

Glücksgefühlen verhelfen. Sie offerieren Handbücher oder

INZWISCHEN GIBT ES ZAHLEICHE VERSUCHE, DAS THEMA IN DIE  
Schulen zu tragen. Nicht nur in Österreich, auch in Groß-

DIE SCHNUR LERNEN ETWA, WIE SIE MIT KOMPLEXEN UMGANGEN  
aber auch, wie sie Vertrauen in die eigenen Fähigkeit  
gewinnen können. Sie trainieren in Rollenspielen, sich in

# Die 24 Charakterstärken

Gemäß den Vertretern der Positiven Psychologie kann sich jeder Mensch die folgenden 24 Eigenschaften durch Will Psychologe Martin Seligman nennt sie die »Determinanten des Glücks« und hat sie sechs grundlegenden menschl

## Weisheit + Wissen

### Neugier

Sie haben Interesse für die Welt, bringen Offenheit für neue Erfahrungen mit.

### Lernerifer

Sie nehmen gern Neues auf – aus eigenem Antrieb.

### Urteils kraft

Sie durchdenken Dinge kritisch und betrachten sie von allen Seiten.

### Erfindergeist

Sie sind einfallreich und besitzen einen gesunden Menschenverstand.

### Soziale Intelligenz

Sie kennen Ihre eigenen Gefühle und spüren, was andere Menschen empfinden.

### Weitblick

Sie erkennen das große Ganze, wenn Sie die Dinge betrachten.

## Mut

### Tapferkeit

Sie erinnern sich auch in schwierigen Situationen an Ihre Überzeugungen und handeln entsprechend Ihren Standpunkten und Werten. Vor Bedrohungen und Herausforderungen schrecken Sie nicht zurück.

### Durchhalte kraft

Sie verfolgen Projekte bis zu deren Ende, halten sich an Zusagen und arbeiten konzentriert. Dabei schätzen Sie Ihre Ziele realistisch ein, sind flexibel und bei allem Fleiß nicht perfektionistisch.

### Integrität

Sie sind ein aufrichtiger Mensch und wollen nicht den Anschein geben, mehr zu sein, als sie tatsächlich sind. Sie leben Ihr Leben echt und authentisch, und Sie bleiben sich selbst treu.

## Gerechtigkeit

### Loyalität

Sie sind ein Teamspieler und verfolgen Gruppenziele auch dann, wenn Sie Ihren eigenen nicht immer entsprechen. Sie sind loyal und respektieren Autorität, solange sie verdient ist.

### Fairness

Sie bilden sich Ihre Meinung und hinterfragen Ihre Urteile. Sie versuchen, alle Menschen gleich zu behandeln und sich nicht von persönlichen Gefühlen beeinflussen zu lassen. Sie nehmen das Wohlergehen anderer so ernst wie Ihr eigenes.

### Führungsqualitäten

Was Sie planen und organisieren, funktioniert. Es gelingt Ihnen, Gruppen zu produktiver Zusammenarbeit zu motivieren, ohne Einzelne dabei übermäßig zu kritisieren.

## Menschlichkeit

### Freundlichkeit

Sie sind anderen gegenüber gutherzig und großzügig, und Sie erkennen die wertvollen Seiten Ihrer Mitmenschen, erweisen ihnen gern Gefallen. Sie helfen selbst dann, wenn Sie die betroffene Person kaum kennen.

### Liebesfähigkeit

Sie können sowohl Zuneigung geben als auch von anderen annehmen. Es ist Ihnen wichtig, herzliche Beziehungen zu Ihren Mitmenschen aufzubauen, auch wenn es nicht um eine romantische Liebe geht. Fühlen andere Personen Ihnen gegenüber das Gleiche, so ist das ein Beleg für diese persönliche Stärke.

lenskraft aneignen und sie auch verstärken. Der  
chen Tugenden zugeordnet

## Mäßigung

### Selbstkontrolle

Sie haben sich und Ihre Emotionen im Griff und brauchen keine Hilfe von außen, um sich aus negativen Gefühlen zu befreien. Selbst in schwierigen Zeiten gelingt es Ihnen, sich selbst aufzuheitern.

### Klugheit

Sie denken, bevor Sie reden oder handeln. Erst wenn Sie Vorurteile und Risiken sorgfältig gegeneinander abgewogen haben, folgen Sie Ihren Impulsen.

### Bescheidenheit

Wenn Sie Gutes tun, reden Sie nicht darüber, sondern lassen Ihre Taten für sich sprechen. Wenn Sie Erfolg haben, sind Ihnen Komplimente dafür eher unangenehm.

## Transzendenz

**Sinn für das Schöne**  
Sie genießen gern und lassen sich begeistern.

### Dankbarkeit

Sie halten oft inne, bedanken sich auch für Kleinigkeiten.

### Hoffnung

Sie sind davon überzeugt, dass die Zukunft für Sie das Beste bereithält.

### Spiritualität

Eine feste Lebensphilosophie gibt Ihrem Leben Sinn.

### Vergebung

Sie tragen keine Fehler nach, sondern geben jedem eine zweite Chance.

### Humor

Ihnen fällt es leicht, Ihre Mitmenschen aufzuheitern.

### Leidenschaft

Sie stürzen sich mit aller Kraft in jede Herausforderung.