

Die 24 Charakterstärken nach Seligman & Peterson



1. Tugend: Weisheit und Wissen

(Fähigkeit, Wissen zu erwerben und es sinnvoll einzusetzen)

- **Kreativität** (originelles Denken, neue Ideen entwickeln)
- **Neugier** (Interesse an der Welt, Neues entdecken wollen)
- **Urteilsvermögen / Kritisches Denken** (Sachen von mehreren Seiten betrachten)
- **Liebe zum Lernen** (Freude daran, neues Wissen zu erwerben)
- **Weisheit / Lebensklugheit** (tiefsinnige Einsichten, gute Ratschläge geben können)

2. Tugend: Mut

(Emotionales Durchhaltevermögen bei Herausforderungen)

- **Tapferkeit** (Standhaftigkeit, innere Stärke; Mut, unbequeme Wege zu gehen)
- **Ausdauer** (Zielstrebigkeit, trotz Hürden dranzubleiben)
- **Ehrlichkeit** (authentisch sein, zu sich selbst und anderen stehen)
- **Enthusiasmus / Tatendrang** (mit Energie und Begeisterung handeln)

3. Tugend: Menschlichkeit

(Interpersonelle Stärken, die fürs Miteinander wichtig sind)

- **Liebe** (tiefe, wechselseitige Beziehungen aufbauen und pflegen)
- **Freundlichkeit** (anderen helfen und großzügig sein)
- **Soziale Intelligenz** (Gefühle anderer wahrnehmen und angemessen reagieren)

4. Tugend: Gerechtigkeit

(Soziale Verantwortlichkeit und Fairness)

- **Teamfähigkeit / Gemeinschaftssinn** (gut in Gruppen arbeiten können)
- **Fairness** (gerecht und nachvollziehbar handeln, unvoreingenommen sein)
- **Führungsvermögen** (andere motivieren und gut anleiten können)

5. Tugend: Mäßigung

(Selbstkontrolle und Maß halten)

- **Vergebungsbereitschaft** (Fehler verzeihen, nicht nachtragend sein)
- **Bescheidenheit** (sich selbst nicht in den Mittelpunkt stellen)
- **Umsicht / Vorsicht** (überlegt handeln, Risiken abwägen)
- **Selbstregulation** (Impulse steuern, sich selbst gut managen)

6. Tugend: Transzendenz

(Sinnhaftigkeit, Verbindung zu etwas Größerem)

- **Sinn für das Schöne** (Inspiration und Erfüllung durch Kunst, Natur etc.)
- **Dankbarkeit** (Freude und Anerkennung für das, was da ist)
- **Hoffnung** (positiver Blick in die Zukunft, Optimismus)
- **Humor** (Freude am Lachen, Leichtigkeit ins Leben bringen)
- **Spiritualität** (Sinn und Orientierung in etwas Höherem finden)



Fragebogen zur biografischen Selbstreflexion – Stärken entdecken & nutzen



TEIL 1: RÜCKBLICK – WAS HAT DICH GEPRÄGT?

1. Welche Tätigkeiten haben dir als Kind oder Jugendliche:r besonders Freude gemacht?

(z. B. Geschichten erzählen, in der Natur sein, Dinge reparieren, Verantwortung übernehmen...)

2. Welche Rückmeldungen hast du als Kind häufig bekommen?

(z. B. „Du bist zu nett“, „Du bist so wild“, „Du bist sehr schlau“, „Du bist impulsiv“...)

3. Gab es Vorbilder oder Bezugspersonen, die dich beim Ausleben oder Entwickeln bestimmter Stärken unterstützt haben? Welche Stärken waren das?

4. Gab es Momente, in denen deine Stärken „nicht erwünscht“ waren? Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?

TEIL 2: HEUTE – WELCHE STÄRKEN LEBST DU IM BERUF?

Schau dir die Übersicht der Stärken an und beantworte jeweils:

- Was sind deine 5-7 Charakterstärken (Signaturstärken)?
- Wo lebst du diese Stärken im Beruf aus?
- Welche dieser Stärken nutzt du oft – welche zu wenig?
- Was hindert dich eventuell daran, manche Stärken zu leben?

TEIL 3: TRANSFER – WIE KANNST DU DEINE STÄRKEN BEWUSST EINBRINGEN?

1. Welche deiner Charakterstärken möchtest du zukünftig häufiger im Kita-Alltag einbringen?

2. Was würde sich verändern – für dich, das Team oder die Kinder – wenn du das tust?

3. Welche Bedingungen brauchst du, um deine Stärken leben zu können?

4. Wie kannst du dazu beitragen, dass auch deine Kolleg:innen ihre Stärken leben können?

5. Wie kannst du Kindern ermöglichen, ihre individuellen Stärken zu entdecken und zu entfalten?

Impuls für Teams oder Fortbildungen:

Welche Stärke überrascht dich an dir selbst? Und welche Stärke siehst du vielleicht besonders deutlich bei anderen im Team?

