

Basteln ab 7 Jahre:

06.12.2023 – Sich eine Scheibe abschneiden

Durch Holz die eigenen Stärken zum Vorschein bringen

Das Kennenlernen, Fördern und Wertschätzen von persönlichen Stärken und positiven Eigenschaften ist Kern des Happiness Trainings und gleichzeitig auch ein Weg zu mehr Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und einem positiven Selbstbild. Die persönlichen Stärken sind die Ausgangsbasis für authentisches Handeln und eigener Selbstverwirklichung. Dabei bereitet es bereits kurzzeitig Freude, sich auf sie zu besinnen. Sie bewusst und in erweiterten Kontexten einzusetzen, stärkt langfristig das eigene Wohlbefinden.

Gesellschaftlich wird das Thema noch oft mit dem Sprichwort „Eigenlob stinkt“ abgetan und stehen Schwächen und Defizite meist im Mittelpunkt. Bereits im letzten Jahr hat der Wunderliche Borken Bus deshalb Kinder animiert, nach ihren Stärken zu suchen und sich kreativ damit auseinander zu setzen. Unter dem Motto: „Sich eine Scheibe abschneiden“ ist daraus ein Adventskalender entstanden. Kunst mit Tiefgang:

Man kann sich die menschliche Persönlichkeit wie einen Garten vorstellen. Ich kann selbst entscheiden, welche Pflanzen und Bäume ich in meinen Garten pflanze und von welchen Früchten ich mich schließlich nähre. Basierend auf dem Konzept von Martin Seligman „Tugenden in Aktion“ ist diese kleine Metapher entstanden. Ich kann selbst entscheiden, welche Bäume (Tugenden) ich in meinem Garten (Persönlichkeit) pflanze und welche Früchte (Stärken) ich ernte.

Martin Seligman unterscheidet 6 Tugenden und teilt diesen 24 Stärken zu. Er sagt, dass Menschen zwischen 3 und 7 sogenannte Signaturstärken haben. Das heißt, dass diese Stärken die Persönlichkeit besonders prägen. Es wird betont, dass die Auflistung der Stärken beliebig ergänzbar ist. Wenn man seine eigenen Stärken kennt, kann das in vielen Situationen sehr hilfreich sein, denn sie sind auch vergleichbar mit den persönlichen Normen und Werten (Peterson, Seligman 2004).

Meine persönliche Top 1 Stärke ist zum Beispiel Freundlichkeit. Es liegt nahe, dass ich mich in Situationen, in denen Menschen unfreundlich sind, besonders unwohl fühle.

An diesem Tag werden also wieder Holzscheiben kreativ gestaltet. Kinder werden eingeladen ihre Stärken kunstvoll auf Holz zu bringen. Anschließend werden diese präsentiert. Braucht ihr etwas Mut, Humor oder Kreativität? Kein Problem, schneidet euch eine Scheibe ab! – Dieses Jahr zum Mitnehmen!

Um die jeweiligen, individuell besonders bedeutsamen Stärken nach Seligman zu ermitteln, besteht die Möglichkeit eine frei zugängliche Online-Befragung durchzuführen. Diese enthält insgesamt 240 Aussagen, zu denen man anhand einer fünfstufigen Antwortskala Angaben machen kann. Am Ende erhält man ein individualisiertes Feedback zu den eigenen Charakterstärken:

www.persoendlichkeisstaerken.ch