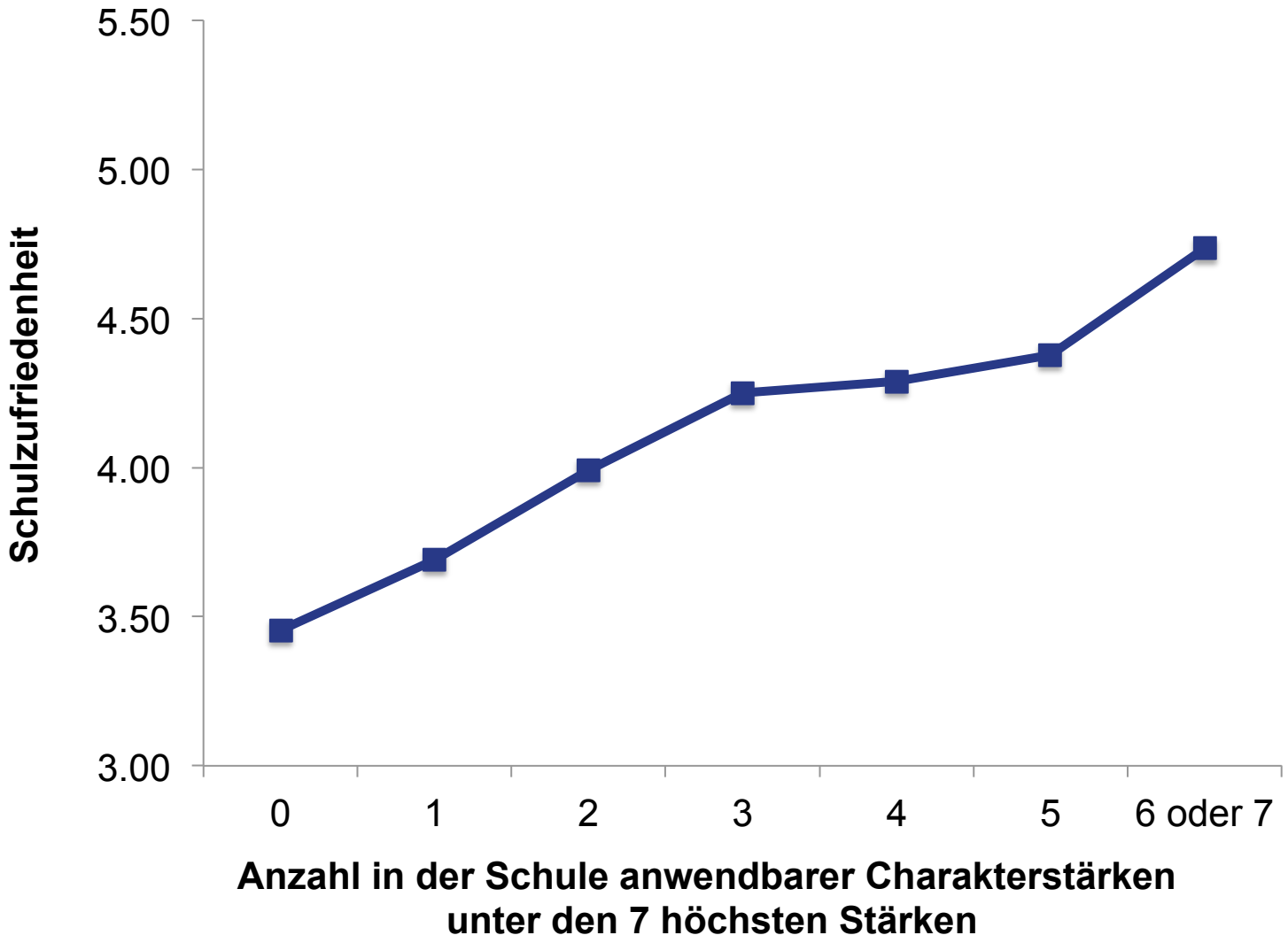
N = 188 (Schulnoten) – 382 (weitere Variablen) Schülerinnen und Schüler.
Partialkorrelationen kontrolliert für Alter, Geschlecht und Schulniveau.



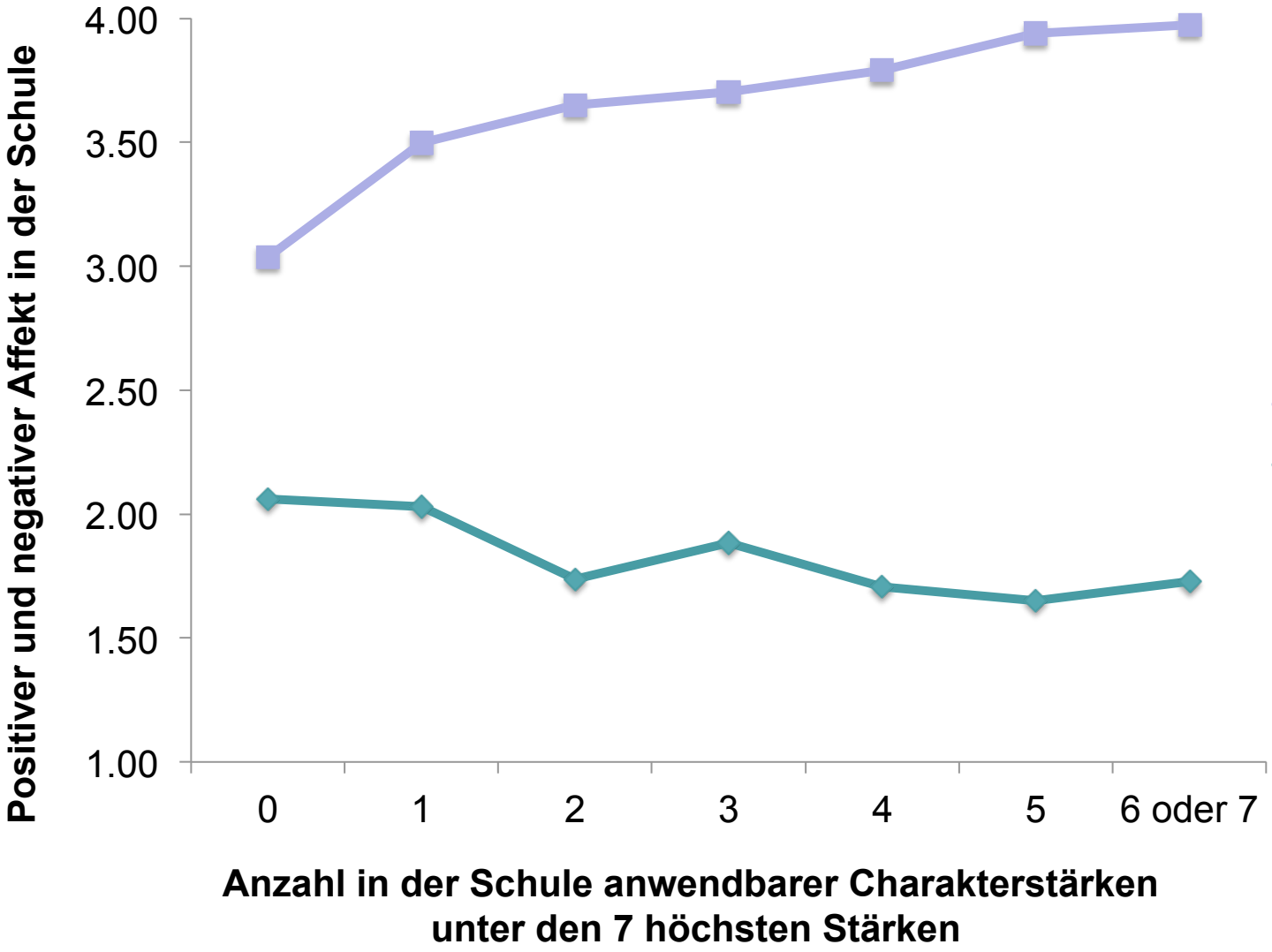
M = 2.96
SD = 1.82

Korrelationen mit Geschlecht, Alter und Schulniveau *n.s.*

anwendbar, wenn VIA-Youth ≥ 3.5, Erwünschtheit in der Klasse ≥ 3.5 (“häufig bis fast immer”, eigenes Verhalten ≥ 3 (“häufig”)

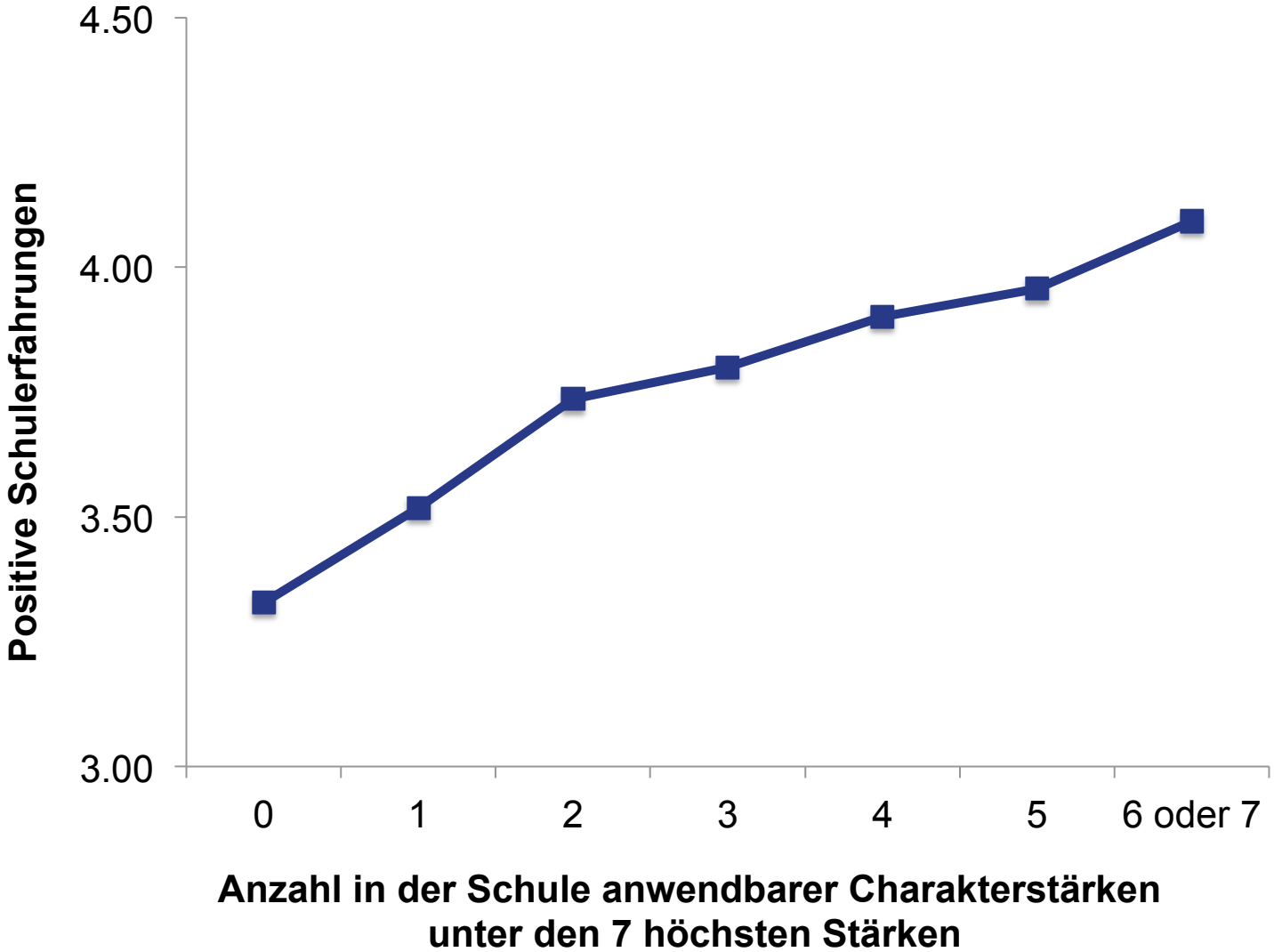


$F(6, 375) = 13.58$;
$p < .001$, partielles
$\eta^2 = 0.18$

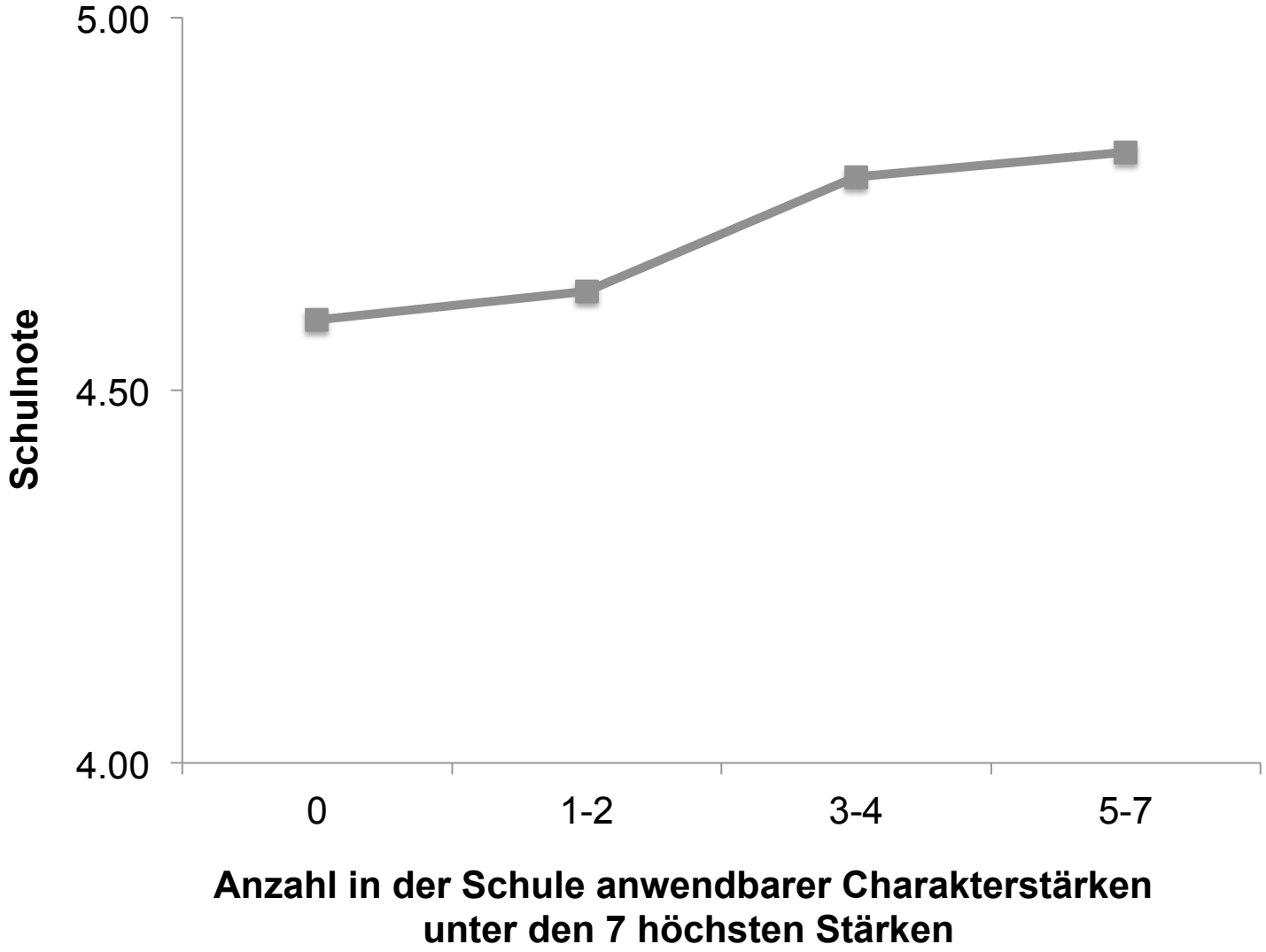


PA:
$F(6, 375) = 9.00$;
$p < .001$, partielles
$\eta^2 = 0.13$

NA:
$F(6, 375) = 3.45$;
$p < .01$, partielles
$\eta^2 = 0.05$ [36]



$F(3, 184) = 5.00$;
$p < .01$, partielles
$\eta^2 = 0.08$



$F(3, 184) = 5.00$;
$p < .01$, partielles
$\eta^2 = 0.08$

Charakterstärken in der Schule

(Wagner & Ruch, in Vorb.)

- Es gibt bestimmte Charakterstärken, die in dieser Studie (und weiteren Studien) bedeutsame Zusammenhänge mit Zufriedenheit in der Schule, positiven Schulerfahrungen und sogar mit Schulleistungen zeigen
  - Ausdauer, Liebe zum Lernen, Vorsicht, Selbstregulation, Urteilsvermögen, Teamwork, Fairness, Enthusiasmus, Dankbarkeit, Hoffnung
- Es scheint aber auch zum positiven Erleben in der Schule beizutragen, die eigenen Signaturstärken in der Schule einsetzen zu können

Interventionen

„Ich möchte weniger leiden“
(Störung reduzieren)

„Ich möchte glücklicher werden“
(Aufbau von Wohlbefinden)

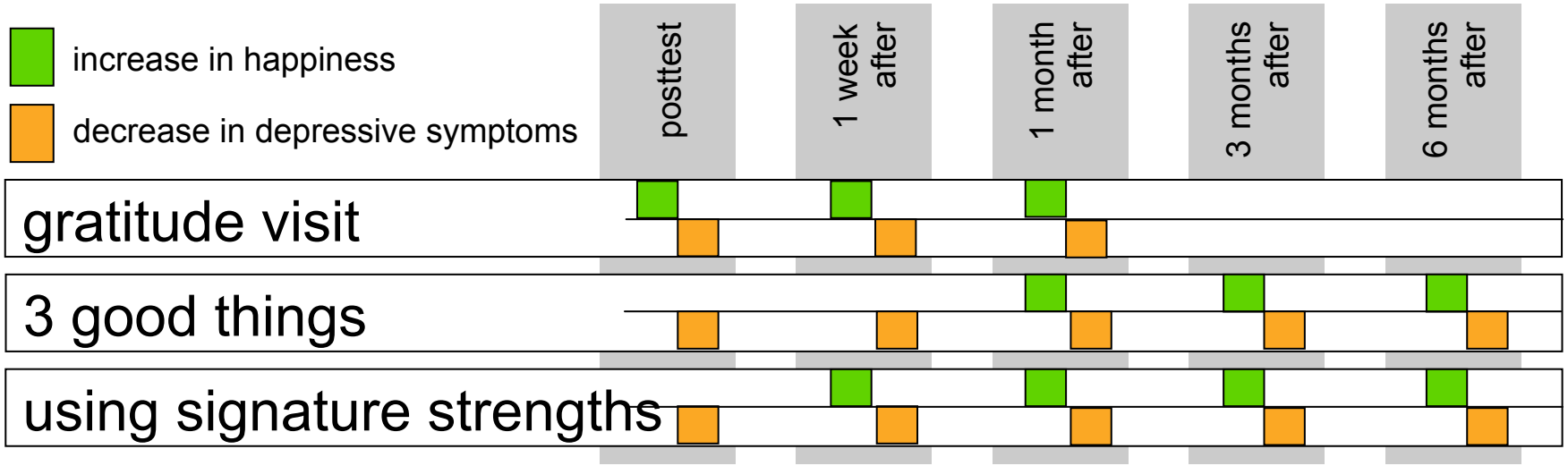
-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

Psychotherapie (traditionell)	Positive Interventionen
Reduktion des Leidens, weniger Ärger, Angst, Depression Psychische Gesundheit = Person ohne Leiden = Glücklich?	Erhöhung des andauernden Wohl- befindens und Zufriedenheit Aufbau von **Stärken** und Nutzung von **Signaturstärken**, Begabung Mehr Life of **Pleasure** (positive Emotionen, Genuss) Mehr Life of **Engagement** (Flow, Selbstverwirklichung) Mehr Life of **Meaning** (Stärken im Dienste Anderer) Positive Beziehungen, Errungenschaft

Signaturstärken und Positive Interventionen

- Seligman, Stehen, Park & Peterson (2005): internetbasierte Effektivitätsstudie seines “Authentic Happiness coaching program” (http://www.authentichappiness.org)
- Die Probanden wurden zufällig den Interventionen zugewiesen; es gibt eine Plazebokontrolle (unwirksame Aufgaben).
- Die SHS („Subjective happiness scale“) und die CESD (Depressionsfragebogen) wurden mehrmals vorgegeben
  - vor der Intervention
  - unmittelbar danach
  - 1 Monat danach
  - 6 Monate danach
- Findet andauernde Veränderung in *happiness* und depressiven Symptomen für 3 Interventionen (*counting blessings, use signature strength in a new way, gratitude letter*)

Ergebnisse



Gratitude visit: Probanden schreiben einen Dankesbrief an eine wichtige Person in ihrem Leben; *3 good things*: Probanden schreiben jeden Abend auf, welche guten Erlebnisse sie am Tag hatten, *using signature strenghts:* Probanden erkennen ihre Signaturstärken im *VIA-Inventory of Strength* und setzten diese vermehrt in ihrem Leben ein.

www.staerkentraining.ch

staerkentraining.ch

staerkentraining.ch

Universität Zürich

staerkentraining.ch

Home

Infos

Kontakt

Anmeldung

facebook

Status:
Demnächst startet das neue online-Training!...

Herzlich Willkommen auf *staerkentraining.ch*

Auf dieser Webseite wird in naher Zukunft ein Trainingsprogramm aus der Positiven Psychologie angeboten, welches an der Fachrichtung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik des Psychologischen Instituts der Universität Zürich entwickelt wurde.

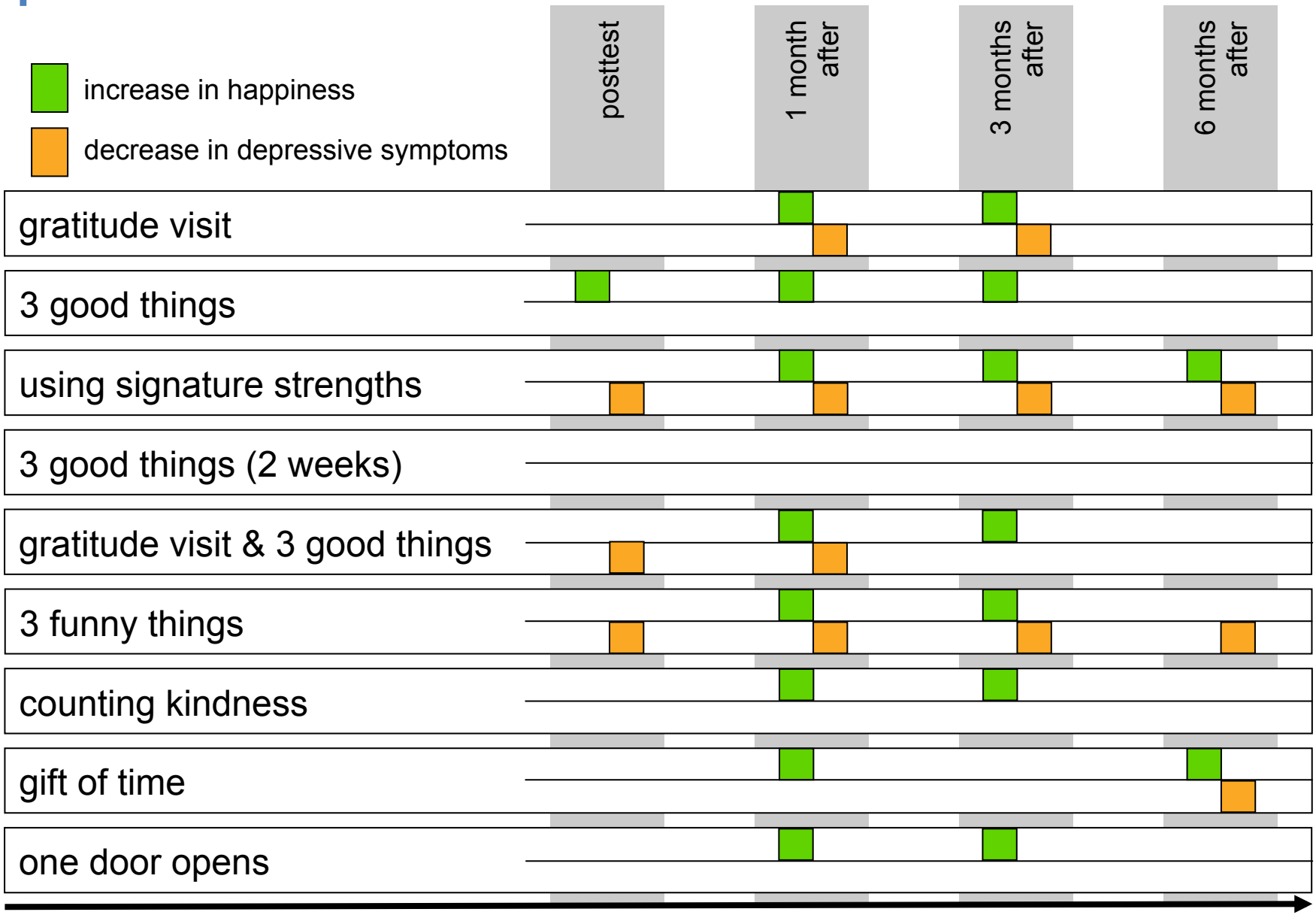
Falls Sie sich für die Teilnahme am Stärkentraining interessieren, können Sie sich unter Anmeldung in eine Interessentenliste eintragen, wir werden Sie dann rechtzeitig darüber informieren. Die genauen Daten stehen noch nicht fest, das Programm wird im Sommer 2012 starten.

Die Positive Psychologie hat sich zum Ziel gesetzt, Stärken und Ressourcen von Menschen zu fördern und zu erforschen, welche Faktoren das Leben am meisten lebenswert machen. Dabei soll das Prinzip „fix what's wrong“ (In Ordnung bringen, was nicht funktioniert) durch das Prinzip „build what's strong“ (Stärken fördern) ergänzt werden. Dieses Programm wurde gemäss diesem Grundsatz entwickelt.

staerkentraining.ch von Fabian Gander, Tobias Wyss und Dr. René Proyer © 2008
Erstellt an der Fachrichtung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik der Universität Zürich

Impressum

Replikation



Note. An effect is displayed if the comparison between pretest and the respective time period differed from the placebo control group (Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2013).

Haben Klassenclowns Stärken?

- Klassenclowns werden als störend erlebt und die (wenige) Forschung schreibt ihnen im Allgemeinen eher negative Attribute zu.
- Studie zu Klassenclowns (n= 659) erbringt:
  - Keine Eindimensionalität (18 Fragen)
  - Vier Arten (Klassenclowns, humorbegabte, subversive und disruptive)
  - Zeigen unterschiedliches Stärkenprofil
  - Gemeinsam ist geringe Umsicht, Mässigung
  - Ein Typ mehr durch Stärken charakterisiert.

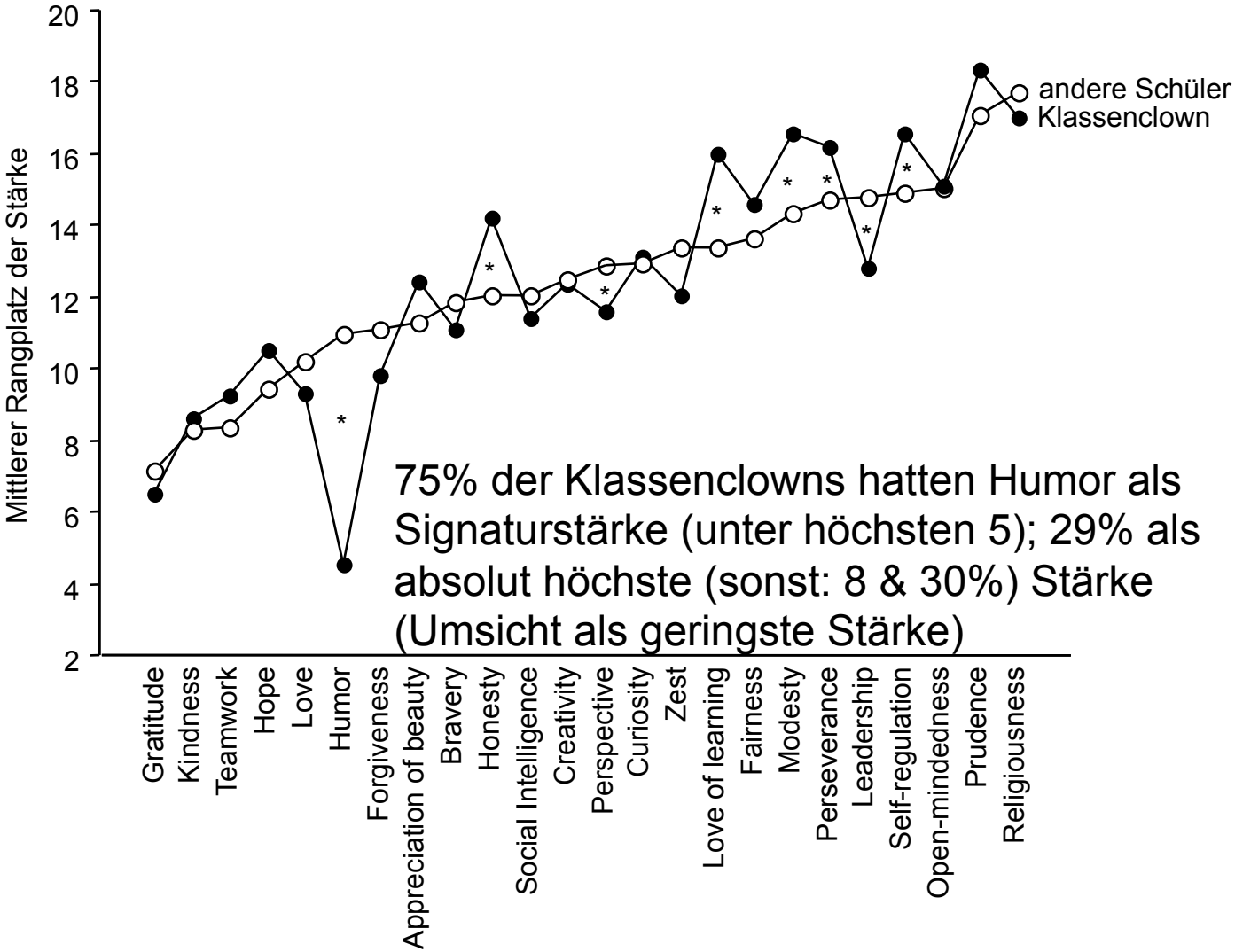
Klassenclowns

- 4. Meine Schulkameraden würden mich als Klassenclown bezeichnen.
- 6. In den Pausen sind meine Ideen für Streiche ausgefallener als die der anderen Kinder.
- 9. Ich bin in meiner Klasse der Klassenclown.
- 17. Meine Mitschüler erwarten von mir, dass ich Blödsinn mache und sie zum Lachen bringe.
- 5. Es dauert in einer Schulstunde nicht lange, bis ich die Aufmerksamkeit der anderen SchülerInnen durch meinen Humor auf mich ziehe.
- 15. Auch wenn die Lehrperson meint, mein Humor würde stören, kann ich es meist nicht gleich lassen und muss weiter Spass machen.

VIA-Youth	FUPC
Humor	.37***
Führungsvermögen	.17**
Enthusiasmus	.14*
Kreativität	.12*
Vorsicht	-.35***
Bescheidenheit	-.24***
Authentizität	-.21***
Selbstregulation	-.21***
Fairness	-.20***
Freundlichkeit	-.15**
Ausdauer	-.14*
Teamwork	-.12*

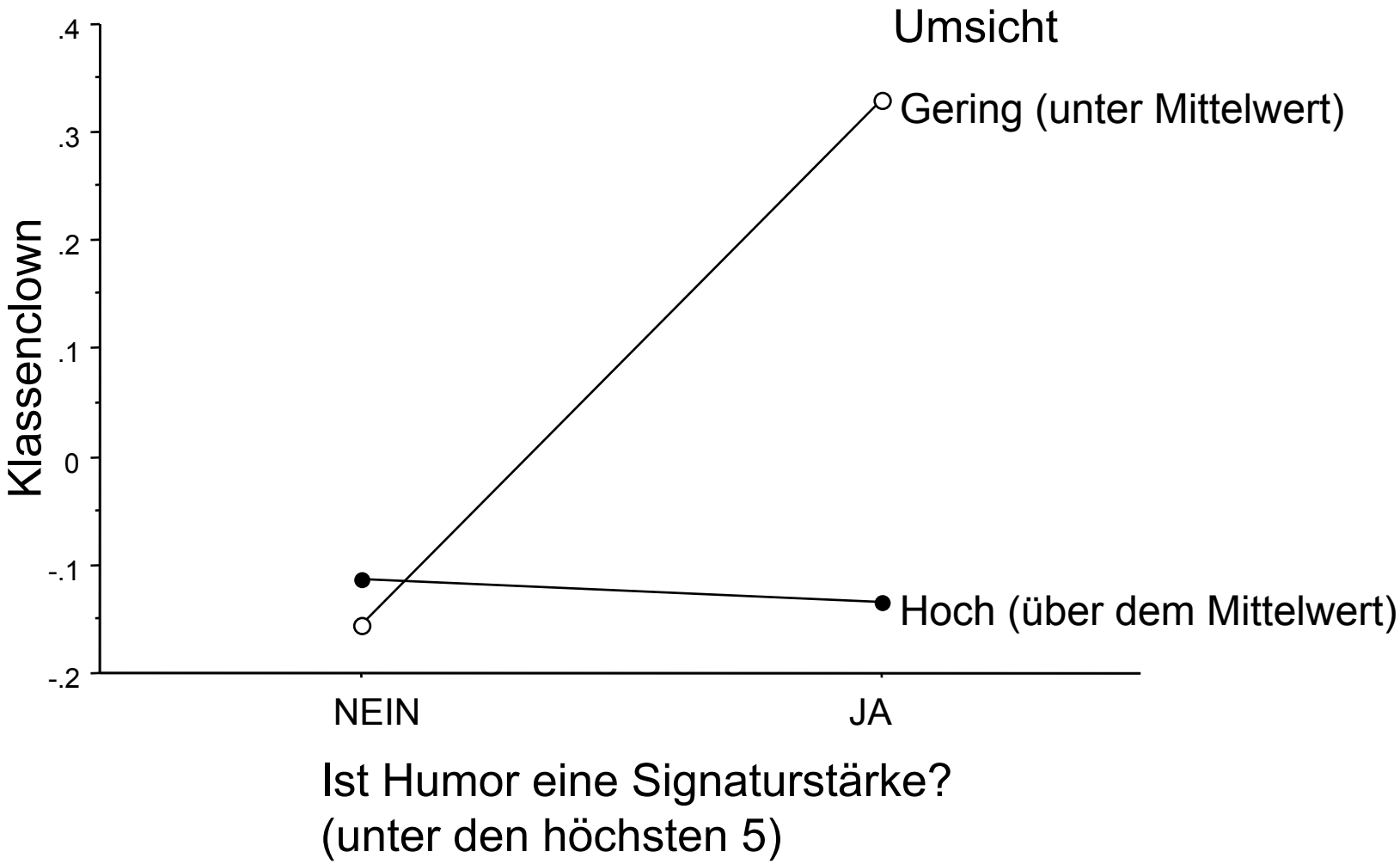
Anmerkung. FUPC=erster unrotierter Faktor (= Gesamtwert „Klassenclown“)

Signaturstärken der Klassenclowns
(Ruch, Platt & Hofmann, 2014)



75% der Klassenclowns hatten Humor als Signaturstärke (unter höchsten 5); 29% als absolut höchste (sonst: 8 & 30%) Stärke (Umsicht als geringste Stärke)

Balance der Stärken



Fazit: Wenn man Humor als Signaturstärke hat, hängt es von der Stärke Umsicht ab, ob man Klassenclown wird oder nicht

SWIPPA – Swiss Positive Psychology Association

http://www.swippa.ch/de

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit