

**HAWK**

Fakultät

Soziale Arbeit und Gesundheit

Hildesheim

**15**

Soziale Arbeit und Gesundheit im Gespräch

# STÄRKEN-PARCOURS

**DIE EIGENEN  
STÄRKEN ERKENNEN**

Prof. Dr. Corinna Ehlers



## LIEBE STUDIERENDE,

in dem vorliegenden Arbeitsheft geht es um die Erkundung von Stärken. Im Rahmen des HAWKStärkenlabors haben wir einen Workshop – den Stärkenparcours – entwickelt, in dem Studierende ihre Stärken erkunden können. Dieses Arbeitsheft soll die Arbeit und den Austausch im Stärkenparcours unterstützen. Es kann aber auch zur Selbstreflexion genutzt werden. Es wird um deine persönliche Stärkenerkundung gehen. Um dir dieses Thema möglichst verständlich vorzustellen und die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken leicht zu gestalten, haben wir die Stärkenarbeit in fünf Schritte gegliedert. Am Ende dieses Arbeitsprozesses wirst du deinen persönlichen Stärken-Sweetspot erkundet haben, der deine Charakterstärken, Fähigkeiten und Bedürfnisse berücksichtigt.

Um zu diesem Ergebnis zu kommen, werden die drei Stärkenbereiche zuerst separat unter die Lupe genommen und deine dir wichtigen Stärken (Signaturstärken) ermittelt. In den nächsten Schritten werden die persönlich bedeutsamen Stärken zusammengefügt und in ihren gemeinsamen Wechselwirkungen betrachtet. Abschließend wirst du erwägen wie du deine Stärken gut im Alltag einsetzen kannst.

Hier ein kleiner Überblick über die fünf Schritte:

1. Entdecke, welche Charakterstärken du hast und welche am bedeutendsten für dich sind.
2. Erkunde, welche Tätigkeiten du magst und welche Fähigkeiten und Kompetenzen damit einhergehen.
3. Reflektiere, welche Bedürfnisse du hast und was du benötigst, um dich wohl zu fühlen.
4. Fasse deine Stärken der drei Bereiche zusammen und überlege, wie diese gut zusammenspielen.
5. Überlege, wie du deine Stärken im Alltag nutzen oder ggf. auch besser einsetzen kannst.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass es sinnvoll ist, den eigenen Stärkensweetspot zu kennen, da der Einsatz der eigenen Stärken motiviert und neue Handlungsmöglichkeiten aufzeigt.

### **Hier noch ein kleiner Tipp zur Bearbeitung:**

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken erfordert meist intensives Nachdenken, weshalb wir es empfehlen, sich Ruhe und Zeit für die Beantwortung der Fragen zu nehmen. Es kann außerdem gut sein, dass du während des Arbeitsprozesses Pausen benötigst und über einige Themen länger nachdenken musst, weshalb eine entspannte Atmosphäre (ohne jeglichen Zeitdruck) sehr hilfreich ist.

Außerdem kann es auch sehr hilfreich sein, andere Leute (z.B. die Eltern oder Freunde) nach deinen Charakterstärken oder Fähigkeiten zu fragen. Das Team des Stärkenlabors wünscht viel Erfolg und Spaß bei der Bearbeitung ...



## STÄRKENARBEIT

Die Stärkenarbeit ist ein zentraler Bestandteil von humandienstlichen Arbeitsbereichen und fängt immer mit dem Wahrnehmen und Erkunden von eigenen Stärken an. Bevor andere Menschen unterstützt werden, ist es wichtig sich der eigenen Stärken bewusst zu sein und diese dann gezielt in der Arbeit einzusetzen, um andere Menschen zu befähigen.

Dieser Stärken-Parcours ist ein Workshop, der auf die Wahrnehmung von Stärken ausgerichtet ist. Du wirst die Gelegenheit haben, deine Stärken in unterschiedlichen Bereichen zu erkunden.

*Viel Spaß!*

Prof. Dr. Corinna Ehlers und das Stärkenlabor-Team:  
Katharina Krüger, Moana Neumann & David Zimmer

# STÄRKENLABOR

» EMPOWER YOURSELF «

Stärkenberatungsangebot von Studierenden für Studierende

## SELBSTREFLEXION VON CHARAKTERSTÄRKEN

Werte sind Überzeugungen und Einstellungen, die für uns wichtig sind und die wir mehr oder weniger bewusst in uns tragen. Sie können auch als Leitgedanken beschrieben werden, die uns wie ein innerer Kompass dienen und daher für eine persönliche Entwicklung und das subjektive Wohlbefinden wichtig sind. Eng mit unseren Werten verbunden sind Charakterstärken. Nach Peterson und Seligman (2004) sind Charakterstärken positive Anteile unserer Persönlichkeit, die unser Denken und unsere Gefühle beeinflussen und somit unser Handeln lenken. In der beigefügten Tabelle befindet sich ihr Klassifizierungssystem der Charakterstärken. Bitte lies die Charakterstärken durch und überlege, welche auf dich zutreffen.

### VIA – Charakterstärken

Weisheit und Wissen	Mut	Humanität	Gerechtigkeit	Mäßigung	Transzendenz
Kreativität (Originalität)	Tapferkeit (Zivilcourage)	Liebe	Fairness	Selbstregulation	Sinn für schöne Dinge/Ästhetik
Neugierde (Interesse, Offenheit für Experimente)	Beharrlichkeit (Durchhaltekraft, Fleiß, Ausdauer)	Freundlichkeit (Großzügigkeit, Mitgefühl)	Führungsstärke	Sorgfalt	Dankbarkeit
Lerneifer	Integrität (Authentizität, Ehrlichkeit)	soziale Intelligenz (emotionale Intelligenz, personale Intelligenz)	Citizenship/ Bürgerschaft (Soziale Verantwortung, Loyalität, Teamwork)	Demut und Bescheidenheit	Hoffnung (Optimismus, Zukunftsorientierung)
Offenheit (Urteilkraft/kritisches Denken)	Vitalität (Lebensfreude, Enthusiasmus, Energie, Elan)			Vergebung	Spiritualität (Religiosität, Glaube, Bestimmung)
Weitblick (Weisheit)					Humor (Spielerische Leichtigkeit)

Quelle: Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association. © Copyright 2018, VIA Institute on Character. Used with permission. All rights reserved. [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)



Liste sechs Charakterstärken auf, die dich persönlich am besten beschreiben.

1. _____	4. _____
2. _____	5. _____
3. _____	6. _____

Nun wähle drei davon aus, die für dich am bedeutendsten sind.

1. _____
2. _____
3. _____

Und noch weitere Fragen zur Erkundung von Charakterstärken:

Was bedeuten diese Charakterstärken für dich?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was meinst du würde ein/e enge/r Freund/in über deine Charakterstärken sagen?

---

---

---

---

---

---

---

---

## SELBSTREFLEXION VON FÄHIGKEITEN

Fähigkeiten und Talente besitzt jeder Mensch. Talente sind angeboren, müssen jedoch entdeckt werden, damit sie sich entfalten können. So bieten Talente viele Potentiale, die sich, wenn sie entdeckt werden, entfalten können. Fähigkeiten hingegen sind erlernt, sodass sie bewusst gefördert werden können. Menschen sind sich nicht immer ihrer Talente und Fähigkeiten bewusst, da sie oft als normal und selbstverständlich gesehen werden. Es ist jedoch wichtig, sich mit den eigenen Fähigkeiten auseinanderzusetzen, um Potentiale zu erkunden. Gardner (2008) entwickelte unter dem Begriff der Multiplen Intelligenzen mehrere Spektren, die helfen können eigene Fähigkeiten und Talente wahrzunehmen und zu benennen.

1. Sprachliche Intelligenz
2. Logisch-mathematische Intelligenz
3. Körperliche Intelligenz
4. Musikalische Intelligenz
5. Räumliche Intelligenz
6. Interpersonelle (soziale) Intelligenz
7. Intrapersonelle (emotionale) Intelligenz
8. Naturkundliche Intelligenz

Gehe gedanklich in die letzte Woche zurück. Überlege zunächst, welche drei Dinge dir am meisten Spaß gemacht haben. Welche Tätigkeiten haben dir Energie gegeben? Dann überlegen bitte, welche Fähigkeiten damit verbunden sind.

	Tätigkeiten	Fähigkeiten
1.		
2.		
3.		

Was ist dir schon immer leicht gefallen? Was konntest du schon immer gut?  
(In deiner eigenen Wahrnehmung, aber auch nach dem, was deine Familie oder deine FreundInnen über dich sagen würden.) Benenne bitte mindestens drei Dinge:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

---

---

# ÜBERBLICK MULTIPLE INTELLIGENZEN NACH GARDNER (2008)

	<p><b>Sprachliche Intelligenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debattieren</li> <li>• Lesen</li> <li>• Gedichte und Poesie schreiben</li> <li>• Erlernen von fremden Sprachen</li> </ul>		<p><b>Logisch-mathematische Intelligenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechnen</li> <li>• Lösungen finden</li> <li>• Organisieren</li> <li>• Verstehen von Formeln</li> </ul>
	<p><b>Körperliche Intelligenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In Bewegung sein</li> <li>• Sportlich sein</li> <li>• Geschickt sein</li> <li>• Spielen und Tanzen</li> </ul>		<p><b>Musikalische Intelligenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musizieren</li> <li>• Singen und summen</li> <li>• Musik hören</li> <li>• Rhythmen erkennen</li> </ul>
	<p><b>Räumliche Intelligenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeichnen und Basteln</li> <li>• Genaues Vorstellungsvermögen haben</li> <li>• Erkennen von Mustern und Formen</li> <li>• Guten Orientierungssinn haben</li> </ul>		<p><b>Interpersonelle (soziale) Intelligenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gut im Zuhören sein</li> <li>• Tolerant sein</li> <li>• Vermitteln können</li> <li>• Übernehmen von Führungsaufgaben</li> </ul>
	<p><b>Intrapersonelle (emotionale) Intelligenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhe lieben</li> <li>• Sich eine Meinung bilden können</li> <li>• Hohe moralische Ansprüche haben</li> <li>• Reflektieren von eigenen Gedanken</li> </ul>		<p><b>Naturkundliche Intelligenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiere pflegen und lieben</li> <li>• Gerne im Freien sein</li> <li>• Gärtnern</li> </ul>

## SELBSTREFLEXION VON BEDÜRFNISSEN

Ein Bewusstsein über Bedürfnisse zu haben, ist wichtig, um etwas über die eigene Motivation zu erfahren. Neben den grundsätzlichen Bedürfnissen nach Nahrung und Schlaf haben Menschen ganz unterschiedliche Bedürfnisse. Universelle Bedürfnisse sind Selbstbestimmung, das Eingehen von Beziehungen, Leistungen und Macht (vgl. Deci & Rayn 1993, Kuhl 2001).

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg arbeitet mit einer Vielfalt an Bedürfnissen.

Die nachfolgende Übersicht (vgl. Kauschat & Schulze 2017: 111, [www.gewaltfrei-uebungen.de](http://www.gewaltfrei-uebungen.de)) soll eine Selbsterkundung der eigenen Bedürfnisse unterstützen. Gehe die Liste durch und überlege, wie gut deine Bedürfnisse erfüllt sind (1 = gar nicht bis 5 = vollkommen) Die Liste erhebt nicht den Anspruch vollständig zu sein. Wenn dir etwas anderes einfällt, notiere es.

Bedürfnis	Skala				
	1=nicht erfüllt, 5=vollkommen erfüllt				
Schlaf/Erholung/Ruhepausen	1	2	3	4	5
Bewegung/körperliche Aktivität	1	2	3	4	5
Schutz/Wärme/Sicherheit	1	2	3	4	5
Sexualität	1	2	3	4	5
Selbstständigkeit	1	2	3	4	5
Selbstwirksamkeit	1	2	3	4	5
Kreativität	1	2	3	4	5
Ehrlichkeit/Authentizität	1	2	3	4	5
Lernen/etwas entwickeln/persönliches Wachstum	1	2	3	4	5
Wirksam sein, einen Betrag leisten	1	2	3	4	5
Mit mir im Einklang sein	1	2	3	4	5
Liebe	1	2	3	4	5
Anerkennung/Wertschätzung	1	2	3	4	5
Unterstützung erhalten	1	2	3	4	5
Vertrauen	1	2	3	4	5
Beziehungen/Verbundenheit	1	2	3	4	5
Intimität (Nähe, Zärtlichkeit, Geborgenheit)	1	2	3	4	5
Begeisterung/ Lebensfreude	1	2	3	4	5
Feiern/Spielen	1	2	3	4	5
Ordnung	1	2	3	4	5
Macht/Kontrolle	1	2	3	4	5
Spiritualität	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

Folgende Fragen sind vielleicht auch hilfreich für die Selbstreflexion von Bedürfnissen:

Was brauchst du, um dich körperlich wohlfühlen?

---



---



---



---



---



---

Was brauchst du, um dich seelisch wohlfühlen?

---



---



---



---



---



---



## ERKUNDEN DES STÄRKENBEREICHES/ STRENGTHS-SWEETSPOT (EHLERS 2019)

Reflektiere die Aufgaben und Fragen der letzten Seiten und schreibe hier die Aspekte auf, die für dich am wichtigsten sind:

Meine Charakterstärken	Meine Fähigkeiten	Meine Bedürfnisse

Wie spielen deine Stärken gut zusammen?

Wie beeinflussen deine Stärken einander positiv?

Was ist charakteristisch für deinen Stärkenbereich (X)?

---



---



---



---



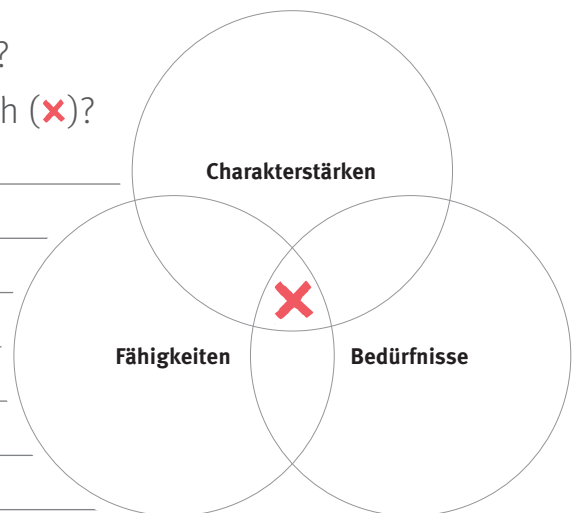
---



---



---



Wie kannst du deine Stärken im Alltag gut einsetzen? Finde ein Beispiel, wie du deine Stärken in einer bestimmten Situation (z. B. im Studium) einsetzen kannst:

---



---



---

## LITERATUR

**Deci, L.; Ryan, M. (1993):**

Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation  
und ihre Bedeutung für die Pädagogik.

In: Zeitschrift für Pädagogik 39 (1993) 2, S. 223–238

Zugriff unter: <https://core.ac.uk/download/pdf/83643299.pdf>

letzter Aufruf 25.4.19

**Ehlers, C. (2019 im Erscheinen):**

Stärken neu denken: Die Kunst der stärkenfokussierten  
Zielarbeit in sozialen Handlungsfeldern.

Opladen u.a.O.: Verlag Barbara Budrich

**Ehlers, C./ Müller, M./ Schuster, F. (2017):**

Stärkenorientiertes Case Management.

Komplexe Fälle in fünf Schritten bearbeiten.

Opladen u.a.O.: Verlag Barbara Budrich.

**Gardner, H. (2008):**

Intelligenzen. Die Vielfalt des menschlichen Geistes.

Stuttgart: Klett\_Cotta, 3. Auflage

**Gaßner, E. (2017):**

Konzentration, Gedächtnis und Intelligenzen.

Ein Leben lang lernen 3. Hilzingen: K2-Verlag

**Kauschat, I., Schulze, B. (2017):**

Das große Praxisbuch zum wertschätzenden Miteinander.

Norderstedt: Books on Demand, 2. Auflage.

**Kuhl, J. (2001):**

Motivation und Persönlichkeit.

Die Interaktion psychischer Systeme. Göttingen: Hogrefe.

**Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004):**

Character strengths and virtues: A handbook and classification.

New York: Oxford University Press and Washington

DC: American Psychological Association

## Kontakt

**HAWK**  
Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim/Holzminde/Göttingen  
Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit  
Brühl 20 | 31134 Hildesheim  
[www.hawk.de/s](http://www.hawk.de/s)

Zeitung: Soziale Arbeit und Gesundheit im Gespräch | Nr. 15/2019 | ISSN 2510-1722  
Redaktion der Zeitung: Dr. Andreas W. Hohmann

Wissenschaftliche Begleitung: Prof. Dr. Corinna Ehlers | [corinna.ehlers@hawk.de](mailto:corinna.ehlers@hawk.de)

