

Signaturstärken Fragebogen

Charakterisierung von Signaturstärken nach Seligman (2015)

In diesem Bogen geht es um die Charakterisierung Ihrer persönlichen Signaturstärken. Signaturstärken sind nach Martin Seligman die Stärken, die das Wesen des Menschen ausmachen und dem Leben Sinnhaftigkeit und Erfüllung geben.

Bitte markieren Sie die für Sie zutreffende Aussage an der Ziffer daneben und übertragen Sie diesen Wert in den Auswertungsbogen.

Weisheit und Wissen

1. Neugier/ Interesse an der Welt

Die Aussage »Ich bin immer neugierig auf die Welt«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Ich langweile mich leicht«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

2. Liebe zum Lernen

Die Aussage »Ich finde es aufregend, etwas Neues zu lernen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Ich gebe mir nie besondere Mühe, ein Museum zu besuchen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

3. Urteilsvermögen/ Kritisches Denken/ Aufgeschlossenheit

a) Die Aussage »Wenn die Sache es verlangt, kann ich ein höchst rationaler Denker sein«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Ich neige zu schnellen Urteilen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

4. Einfallsreichtum/ Originalität/ Praktische Intelligenz/ Gewitztheit

a) Die Aussage »Ich denke mir gern neue Wege aus, Dinge zu tun«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Die meisten meiner Freunde sind einfallsreicher, als ich es bin«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

5. Soziale Intelligenz/ Persönliche Intelligenz/ Emotionale Intelligenz

a) Die Aussage »Ich kann mich in jeder sozialen Situation gut einfügen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Ich bin nicht sehr gut darin zu spüren, was andere Menschen fühlen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

6. Perspektive

a) Die Aussage »Ich bin stets in der Lage, die Dinge zu betrachten und das große Ganze zu sehen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Andere Menschen fragen mich selten um Rat«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

Mut

7. Heldenmut und Tapferkeit

a) Die Aussage »Ich habe schon oft angesichts starken Widerstands Stellung bezogen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Schmerz und Enttäuschung gewinnen oft die Oberhand über mich«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

8. Ausdauer/ Tüchtigkeit/ Sorgfalt

a) Die Aussage »Was ich begonnen habe, das beende ich auch immer«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Wenn ich arbeite, werde ich leicht abgelenkt«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

9. Integrität/ Authentizität/ Ehrlichkeit

a) Die Aussage »Ich halte stets, was ich versprochen habe«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Meine Freunde sagen mir niemals, ich stünde mit beiden Beinen auf der Erde«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

Menschlichkeit und Liebe

10. Freundlichkeit und Großzügigkeit

a) Die Aussage »Ich habe während des letzten Monats von mir aus einem Nachbarn geholfen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Nur selten liegt mir am Glück anderer mehr als an meinem eigenen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

11. Lieben und sich lieben lassen

a) Die Aussage »Es gibt Menschen in meinem Leben, die sich um meine Gefühle und mein Wohlergehen genauso intensiv sorgen, wie ich mich um deren Gefühle und Wohlergehen kümmere«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Es fällt mir schwer, von anderen Menschen Liebe anzunehmen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

Gerechtigkeit

12. Staatsbürgertum / Pflicht / Teamwork / Loyalität

a) Die Aussage »Ich arbeite am besten in einer Gruppe«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Ich zögere, zu Gunsten meiner Gruppe mein Eigeninteresse zu opfern«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

13. Fairness und Ausgleich

a) Die Aussage »Ich behandle alle Menschen gleich, wer sie auch sein mögen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Wenn ich jemanden nicht mag, fällt es mir schwer, ihn oder sie fair zu behandeln«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

14. Menschenführung

a) Die Aussage »Ich kriege Menschen immer dazu, zusammenzuarbeiten, und zwar ohne an ihnen herumzunörgeln«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Ich kann Gruppenvorhaben nicht sehr gut planen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

Mäßigung

15. Selbstkontrolle

a) Die Aussage »Ich habe meine Emotionen im Griff«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Ich kann so gut wie nie eine Diät einhalten«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

16. Klugheit / Ermessen / Vorsicht

Die Aussage »Ich meide alles, was körperlich gefährlich werden könnte«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Ich entscheide mich manchmal für die falschen Freunde und Partner«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

17. Demut und Bescheidenheit

a) Die Aussage »Ich wechsele das Thema, wenn Menschen mir Komplimente machen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Ich rede oft von dem, was ich erreicht habe«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

Transzendenz

18. Sinn für Schönheit und Vortrefflichkeit

a) Die Aussage »Im vergangenen Monat bin ich begeistert gewesen über eine hervorragende Leistung in der Musik, der bildenden Kunst, im Theater, Film, beim Sport, in der Wissenschaft oder Mathematik«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Im letzten Jahr habe ich nichts Schönes zustande gebracht«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

19. Dankbarkeit

a) Die Aussage » Ich sage immer danke - auch für Kleinigkeiten«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage » Ich halte selten inne und mache mir klar, was mir an Gutem widerfahren ist«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

20. Hoffnung / Optimismus / Zukunftsbezogenheit

a) Die Aussage » Ich sehe immer die gute Seite der Dinge«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage » Ich habe nur selten einen durchdachten Plan dafür, was ich als Nächstes tun will«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

21. Spiritualität / Gefühl für Lebenssinn / Glaube / Religiosität

a) Die Aussage » Mein Leben hat einen starken Sinn«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage » Im Leben fühle ich mich zu nichts berufen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

22. Vergeben und Gnade walten lassen

a) Die Aussage » Was vorbei ist, ist für mich immer wirklich vorbei«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Ich versuche stets, es den anderen heimzuzahlen«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

23. Spielerische Leichtigkeit und Humor

a) Die Aussage » Ich verbinde Arbeit und Spiel wann immer möglich«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage » Ich sage selten etwas Komisches«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

24. Elan / Leidenschaft / Enthusiasmus

a) Die Aussage » Bei allem was ich tue, bin ich voll dabei«

- sieht mir ganz und gar ähnlich5
- sieht mir ziemlich ähnlich4
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich2
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich1

b) Die Aussage »Ich bin oft missmutig«

- sieht mir ganz und gar ähnlich1
- sieht mir ziemlich ähnlich2
- sieht mir einigermaßen ähnlich3
- sieht mir wenig ähnlich4
- sieht mir ganz und gar nicht ähnlich5

Ergebnis

Meine Signaturstärken	
1	
2	
3	
4	
5	

Reflexion

„Nehmen Sie die Liste Ihrer Hauptstärken, und fragen Sie sich bei jeder einzelnen, ob und welche der folgenden Kriterien dazu passen:

- Ein Gefühl der Eignerschaft und Authentizität („So bin ich wirklich“)
- Ein Gefühl der Begeisterung, wenn Sie diese Stärke ausüben – besonders am Anfang
- Eine steil nach oben zeigende Lernkurve, wenn diese Stärke zum ersten Mal eingesetzt wird
- Kontinuierliches Lernen von neuen Arten, wie die Stärke eingesetzt wird
- Ein Gefühl der Sehnsucht, diese Stärke anzuwenden
- Ein Gefühl der Unausweichlichkeit beim Einsatz dieser Stärke („Versuch einmal, mich aufzuhalten“)
- Ein Gefühl der Kraft und nicht der Erschöpfung, während die Stärke praktiziert wird
- Persönliche Projekte, die sich um diese Stärke drehen, werden kreiert und ausgeführt
- Freude, Schwung, Enthusiasmus – sogar Ekstase – entstehen, wenn diese Stärke praktiziert wird.

Wenn eines oder mehrere dieser Kriterien zu Ihren größten Stärken passen, spreche ich von Signaturstärken“. (Seligman 2002:259)

Literatur

Seligman, Martin E.P. (2002): Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben.- Köln: Bastei-Lübbe

Seligman, Martin E.P. (2015): Flourish - Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. 2. Aufl.- München: Goldmann

Auswertungsbogen

Weisheit und Wissen	a)	b)	Gesamt	Reihung
1. Neugier/ Interesse an der Welt				
2. Liebe zum Lernen				
3. Urteilsvermögen/ Kritisches Denken/ Aufgeschlossenheit				
4. Einfallsreichtum/ Originalität/ Praktische Intelligenz/ Gewitztheit				
5. Soziale Intelligenz/ Persönliche Intelligenz/ Emotionale Intelligenz				
6. Perspektive				
Mut	a)	b)	Gesamt	
7. Heldenmut und Tapferkeit				
8. Ausdauer/ Tüchtigkeit/ Sorgfalt				
9. Integrität/ Authentizität/ Ehrlichkeit				
Menschlichkeit und Liebe	a)	b)	Gesamt	
10. Freundlichkeit und Großzügigkeit				
11. Lieben und sich lieben lassen				
Gerechtigkeit	a)	b)	Gesamt	
12. Staatsbürgertum / Pflicht / Teamwork / Loyalität				
13. Fairness und Ausgleich				
14. Menschenführung				
Mäßigung	a)	b)	Gesamt	
15. Selbstkontrolle				
16. Klugheit / Ermessen / Vorsicht				
17. Demut und Bescheidenheit				
Transzendenz	a)	b)	Gesamt	
18. Sinn für Schönheit und Vortrefflichkeit				
19. Dankbarkeit				
20. Hoffnung / Optimismus / Zukunftsbezogenheit				
21. Spiritualität / Gefühl für Lebenssinn / Glaube / Religiosität				
22. Vergeben und Gnade walten lassen				
23. Spielerische Leichtigkeit und Humor				
24. Elan / Leidenschaft / Enthusiasmus				