

## Tabelle: CHARAKTERSTÄRKEN (Kurztest / Quelle: VIA IS)

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf sie zu? Bitte nicht lange überlegen, sondern spontan einschätzen.

Frage / Legende	1 – stimmt gar nicht	2 – stimmt wenig	3 – stimmt etwas	4 – stimmt ziemlich	5 – stimmt voll und ganz
Ich habe häufig neue kreative und originelle Ideen. Probleme bewältige ich nicht mit konventionellen Lösungen lieber durch alternative Möglichkeiten. ( <b>Kreativität</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich interessiere mich für alle möglichen Dinge, Themen und Inhalte in meinem Alltag – finde diese interessant und faszinierend. Ich entdecke und erforsche gern die Welt. ( <b>Neugier</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich durchdenke und hinterfrage gern und nehme vor Entscheidungen immer verschiedene Perspektiven ein. Statt schneller Schlussfolgerungen verlasse ich mich lieber auf Tatsachen. ( <b>Urteilsvermögen</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich lerne gern neue Dinge und Fertigkeiten und baue mein Wissen stets weiter aus. Ich lerne gern um des Lernens willen. ( <b>Liebe zum Lernen</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich werde von meinem Umfeld häufiger als andere Menschen um Rat gefragt. Ich verfüge über einen guten Überblick und reife Sichtweise. ( <b>Weisheit</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich habe keine Angst vor Herausforderungen und Schwierigkeiten. Ich stehe immer zu meinen Überzeugungen und scheue auch Widerstände nicht. ( <b>Tapferkeit</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich bin beharrlich und bringe alle begonnenen Arbeiten zu Ende. Ich lasse mich nicht ablenken und erlebe bei der Erledigung große Zufriedenheit. ( <b>Ausdauer</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich bleibe stets meinen Prinzipien treu und täusche meinem Umfeld nichts vor. Mein Umfeld nimmt mich als glaubwürdig wahr. ( <b>Authentizität</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich strebe mit viel Energie und Begeisterung nach meinen Zielen. Halbe Sachen liegen mir gar nicht. ( <b>Enthusiasmus</b> )	<input type="checkbox"/>				
Für mich sind Beziehungen zu anderen sehr wichtig. Ich pflege Beziehungen intensiv und ergreife häufig die Initiative. ( <b>Bindungsfähigkeit</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich werde von meinem Umfeld als freundlich und großzügig wahr genommen und tue anderen gern einen Gefallen. ( <b>Freundlichkeit</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich weiß immer wie ich mich in unterschiedlichen soziale Situationen anderen Menschen gegenüber verhalten muss. ( <b>Soziale Intelligenz</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich arbeite am liebsten und am besten in einer Gruppe. Die Gruppenzugehörigkeit ist ein zentraler Faktor für mein Wohlbefinden (Seligmann 2015). ( <b>Teamwork</b> )	<input type="checkbox"/>				
Die Gleichbehandlung aller Menschen ist mir wichtig. Bei Entscheidungen lasse ich mich nicht durch persönliche Gefühle leiten und gebe anderen in meinem Umfeld die gleiche Chance. ( <b>Fairness</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich organisiere gerne Aktivitäten und unterstütze meine Gruppen gerne bei Aufgaben und Problemlösungen. ( <b>Führungsvermögen</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich verzeihe/vergebe anderen und auch mir meine Fehler. Mein zentrales Prinzip ist Gnade statt Rache. ( <b>Vergebungsbereitschaft</b> )	<input type="checkbox"/>				
Andere Menschen beschreiben mich als anspruchslos und bescheiden. Ich stehe ungern im Mittelpunkt und vermeide zu große Aufmerksamkeit. ( <b>Bescheidenheit</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich denke vor Handlungen/Entscheidungen alle mögliche Konsequenzen durch. Ich will nichts tun, was ich später bereuen könnte. ( <b>Vorsicht</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich kann meine Gefühle/mein Verhalten sehr gut regulieren. In brenzligen Situationen bin ich sehr diszipliniert und kontrolliert. ( <b>Selbstregulation</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich habe eine ausgeprägte Freude an allem Schönen (Natur, Kunst, Design, Musik...) und nehme dieses bewusster als andere wahr. ( <b>Sinn für das Schöne</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich bin mir der Dinge meines Lebens bewusst, für die ich dankbar bin und bringe Dankbarkeit auch gegenüber anderen zum Ausdruck. ( <b>Dankbarkeit</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich bin ein optimistischer Mensch und sehe die Zukunft positiv. Ich hoffe auf das Beste und tue mein Mögliches um meine Ziele zu erreichen (Nürnberger 2014). ( <b>Hoffnung</b> )	<input type="checkbox"/>				
Ich lache gerne und kann auch mein Umfeld zum Lachen bringen. Brisante Situationen kann ich auch von einer leichteren Seite betrachten. ( <b>Humor</b> ) (Hirsch 2019; Hirschhausen 2011)	<input type="checkbox"/>				
Ich bin gläubig und vom Sinn des Lebens überzeugt ( <b>Religiosität/Spiritualität</b> )	<input type="checkbox"/>				