

## Die Stärkenkärtchen

Der Stärken-Parcours wurde an der Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit der HAWK Hochschule für angewandte Wissenschaften und Kunst Hildesheim/Holzminde/Göttingen von Prof. Dr. Corinna Ehlers und dem Stärkenlabor entwickelt. Der Parcours bildet drei unterschiedliche Stärkenbereiche ab: Charakterstärken, Fähigkeiten und Bedürfnisse.

Die 24 Charakterstärken\* sind positive Anteile unserer Persönlichkeit, die unser Denken und unsere Gefühle beeinflussen und somit unser Handeln lenken. Für JOLanDA wurden diese Stärken in eine jugendgerechtere Sprache übersetzt und mit passenden Aussagen versehen.

Neben der virtuellen Stärkenerkundung über die JOLanDA-Seite eignen sich die Stärkenkärtchen für den analogen Einsatz etwa in Beratungsgesprächen oder für den Einstieg in gruppenpädagogische Angebote wie bspw. Sozialtrainings in der Schule.

Drei Einsatzmöglichkeiten:

1. Selbsteinschätzung: „Schau dir zuerst alle 24 Stärken genau an. Überlege, welche Stärken dich gut beschreiben. Suche anschließend 3-5 Stärken aus, die am besten zu dir passen.“
2. Wunsch: „Schau dir zuerst alle 24 Stärken genau an. Wähle eine Stärke aus, von der du gerne mehr hättest.“
3. Fremdeinschätzung: „Schau dir zuerst alle 24 Stärken genau an. Überlege, welche Stärken die ausgewählte Person gut beschreiben. Überreiche der Person die Stärkenkarten und nenne ein Beispiel wo und wie du die Charakterstärke beobachtet hast.“

Die Stärken können entweder eingesammelt (setzt eine ausreichende Anzahl von Stärkenkärtchen voraus) oder auf einem Zettel notiert werden.

Wir empfehlen die Auswahl der Stärken durch eine Reflexion zu begleiten. Dabei steht die subjektive Deutung der Charakterstärken im Vordergrund. Mögliche Fragen für die Reflexion sind:

- Die Stärke bedeutet für mich...
- Diese Fähigkeiten passen gut zu der Stärke xy.
- Finde eine Einsatzmöglichkeit: Diese Stärke kann ich hier besonders gut einsetzen.
- Auf diese Stärke bin ich besonders stolz.
- Hier kann ich meine Stärke gut einsetzen/Hier setze ich meine Stärke schon gut ein.
- Diese Stärke hätte ich gerne etwas mehr.
- Diese Stärke setze ich jeden Tag ein.
- Diese Stärke brauche ich nur manchmal.
- Diese Stärke hat mir auch schon einmal Schwierigkeiten gemacht.
- Diese Stärke brauche ich in der Schule.
- Diese Stärke setze ich in meinem Hobby ein.
- Diese Stärke passt zu meinem/meiner Freundin:in.

\* Die Charakterstärken werden hier verwendet in Anlehnung an Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004): Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press; American Psychological Association.

Gefördert vom:



Bindungsfähigkeit

**„Ich kann  
anderen gut  
vertrauen!“**



Fairness

**„Ich setze  
mich für  
Gerechtigkeit  
ein!“**



Humor

**„Mit mir  
wird es  
immer  
lustig!“**



Sinn für Schönes

**„Das soll  
hübsch  
aussehen!“**



Urteilsvermögen

**„Ich kann  
Dinge gut  
einschätzen!“**



Hoffnung

**„Das wird  
schon  
klappen!“**



Freundlichkeit

**„Ich mach  
das gern für  
dich!“**



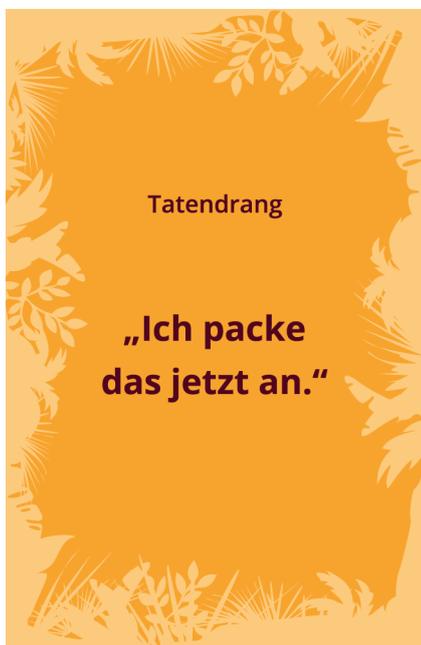
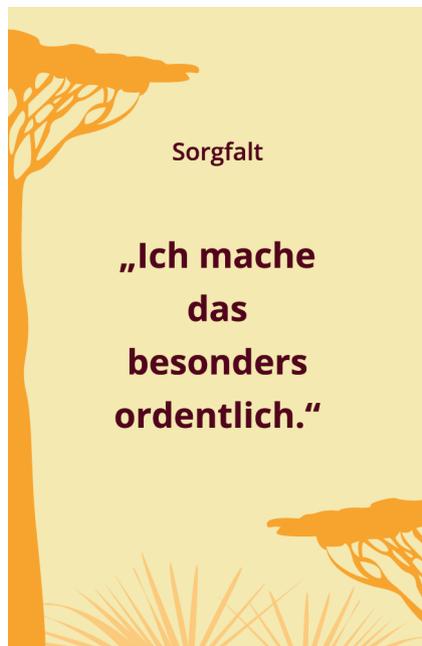
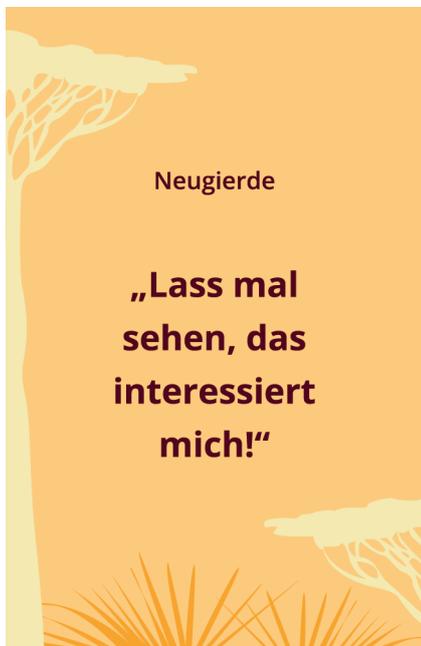
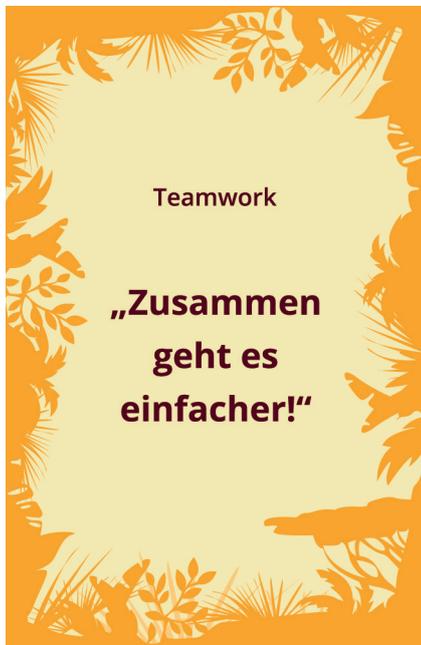
Einfühlungsvermögen

**„Ich sehe, wie sich  
andere fühlen.“**



Echtheit

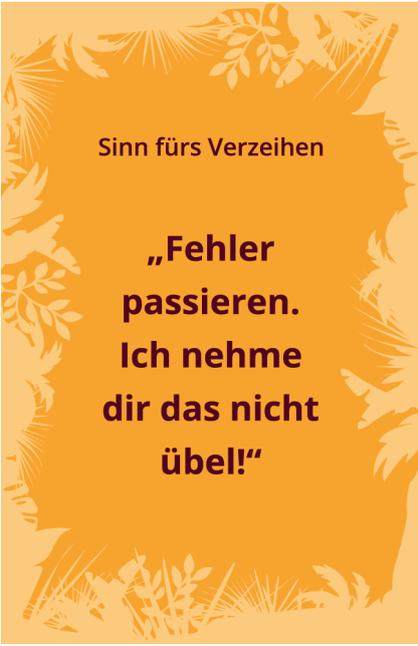
**„Ich zeige  
mich, wie ich  
bin!“**





Selbstkontrolle

**„Ich reiße  
mich jetzt  
zusammen!“**



Sinn fürs Verzeihen

**„Fehler  
passieren.  
Ich nehme  
dir das nicht  
übel!“**



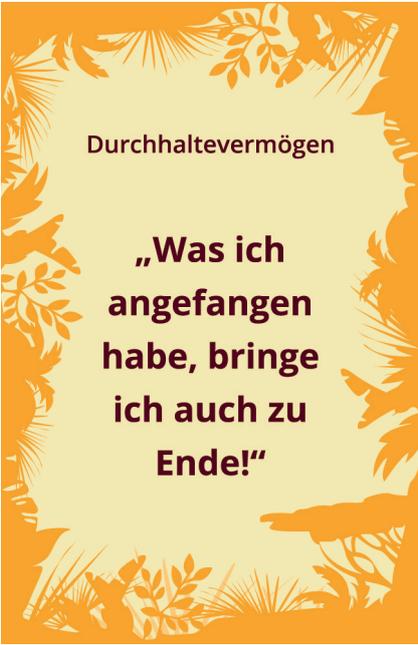
Weisheit

**„Mich fragen  
viele um  
Rat!“**



Kreativität

**„Ich  
erschaffe  
gerne neue  
Dinge.“**



Durchhaltevermögen

**„Was ich  
angefangen  
habe, bringe  
ich auch zu  
Ende!“**



Dankbarkeit

**„Ich  
bedanke  
mich gerne  
für kleine  
Dinge!“**

