



# VIA-IS

## Anleitung zur Interpretation Ihres Stärkenprofils

### Inhalt

1.	Der Hintergrund Ihres Stärkenprofils.....	2
1.1	Positive Psychologie.....	2
1.2	Stärken und Tugenden.....	3
1.3	Der Fragebogen VIA-IS.....	3
2.	Zum Verständnis Ihres Profils.....	4
3.	Skalen der Stärken auf einen Blick.....	5
4.	Ausführliche Beschreibung der Tugenden und Stärken .....	9
4.1	Weisheit und Wissen .....	9
4.2	Mut.....	11
4.3	Liebe und Humanität/Menschlichkeit.....	12
4.4	Gerechtigkeit .....	13
4.5	Mässigung.....	14
4.6	Spiritualität und Transzendenz .....	17
5.	Literaturhinweise .....	19

## 1. Der Hintergrund Ihres Stärkeprofils

Der von Ihnen beantwortete Fragebogen VIA-IS („Inventory of Strengths“) zur Messung von psychologischen Stärken und Tugenden wurde unter der Leitung der Psychologen Christopher Peterson und Martin Seligman in Zusammenarbeit mit dem amerikanischen Values-In-Action (VIA) Institute entwickelt und wird in dieser Form seit 2004 eingesetzt. Die deutsche Adaptation wurde am Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik der Universität Zürich unter der Leitung von Prof. Dr. Willibald Ruch vorgenommen und wird fortlaufend weiterentwickelt. Der VIA-IS erfasst insgesamt 24 psychologische Stärken, die unter sechs Tugenden eingeordnet werden können. Die einzelnen Stärken und Tugenden werden weiter unten genauer beschrieben.

Die vorliegende Zusammenfassung ist dazu gedacht, Ihnen eine allgemeine Vorstellung davon zu geben, wie man Ihre psychologischen Stärken (auf der Grundlage Ihrer Selbsteinschätzungen) beschreiben könnte. Natürlich kann es sich im Rahmen dieser Ergebnismeldung nicht um eine individuell und ausgiebig diskutierte Diagnose und Interpretation handeln. Sehr wohl erhalten Sie aber eine nach psychologisch fundierten Methoden erstellte wissenschaftliche Auswertung Ihrer Fragebogenergebnisse. Für die Interpretation dieser Ergebnisse haben wir für Sie die nachfolgenden Erklärungen erstellt. Doch vorerst möchten wir Ihnen kurz den Hintergrund des VIA-IS darstellen.

### 1.1 Positive Psychologie

Die Psychologie hat sich lange Zeit fast ausschliesslich mit negativen Aspekten des menschlichen Funktionierens beschäftigt (z.B. psychische Erkrankungen und deren Behandlungen). Mit der „Positiven Psychologie“ ist in den letzten Jahren ein neues Gebiet entstanden bzw. wieder berücksichtigt worden, das sowohl in der Forschung als auch in der Praxis einen anderen Schwerpunkt setzt. Positive Psychologie betreibt die wissenschaftliche Erforschung des optimalen menschlichen Funktionierens. Es geht darum, Faktoren und Prozesse zu verstehen und zu fördern, die es Individuen und Gemeinschaften erlauben, ein „gutes Leben“ zu führen.

Dabei sind drei Bereiche von besonderem Interesse: (1) Positive subjektive Erfahrungen (z.B. Glück, Lebenszufriedenheit), (2) positive individuelle Persönlichkeitseigenschaften (z.B. Ehrlichkeit, Tapferkeit) und (3) Institutionen, die positive Erfahrungen und Persönlichkeitseigenschaften ermöglichen, unterstützen und fördern (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Mit dem Fragebogen VIA-IS sollen positive Persönlichkeitseigenschaften – Stärken und Tugenden – erfasst werden.

## 1.2 Stärken und Tugenden

Charakterstärken und Tugenden sind Kerncharakteristiken des menschlichen Funktionierens. Moralphilosophen und religiöse Denker haben im Laufe der Geschichte verschiedene Tugenden vorgeschlagen, denen ein universeller (allgemeingültiger) Charakter zugeschrieben wird (vgl. McCullough & Snyder, 2000). Bei historischen Untersuchungen treten die folgenden Kategorien von Tugenden immer wieder auf: Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mässigung und Transzendenz. Charakterstärken sind psychologische Merkmale – Prozesse oder Mechanismen –, die Tugenden definieren. Anders gesagt sind Charakterstärken unterscheidbare Wege, um eine oder mehrere Tugenden auszuüben beziehungsweise zu zeigen. Sie stellen einen Teil der Persönlichkeit eines Menschen dar. Es wird angenommen, dass Charakterstärken über verschiedene Situationen und die Zeit hinweg relativ stabil sind. Sie können sich aber infolge von verschiedenen Lebenserfahrungen (weiter-)entwickeln und sich verändern (Peterson & Seligman, 2004).

## 1.3 Der Fragebogen VIA-IS

Der Fragebogen VIA-IS besteht insgesamt aus 240 Fragen bzw. Aussagen, die danach eingeschätzt werden, wie zutreffend oder unzutreffend sie sind (Beispiele: „Ich bin immer bemüht, an Weiterbildungsveranstaltungen teilzunehmen“, „Kompromissfähigkeit ist ein wichtiger Teil meiner Person“, „Ich betrachte immer verschiedene Seiten eines Problems“). Wie schon oben angesprochen, enthält der VIA-IS 24 Skalen zur Erfassung von Charakterstärken. Eine Skala wird aus mehreren Fragen bzw. Aussagen, die sich auf die gleiche Stärke beziehen, gebildet. Zusätzlich lassen sich die Skalen sechs verschiedenen Tugenden zuordnen (vgl. Abschnitt 4).

## 2. Zum Verständnis Ihres Profils

Damit Sie Ihr Stärkeprofil verstehen können, erhalten Sie im Folgenden einige Hinweise, die von genereller Bedeutung sind: Die Forschung hat ergeben, dass Menschen meist zwischen drei und sieben für sie charakteristische Stärken aufweisen, die so genannten **Signaturstärken**. In Ihrer individuellen Rückmeldung werden Ihre fünf am höchsten ausgeprägten Stärken separat angegeben. Diese Signaturstärken weisen relativ zu den anderen die höchsten Ausprägungen auf. Personen erfahren Zufriedenheit bei der Ausübung dieser Stärken, z.B. im Beruf oder bei Freizeitaktivitäten.

Neben der Betrachtung der höchsten Werte innerhalb des eigenen Profils, ist auch der Vergleich mit der Normstichprobe möglich. Die ebenfalls angegebenen Zahlenwerte zu jeder Stärke sind Prozentränge, welche besagen, wie viele Prozent der Normstichprobe gleich hohe oder tiefere Werte erreicht haben. Ein Prozentrang **über 75%** bedeutet, dass bei Ihnen die unten beschriebene Charakterstärke *eher ausgeprägt* ist. Das Gegenteil gilt bei einem Prozentrang **unter 25%**. Ein Testwert im Durchschnittsbereich **zwischen 25% und 75%** besagt, dass Sie im jeweiligen Merkmal keine Besonderheit aufweisen hinsichtlich der Sie sich von der Durchschnittsperson der Bezugsgruppe unterscheiden würden.

Der Fragebogen misst nicht Ihre „wahren“ Charakterstärken, sondern Ihre Ergebnisse sind relativ zu interpretieren. Wenn Sie sehr niedrige oder sehr hohe Punktwerte in einer Skala aufweisen, so bezieht sich „niedrig“ bzw. „hoch“ immer auf den Vergleich mit den Durchschnittswerten einer bestimmten Bezugs- bzw. Normgruppe. Zur angemessenen Interpretation Ihrer Ergebnisse ist es also wichtig, zumindest einige zentrale Merkmale der Bezugsgruppe, wie z. B. deren Zusammensetzung hinsichtlich des Geschlechts, zu kennen.

Die verwendete Normstichprobe, mit der Ihre Ergebnisse verglichen werden, umfasst 1674 deutschsprachige Personen beider Geschlechter mit einer Altersbandbreite von 18 bis 91 Jahren. Das reicht aus, um Ihnen zuverlässige Ergebnisse innerhalb Ihrer Gruppe zu liefern. Es ist nicht damit zu rechnen, dass sich Ihre Ergebnisse mit einer viel grösseren Stichprobe grundsätzlich ändern werden.

Aus grossen amerikanischen Untersuchungen wissen wir, dass die Zusammenhänge zwischen Stärken und dem Geschlecht bzw. dem Alter geringfügig sind. Würden Sie den Fragebogen erneut ausfüllen, so könnte es sein, dass sich Ihre Testwerte mehr oder weniger verändern. Bei vielen Personen ist es jedoch so, dass die Ausprägungen ihrer Charakterstärken im Erwachsenenalter recht stabil bleiben.

Die im Profilblatt mitgeteilten individuellen Werte der Charakterstärken und Tugenden reflektieren eine Zusammenfassung *Ihrer VIA-IS-Selbstbeschreibung*. Sie selbst haben sich anhand der Fragen bzw. Aussagen beschrieben. Die Rückmeldung der Ergebnisse ist daher abhängig davon, wie genau und ehrlich Sie die Fragen beantwortet haben und welches Bild Sie von sich selbst haben.

### 3. Skalen der Stärken auf einen Blick

Im Folgenden werden die 24 Skalen der Stärken, die auf Ihrem Profil zu finden sind, kurz beschrieben. Dabei geht es vor allem darum, Ihnen einen Überblick über die einzelnen Charakterstärken zu geben. Unter Punkt 4.1 bis 4.6 finden Sie dann ausführlichere Interpretationshinweise. Bei den Bezeichnungen der Skalen werden hier – anders als beim Profilblatt – gleichzeitig mehrere Begriffe verwendet, die sich auf verschiedene englische Quellen beziehen. Wir folgen damit den amerikanischen Autoren, die die Skalen mit mehreren Begriffen umschreiben.

Die folgenden *Kurzbeschreibungen* der Stärken stellen sinngemässe Übersetzungen der Ergebnismeldungen dar, die in der amerikanischen Internetversion direkt nach dem Ausfüllen des Fragebogens rückgemeldet werden. In der amerikanischen Rückmeldung werden lediglich die fünf ausgeprägtesten Stärken dargestellt.

#### Kurzbeschreibungen der 24 Skalen

**Skala 1: *Kreativität, Einfallsreichtum und Originalität*** – Kreative Menschen verfügen über ein ausgeprägtes Denken über neue Problemlösungswege und haben oft kreative und originelle Ideen. Sie begnügen sich nicht mit konventionellen Lösungswegen, wenn bessere Möglichkeiten vorhanden sind.

**Skala 2: *Neugier und Interesse*** – Neugierige Menschen interessieren sich für alle möglichen Dingen des Alltags, stellen immer wieder Fragen und finden unterschiedliche Themen und Inhalte sehr interessant und faszinierend. Sie erforschen und entdecken gerne die Welt.

**Skala 3: *Urteilsvermögen, kritisches Denken und Aufgeschlossenheit*** – Menschen mit einem ausgeprägten Urteilsvermögen durchdenken und hinterfragen gerne Gedanken und Überzeugungen und versuchen verschiedene Perspektiven einzunehmen. Sie ziehen keine schnellen Schlussfolgerungen und verlassen sich bei Ihren Entscheidungen auf Tatsachen. Sollte sich die Gegebenheiten ändern, sind sie durchaus in der Lage, ihre Meinung zu ändern.

**Skala 4: *Liebe zum Lernen*** – Wissbegierige und lernwillige Menschen lernen gerne neue Dinge und lassen sich vom Lernen begeistern. Dabei eignen sie sich gerne neue Fertigkeiten und Fähigkeiten an oder bauen Ihr vorhandenes Wissen aus.

**Skala 5: *Weisheit, Weitsicht bzw. Tiefsinn*** – Weitsichtige bzw. tiefsinnige Menschen werden von ihren Mitmenschen als weise bezeichnet und um Ratschläge bei Problemen gebeten. Sie haben einen guten Überblick und eine reife Sichtweise vom Leben.

**Skala 6: *Tapferkeit und Mut*** – Mutige und tapfere Menschen fürchten sich nicht vor Bedrohungen, Herausforderungen, Schwierigkeiten und Schmerzen. Sie stehen zu ihren Meinungen und Überzeugungen trotz Widerständen.

**Skala 7: *Ausdauer, Beharrlichkeit und Fleiss*** – Beharrliche und fleissige Menschen streben danach, begonnene Arbeiten zu Ende zu führen auch wenn Schwierigkeiten auftauchen. Sie lassen sich nicht durch innere und äussere Faktoren ablenken und erleben eine Zufriedenheit in der Aufgabenerfüllung.

**Skala 8: *Authentizität, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Integrität*** – Ehrliche Menschen sprechen nicht nur von der Wahrheit sondern leben danach und bleiben ihren Prinzipien treu. Sie stehen mit beiden Beinen auf dem Boden und täuschen nichts vor.

**Skala 9: *Enthusiasmus, Tatendrang und Begeisterungsfähigkeit*** – Begeisterungsfähige Menschen streben mit viel Energie und Enthusiasmus nach ihren Zielen. Sie machen keine halben Sachen. Das Leben ist für solche Menschen ein Abenteuer.

**Skala 10: *Bindungsfähigkeit und Fähigkeit zu lieben*** – Menschen mit ausgeprägter Fähigkeit zu lieben und sicherer Bindungsfähigkeit schätzen Beziehungen sehr hoch ein, die von gegenseitigem Geben und Nehmen geprägt ist.

**Skala 11: *Freundlichkeit, Grosszügigkeit, Fürsorge und Altruismus*** – Freundliche und grosszügige Menschen machen ihren Mitmenschen gerne eine Gefallen. Sie geniessen es, grosszügig und nett zu anderen Menschen zu sein.

**Skala 12: *Soziale Intelligenz bzw. soziale Kompetenz*** – Sozial kompetente Menschen sind sich ihrer Motive und Gefühle hinsichtlich anderen Menschen bewusst und wissen, wie sie sich in unterschiedlichen sozialen Situationen verhalten müssen.

**Skala 13: *Teamwork, Zugehörigkeit und Loyalität*** – Teamfähige Menschen können am besten arbeiten, wenn sie in einer Gruppe sind. Sie sind loyal und betrachten die Gruppenzugehörigkeit als zentralen Faktor.

**Skala 14: *Fairness, Gleichheit und Gerechtigkeit*** – Die Gleichbehandlung aller Menschen ist ein zentrales Prinzip fairer Menschen. Sie lassen sich in ihren Entscheidungen nicht durch persönliche Gefühle beeinflussen und geben allen eine Chance.

**Skala 15: *Führungsvermögen*** – Menschen mit einem ausgeprägten Führungsvermögen unterstützen eine Gruppe bei Aufgaben und Problemlösungen und sorgen für ein arbeitsförderndes Klima innerhalb der Gruppe. Sie können Aktivitäten organisieren und sorgen dafür, dass sie erledigt werden.

**Skala 16: *Vergebungsbereitschaft/Verzeihung und Gnade*** – Menschen mit dieser Stärke zeigen eine höhere Bereitschaft, anderen ihre Fehler zu vergeben/verzeihen. Sie geben anderen eine zweite Chance. Ihr zentrales Prinzip ist Gnade und nicht Rache.

**Skala 17: *Bescheidenheit und Demut*** – Bescheidene Menschen suchen nicht den Mittelpunkt und sehen sich nicht als etwas Spezielles. Sie lassen lieber ihre Fähigkeiten für sich sprechen. Von anderen Menschen werden sie als anspruchslos und bescheiden bezeichnet.

**Skala 18: *Vorsicht, Klugheit und Diskretion*** – Vorsichtige Menschen denken über die Konsequenzen ihrer Entscheidungen nach, bevor sie handeln. Sie sagen oder tun keine Dinge, die sie vielleicht später bereuen.

**Skala 19: *Selbstregulation, Selbstkontrolle und Selbstdisziplin*** – Menschen mit ausgeprägter Selbstregulation sind in der Lage, ihre Gefühle und ihr Verhalten zu regulieren. Sie können verschiedene Lebensbereiche (z.B. Appetit, Gefühle, ...) kontrollieren und sind sehr diszipliniert.

**Skala 20: *Sinn für das Schöne (Ehrfurcht und Verwunderung)*** – Menschen mit dieser Stärke nehmen Dinge bewusst wahr und können sich darüber freuen. Sie zeigen ein ausgeprägtes Interesse an Schönheiten und Leistungen in verschiedenen Lebensbereichen (z.B. Natur, Musik, Kunst, Wissenschaft, alltägliche Erfahrungen).

**Skala 21: *Dankbarkeit*** – Dankbare Menschen sind sich bewusst über gute Dinge, die sie in ihrem Leben haben und zeigen auch ihre Dankbarkeit. Sie werden als dankbare Personen eingeschätzt, weil sie sich immer Zeit nehmen, um ihre Dankbarkeit auszudrücken.

**Skala 22: *Hoffnung, Optimismus und Zuversicht*** – Optimistische Menschen sind positiv gegenüber der Zukunft eingestellt, sie denken, dass sie darauf einen Einfluss haben. Sie hoffen das Beste und tun ihr Mögliches um ihre Ziele zu erreichen.

**Skala 23: *Humor und Verspieltheit (spielerische Grundhaltung)*** – Menschen mit dieser Stärke lieben es zu lachen, es lustig zu haben und andere zum lachen zu bringen. Sie versuchen verschiedene Situationen von einer leichteren Seite her zu betrachten.

**Skala 24: *Spiritualität, Religiosität und Glaube*** – Spirituelle bzw. religiöse Menschen haben starke und kohärente Überzeugungen über den Sinn und Zweck des Universums. Ihre Überzeugungen beeinflussen ihr Denken, Handeln und Fühlen und können eine Quelle des Trostes und der Kraft sein.

## 4. Ausführliche Beschreibung der Tugenden und Stärken

Die folgenden Hilfestellungen zur Interpretation Ihrer Tugenden und Stärken beziehen sich vor allem auf zwei Quellen (Seligman, 2002, Kap. 9; Peterson & Seligman, 2004) sowie auf die einzelnen Fragen im Fragebogen. Die 24 psychologischen Stärken können unter sechs Tugenden eingeordnet werden. Die sechs Tugenden sind: Weisheit und Wissen, Mut, Liebe und Humanität bzw. Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mässigung, Spiritualität und Transzendenz.

### 4.1 Weisheit und Wissen

**Psychologische Stärken der Weisheit und des Wissens beinhalten insbesondere Persönlichkeitseigenschaften, die dem Erwerb und der Nutzung von Wissen dienen.**

#### Skala 1: Kreativität, Einfallsreichtum und Originalität

Kreative Menschen besitzen die nötigen Fähigkeiten, um ständig eine Vielzahl von verschiedenen originellen Ideen zu produzieren oder originelle Verhaltenweisen zu zeigen. Diese zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht nur innovativ und neu, sondern auch der Realität angepasst sein müssen, damit sie dem Individuum im Leben nützlich sind und ihm weiterhelfen. Menschen mit ausgeprägter Kreativität zeigen diese Stärke meistens in mehreren Bereichen des Alltags auf, d.h. sie besitzen eine so genannte „praktische Intelligenz“. Weniger kreative Menschen begnügen sich oft mit einer konventionelleren Problemlösungsstrategie, wirken gelangweilt und ideenlos.

#### Skala 2: Neugier und Interesse (Suche nach und Offenheit für neue Erfahrungen)

Neugierige und interessierte Menschen haben ein ausgeprägtes Interesse an neuen Erfahrungen und sind sehr offen und flexibel bezüglich neuen, oft unerwarteten Situationen. Sie haben viele Interessen und finden an jeder Situation etwas Interessantes. Sie suchen aktiv nach Abwechslungen und Herausforderungen in ihrem täglichen Leben. Menschen können neugierig in Bezug auf einen spezifischen Bereich (z.B. Interesse an speziellen Rosen) oder ein globales Interesse an unterschiedlichen Dingen aufweisen.

Menschen mit einer schwach ausgeprägten Neugier werden oft als eher langweilig, teilnahmslos und desinteressiert betrachtet, obwohl sie eigentlich mit ihrem Leben zufrieden sind.

### Skala 3: Urteilsvermögen, kritisches Denken und Aufgeschlossenheit

Menschen mit einem stark ausgeprägten Urteilsvermögen haben die Fähigkeit, Probleme und Gegebenheiten des Alltags aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten, sie kritisch zu hinterfragen und Argumente für wichtige Entscheidungen zu entwickeln. Sie sind in der Lage, Informationen objektiv und kritisch zu beleuchten. Dabei orientieren sie sich an der Realität. Menschen mit einer geringeren Ausprägung dieser Stärke wechseln ständig ihre Meinung und können sich kaum zu einer Entscheidung durchringen oder sie beharren auf ihren Meinungen und Überzeugungen. Sie werden daher als unentschlossen und/oder rigide betrachtet.

### Skala 4: Liebe zum Lernen

Menschen mit einer ausgeprägten Wissbegierde zeichnen sich durch eine grosse Begeisterung für das Lernen neuer Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissensinhalte aus. Sie lieben es, neue Dinge zu lernen und sind bemüht, sich ständig weiterzubilden und zu entwickeln. Die Liebe zum Lernen kann sich auf einen spezifischen Themenbereich (z.B. Geschichte) beziehen oder auch ganz allgemein ausgeprägt sein. Die Wissbegierde widerspiegelt den Wunsch, immer mehr über das Leben und die Welt wissen zu wollen. Dabei wird das ständige Lernen als eine Herausforderung betrachtet. Es gibt kaum Menschen, die nicht mindestens in einem Bereich gerne lernen. Menschen mit einer gering ausgeprägten Liebe zum Lernen begnügen sich mit ihrem vorhandenen Wissen und lassen sich nur widerstrebend in neue Wissens- und Fähigkeitsbereiche hineinbewegen.

### Skala 5: Weisheit, Weitsicht bzw. Tiefsinn

Weitsichtige bzw. tiefsinnige Menschen haben einen guten Überblick und eine reife Sichtweise des Lebens. Sie besitzen die Fähigkeit, über das Leben eine sinnvolle Bilanz ziehen zu können. Dabei geht es um die Koordination des gelernten Wissens und der gemachten Erfahrungen eines Menschen, die zu seinem Wohlbefinden beitragen. Aus sozialer Perspek-

tive betrachtet, können weitsichtige bzw. tiefsinnige Individuen anderen gut zuhören, Urteile abgeben und gute Ratschläge liefern.

---

Von den Mitmenschen werden sie oft um Ratschläge gebeten, weil sie eine Lebenseinstellung und Weltsicht haben, die für andere Leute (und sich selbst) Sinn macht. Menschen, bei denen diese Stärke ganz schwach ausgeprägt ist, werden als unklug, unvernünftig und rücksichtslos bezeichnet.

## 4.2 Mut

**Psychologische Stärken des Mutes beinhalten insbesondere Persönlichkeitseigenschaften, die die Zielverfolgung im Angesicht von inneren und äusseren Widerständen unterstützen.**

### Skala 6: Tapferkeit und Mut

Tapfere und mutige Menschen streben nach ihren Zielen und lassen sich dabei nicht von Schwierigkeiten und Hindernissen entmutigen. Tapferkeit und Mut können sich auf unterschiedliche Lebensbereiche beziehen. Bei dieser Stärke handelt es sich um die Fähigkeit, etwas Positives und Nützliches weiterzubringen, trotz drohenden Gefahren. Sie ermöglicht einem Menschen, unbeliebte aber richtige Meinungen zu vertreten, sich einem Problem zu stellen, den Ängsten ins Gesicht zu schauen und sich gegen Ungerechtigkeiten zu wehren. Individuen mit geringerer Tapferkeit schrecken vor Gefahren zurück und könnten beispielsweise niemals ein Opfer aus einem brennenden Auto befreien. Sie sind allgemein ängstlicher als tapfere Menschen und können im Extremfall auch als feige betrachtet werden.

### Skala 7: Ausdauer, Beharrlichkeit und Fleiss

Beharrlichkeit und Fleiss kennzeichnen Individuen, die alles zu Ende bringen wollen, was sie sich vorgenommen haben. Zielstrebig streben sie nach ihren Zielen, geben nicht schnell auf, beenden was sie angefangen haben und lassen sich nicht ständig ablenken. Mit Beharrlichkeit ist jedoch keine zwanghafte Verfolgung von unerreichbaren Zielen gemeint. Beharrliche Menschen passen sich flexibel und realistisch den jeweiligen Situationsbedingungen an, ohne perfektionistisch zu werden. Menschen mit geringer Ausdauer beginnen oft mit vielen Projekten, schliessen dann aber kaum eines ab. Sie neigen dazu, schnell aufzugeben, den Mut sinken zu lassen und Abkürzungen aufzusuchen. Sie werden als eher faul und unschlüssig bezeichnet.

---

### Skala 8: Authentizität, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Integrität

Ehrliche und integre Menschen sind sich selbst und ihren Mitmenschen gegenüber aufrichtig und ehrlich, halten ihre Versprechen und sind ihren Prinzipien treu. Sie legen Wert darauf, dass ihre Realität nicht verfälscht wird. Sie sind fähig für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen und sie streben nach einem kohärenten Auftreten. Authentische Menschen handeln in Übereinstimmung mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Überzeugungen. Menschen mit einer schwach ausgeprägten Stärke weisen oft ein selbst täuschendes und künstliches Verhalten auf. Sie sagen häufig nicht ihre eigene Meinung, sondern lediglich das, was die anderen hören wollen. Sie sind oft nicht in der Lage, das zu sagen, was sie wirklich fühlen. Dabei geht es nicht darum, anderen etwas zu verheimlichen oder vorzutäuschen.

### Skala 9: Enthusiasmus, Tatendrang und Begeisterungsfähigkeit

Menschen mit einem ausgeprägten Tatendrang sind voller Energie und Lebensfreude und weisen eine ausgeprägte Begeisterungsfähigkeit für viele unterschiedliche Aktivitäten auf. Sie freuen sich auf jeden neuen Tag. Solche Menschen werden oft als energisch, flott, keck, munter und schwungvoll beschrieben. Sie setzen sich für ihre Aufgaben jeweils voll ein und bringen sie zu Ende. Diese Stärke ist jedoch von Hyperaktivität und manischem Verhalten zu unterscheiden. Menschen mit einem niedrig ausgeprägten Tatendrang werden im Allgemeinen eher als faul, zurückhaltend, depressiv, ausdruckslos, abgestumpft, teilnahmslos, lustlos, schlaff und leblos bezeichnet.

## 4.3 Liebe und Humanität/Menschlichkeit

**Psychologische Stärken der Liebe und Humanität/Menschlichkeit beinhalten positive Persönlichkeitseigenschaften, die in Beziehungen zu anderen Menschen zum Tragen kommen.**

### Skala 10: Bindungsfähigkeit und Fähigkeit zu lieben

Menschen mit ausgeprägter Fähigkeit zu lieben und einer sicheren Bindungsfähigkeit zeichnen sich dadurch aus, dass sie anderen Menschen ihre Liebe zeigen können und auch in der Lage sind, Liebe von anderen anzunehmen.

Bei dieser Stärke handelt es sich um die Fähigkeit enge Beziehungen und Freundschaften mit Mitmenschen aufzubauen, die von Zuneigung und Gegenseitigkeit gekennzeichnet sind. Diese Beziehungen zeichnen sich vor allem durch gegenseitige Hilfeleistung, Akzeptanz und Verpflichtung aus. Menschen die weniger bindungsfähig sind und eine geringere Fähigkeit zu lieben aufweisen, werden eher als distanziert, entfremdet und einsam bezeichnet.

#### Skala 11: Freundlichkeit, Grosszügigkeit, Fürsorge und Altruismus

Freundliche und grosszügige Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie sehr nett und hilfsbereit zu anderen Menschen sind und ihnen gerne einen Gefallen tun, auch wenn sie die andere Person nicht gut kennen. Sie lieben es, andere glücklich zu machen. Freundliches und grosszügiges Verhalten kann auf ganz unterschiedliche Art und Weise gezeigt werden (z.B. im Bus den eigenen Platz freigeben, einer Person Blut spenden). Zentral dabei an dieser Stärke ist die Wertschätzung, die man anderen Menschen zukommen lässt. Menschen, bei denen diese Stärke weniger ausgeprägt ist, werden eher als egoistisch, selbstbezogen, geizig und kleinlich beschrieben.

#### Skala 12: Soziale Intelligenz bzw. soziale Kompetenz

Menschen unterscheiden sich in der Fähigkeit, wichtige soziale Informationen, wie z.B. Gefühle, wahrzunehmen und zu verarbeiten. Sozial kompetente Menschen kennen ihre Motive und Gefühle und sie nehmen auch Unterschiede zwischen Menschen vor allem in Bezug zu deren Stimmungen, Motivationen und Absichten wahr. Sie kennen auch ihre eigenen Interessen und Fähigkeiten und sind in der Lage, sie zu fördern. Ein wichtiges Merkmal besteht darin, sich der jeweiligen Situation anzupassen. Sozial inkompetente Menschen sind nicht in der Lage auf die Gefühle und Stimmungen von anderen einzugehen und verschiedene Sichtweisen einzunehmen.

## 4.4 Gerechtigkeit

**Psychologische Stärken der Gerechtigkeit beinhalten Persönlichkeitseigenschaften, die für die Beziehung zwischen dem Individuum und der Gruppe oder Gemeinschaft bedeutsam sind.**

### Skala 13: Teamwork, Zugehörigkeit und Loyalität

Menschen mit dieser Stärke zeichnen sich durch ihre Teamfähigkeit und Loyalität gegenüber ihrer Gruppe aus. Sie können dann am besten arbeiten, wenn sie Teil einer Gruppe sind. Die Gruppenzugehörigkeit wird sehr hoch bewertet. Die eigenen Interessen werden meistens zugunsten der Gruppe zurückgesteckt. Teamfähige Menschen tragen oft eine soziale Verantwortung. Auch die getroffenen Entscheidungen der Gruppe werden respektiert und vor die eigenen Meinungen gestellt. Menschen mit einer niedrig ausgeprägten Teamfähigkeit und einem Zugehörigkeitsproblem können sich kaum in Gruppen integrieren. Sie werden oft als egoistisch und ichbezogen bezeichnet.

### Skala 14: Fairness, Gleichheit und Gerechtigkeit

Faire Menschen zeichnen sich durch einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit und Gleichheit aus. Jeder Person wird gleich und fair behandelt, ungeachtet dessen, wer und was sie sind. Sie lassen sich in Entscheidungen nicht durch persönliche Gefühle beeinflussen, sondern versuchen allen eine Chance zu geben. Die Bereitschaft zu Kompromissen sowie das Zugebenkönnen von eigenen Fehlern werden als wichtige Merkmale dieser Stärke bezeichnet. Menschen dagegen, bei denen diese Stärke kaum ausgeprägt ist, zeigen sich in ihrem Denken, Erleben und Handeln gegenüber anderen Menschen sehr inkonsistent und haben oft viele Vorurteile.

### Skala 15: Führungsvermögen

Menschen mit einem ausgeprägten Führungsvermögen besitzen die Fähigkeit, einer Gruppe zu helfen und gut miteinander zu arbeiten trotz individueller Unterschiede. Ebenso zeichnen sie sich durch gute Planungs- und Organisationsfähigkeiten von Gruppenaktivitäten aus und können auch schwierige Entscheidungen treffen.

Sie schaffen ein arbeitsförderndes Klima, unterstützen die gemeinsame Arbeit an Gruppenzielen und fördern das Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe, indem sie unterschiedliche Meinungen der Gruppenmitglieder einbeziehen können. Menschen mit einem geringen Führungsvermögen sind nicht in der Lage, Verantwortung für die Gruppe zu übernehmen und eine fördernde Arbeitsatmosphäre zu gestalten, bei dem jedes Gruppenmitglied sich dazugehörig fühlt und maximale Arbeit leisten kann.

## 4.5. Mässigung

**Psychologische Stärken der Mässigung beinhalten Persönlichkeitseigenschaften, die uns vor Unmässigkeiten und „Ausschweifungen“ schützen.**

### Skala 16: Vergebungsbereitschaft/Verzeihung und Gnade

Menschen mit dieser Stärke sind eher in der Lage Vergangenes (z.B. zwischenmenschliche Konflikte) ruhen zu lassen und einen Neuanfang zu wagen und können bis zu einem gewissen Punkt Verständnis aufbringen für die schlechte Behandlung durch andere Menschen. Sie geben ihren Mitmenschen eine Chance zur Widergutmachung. Der Prozess des Vergebens bzw. des Verzeihens beinhaltet heilsame und förderliche Veränderungen von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen bei Menschen, die von anderen verletzt wurden. Die Suche nach Rache und nach Vermeidung nimmt ab zugunsten positiver Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle. Menschen, die nicht vergeben können, werden oft als unbarmherzig, hartherzig, boshaft, strafend, rachsüchtig beschrieben.

### Skala 17: Bescheidenheit und Demut

Bescheidene Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht mit ihren Erfolgen prahlen, nicht gerne in der Menge auffallen und auch nicht die Aufmerksamkeit auf sich ziehen wollen. Sie ziehen es vor, andere reden zu lassen. Bescheidene Menschen können Fehler und Mängel zugeben. Mit Bescheidenheit wird ein eher äusserlich sichtbarer Verhaltensstil bezeichnet, währenddem sich die Demut eher auf eine innere Haltung bezieht, die sich dadurch kennzeichnet, dass man sich nicht als Zentrum des Universums betrachtet.

Weniger bescheidene Menschen werden dagegen als arrogant, stolz und selbstzentriert bezeichnet, die sich immer gerne in den Mittelpunkt stellen wollen.

### Skala 18: Vorsicht, Klugheit und Diskretion

Kluge und vorsichtige Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie Entscheidungen sorgfältig treffen, über mögliche Konsequenzen vor dem Sprechen und Handeln nachdenken und Recht von Unrecht unterscheiden können. Sie vermeiden gefährliche körperliche Aktivitäten, was aber nicht heisst, dass sie neue Erfahrungen meiden. Sie werden von ihren Mitmenschen oft als vorsichtig im positiven Sinne bezeichnet. Mit ihren Fähigkeiten sind kluge Menschen in der Lage, längerfristige Ziele sorgfältig zu planen und zu verfolgen und die Kosten und Gewinne abzuwägen, ohne sich „kopflös“ in ein Abenteuer zu stürzen. Das Gegenteil von Vorsicht und Klugheit ist Unvorsichtigkeit und Spontaneität im Sinne von Gedankenlosigkeit, Rücksichtslosigkeit und Unverantwortlichkeit.

### Skala 19: Selbstregulation, Selbstkontrolle und Selbstdisziplin

Menschen mit ausgeprägter Selbstregulation bekunden keine Mühe, ihre Gefühle und ihr Verhalten in entsprechenden Situationen zu kontrollieren, z.B. eine Diät durchhalten, sich gesund ernähren, regelmässig trainieren, rechtzeitig Aufgaben erledigen. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie längerfristigen Erfolg dem kurzfristigen vorziehen. Sie weisen eine starke Selbstdisziplin auf und merken aber gleichzeitig auch, wann genug genug ist. Menschen, die nicht in der Lage sind, ihre Gefühle und ihr Verhalten zu regulieren, werden oft als impulsiv, explosiv und undiszipliniert bezeichnet. Sie scheinen ihren Wünschen, Bedürfnissen und Impulsen schnell nachzugeben.

## 4.6 Spiritualität und Transzendenz

**Psychologische Stärken der Spiritualität und Transzendenz beinhalten Persönlichkeitseigenschaften, die es Menschen erlauben, eine Beziehung zu einer höheren Instanz zu haben und dadurch Sinn fürs Leben abzugewinnen.**

Skala 20: Sinn für das Schöne (Ehrfurcht und Verwunderung)

Menschen, die in verschiedenen Lebensbereichen (wie z.B. Musik, Kunst, Natur, Sport, Wissenschaft) Schönes bewusst wahrnehmen, wertschätzen und sich darüber freuen können, haben einen ausgeprägten Sinn für das Schöne. Sie nehmen im Alltag schöne Dinge wahr, die von anderen übersehen oder nicht beachtet werden. Beim Anblick der Schönheit der Natur oder von Kunst empfinden sie tiefe Gefühle der Ehrfurcht und der Verwunderung und sind oft sprachlos. Es kommt auch vor, dass solche Menschen selber etwas Schönes schaffen, wie z.B. ein Bild malen. Menschen mit wenig Sinn für das Schöne können sich kaum durch Kunst, Kultur oder Natur berühren lassen und nehmen Schönes nicht wahr.

Skala 21: Dankbarkeit

Dankbare Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich bewusst sind über all die vielen Dinge in ihrem Leben, die nicht selbstverständlich sind. Sie nehmen sich die Zeit, ihre Dankbarkeit Menschen gegenüber auszudrücken. Wenn sie ein Geschenk bekommen, zeigen sie ihre Dankbarkeit. Sie realisieren, dass sie im Leben mit vielem gesegnet sind. Die Dankbarkeit kann sich sowohl auf Menschen beziehen als auch auf nichtmenschliche Quellen (z.B. Tiere, Natur, Gott). Man kann die Dankbarkeit als emotionale Antwort auf ein „Geschenk“ betrachten. Undankbare Menschen sehen es nicht als notwendig an, „Danke schön“ zu sagen und Menschen ihre Wertschätzung und Dankbarkeit auszudrücken.

Skala 22: Hoffnung, Optimismus und Zuversicht

Zuversichtliche und optimistische Menschen haben grundsätzlich eine positive Einstellung gegenüber der Zukunft. Sie können auch dann noch etwas positiv sehen, wenn es für andere negativ erscheint. Sie hoffen das Beste für die Zukunft und tun ihr Mögliches, um ihre Ziele zu erreichen.

Sie haben dabei ein klares Bild, was sie sich für die Zukunft wünschen und wie sie sich die Zukunft vorstellen. Und wenn es mal nicht klappt, dann versuchen sie trotz Herausforderungen oder Rückschlägen hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken. Niedrige Ausprägungen im Optimismus und der Hoffnung werden mit Pessimismus, Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit in Verbindung gebracht. Hoffnungslose und pessimistische Menschen machen eine düstere Prognose der Zukunft.

### Skala 23: Humor und Verspieltheit (spielerische Grundhaltung)

Humorvolle und heitere Menschen lachen gerne und bringen andere Menschen gerne zum Lächeln oder zum lachen. Sie versuchen ihre Freunde und Freundinnen aufzuheitern, wenn diese in einer bedrückten Stimmung sind. Menschen mit einem ausgeprägten Sinn für Humor versuchen in allen möglichen Situationen Spass zu haben und versuchen alles was sie machen, mit ein bisschen Humor anzugehen. Eine weitere Stärke humorvoller Menschen besteht darin, verschiedene Situationen von einer leichteren Seite her zu betrachten. Menschen ohne Humor werden tendenziell als grimmig, mürrisch, ermüdend oder langweilig beschrieben.

### Skala 24: Spiritualität, Religiosität und Glaube

Spirituelle bzw. religiöse Menschen haben kohärente Überzeugungen über den höheren Sinn und Zweck des Universums. Sie glauben an eine übermächtige Macht bzw. an einen Gott und praktizieren ihre Religion. Ihre Überzeugungen beeinflussen ihr Denken, Handeln und Fühlen und können auch in schwierigen Zeiten eine Quelle des Trostes und der Kraft sein. Religiöse Menschen praktizieren ihre Religion, was sich durch unterschiedliche Verhaltensweisen zeigen kann, z.B. beten, meditieren, Kirchenbesuch oder Besinnung. Menschen, denen die Religion nichts bedeutet, finden keinen durch den Glauben unterstützten Lebenssinn.

## 5. Literaturhinweise

- Auhagen, A. E. (Hrsg.) 2004. Positive Psychologie – Anleitung zum „besseren“ Leben. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Hrsg.). (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology. The science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- McCullough, M. E. & Snyder, C. R. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting an old home and rebuilding a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 1-10.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Values in action (VIA) classification of strengths*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press (Kap. 9).
- Seligman, M. E. P. (2003). *Der Glücksfaktor – Warum Optimisten länger leben*. Bergisch Gladbach: Ehrenwirth Verlag.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2001). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Weiterführende Informationen zum Fragebogen VIA-IS sind in englischer Sprache unter folgendem Link zu finden: <http://www.viastrengths.org>.