Unterlagen zu den 24 VIA Charakterstärken zum Selbstausdruck (zweiseitig)

VIA -Stärkenkarten in verständlicher Sprache.
Die Karten wurden im Rahmen des Erasmus+-Projektes U4Inclusion von Heike Schwarzgruber und Julia Albrecht entwickelt.
Bildungsfachkräfte des Instituts für Inklusive Bildung der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel haben die Texte und Bilder auf gute Verständlichkeit geprüft.

Nutzungshinweis

Die Nutzung dieser Unterlagen dient ausschließlich privaten Zwecken.
Die Nutzung zu vertrieblichen Zwecken ist ausgeschlossen.

Literaturhinweis

Peterson und Seligman (2004)
Mc. Grath (2015)
Darstellung VIA CS Überblick Blickhan (2018)

© Heike Schwarzgruber 2023

Heike Schwarzgruber
Coaching und Training für Schule und Familie
Tannenfleckstraße 21 f
D – 82194 Gröbenzell
0157 37572412
info@starkdurchstärken.de
StarkDurchStaerken.de

Begeisterung

Optimismus

Sinn für das Schöne

Mitgefühl

Dankbarkeit

Humor

Liebe

Spiritualität

Kreativität

Neugier

Mut

Liebe zum Lernen

24
VIA Charakterstärken

jeder hat sie
überall auf der Welt wertvoll
Schenken Freude
Helfen, mit Problemen leichter umzugehen.

Freundlichkeit

Teamfähigkeit

Führungsstärke

Vergebung

Weisheit

Urteilsvermögen

Vernunft

Ausdauer

Fairness

Ehrlichkeit

Bescheidenheit

Selbstregulation

Kreativität

© Heike Schwarzgruber 2023

© Heike Schwarzgruber 2023

Liebe zum Lernen

Neugier

© Heike Schwarzgruber 2023

© Heike Schwarzgruber 2023

Mut

Liebe zum Lernen

Du liebst es, Neues zu lernen.
Du lernst mit anderen oder auch alleine.
Du liest gerne.
Du schaust oder hörst
dir gerne Wissenssendungen an.

© Heike Schwarzgruber 2023

Kreativität

Du hast viele Ideen, um Aufgaben zu lösen.

© Heike Schwarzgruber 2023

Mut

Du schreckst vor nichts zurück.
Du stehst zu deiner Meinung.
Auch, wenn dann Andere
eine andere Meinung haben.

© Heike Schwarzgruber 2023

Neugier

Du bist neugierig auf alles.
Du fragst viel.
Du findest Menschen und Themen spannend.
Du erforschst und entdeckst gerne die Welt.

© Heike Schwarzgruber 2023

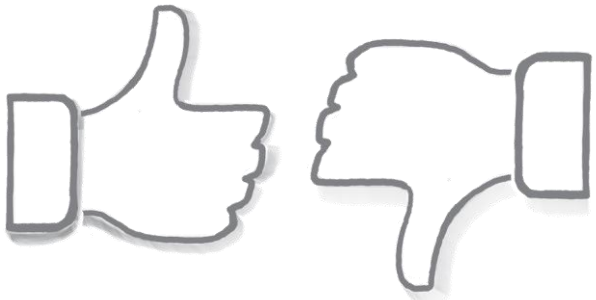
Urteilsvermögen

© Heike Schwarzgruber 2023

© Heike Schwarzgruber 2023

Ausdauer

Vernunft



© Heike Schwarzgruber 2023

© Heike Schwarzgruber 2023

Weisheit

Ausdauer

Du beendest deine Aufgaben.
Du lässt dich nicht ablenken.
Wenn die Aufgabe erfüllt ist, bist du zufrieden.

© Heike Schwarzgruber 2023

Urteilsvermögen

Du durchdenkst und prüfst Dinge
aus verschiedenen Perspektiven.
Du lässt dir Zeit für eine Entscheidung.
Du denkst gut über eine Entscheidung nach.
Du bist aufgeschlossen.

© Heike Schwarzgruber 2023

Weisheit

Du bist weise.
Andere Menschen schätzen deine Meinung.
Andere Menschen fragen dich um Rat.
Du hast eine vernünftige Sicht vom Leben.

© Heike Schwarzgruber 2023

Vernunft

Du bist sorgfältig.
Du denkst gut über deine Entscheidung nach.
Du sagst und machst nichts,
was du später bereuen könntest.

© Heike Schwarzgruber 2023

Mitgefühl

© Heike Schwarzgruber 2023

Sinn für das Schöne

© Heike Schwarzgruber 2023

Hoffnung

© Heike Schwarzgruber 2023

Begeisterung

© Heike Schwarzgruber 2023

Sinn für das Schöne

Du nimmst Schönes, Besonderes und
Hervorragendes bewusst wahr.
Du kannst dich darüber freuen.
Du interessierst dich für schöne Dinge in
Musik Kunst Natur
Sport Alltag Wissenschaft

© Heike Schwarzgruber 2023

Mitgefühl

Du kennst dich selbst gut.
Du kennst deine Gefühle anderen gegenüber
und auch die Gefühle der anderen.
Du kommst gut mit anderen aus.
Wenn du auf andere triffst,
fällt es dir leicht, dich unterschiedlichen
Situationen anzupassen.

© Heike Schwarzgruber 2023

Begeisterung

Du gehst dein Leben mit Eifer und Energie an.
Du machst keine halben Sachen.
Das Leben ist für dich ein Abenteuer.
Du fühlst dich jeden Tag lebendig und aktiv.

© Heike Schwarzgruber 2023

Hoffnung

Du siehst die Zukunft positiv.
Du bist sicher, dass du die Zukunft
positiv beeinflussen kannst.
Du setzt dich für deine Ziele ein.

© Heike Schwarzgruber 2023

Humor

© Heike Schwarzgruber 2023

Liebe

© Heike Schwarzgruber 2023

Dankbarkeit

© Heike Schwarzgruber 2023

Spiritualität

© Heike Schwarzgruber 2023

Liebe

Dir sind enge Beziehungen
zu anderen Menschen wichtig.
Du kannst lieben.
Du wirst geliebt.

© Heike Schwarzgruber 2023

Humor

Du lachst gerne.
Du bringst andere gerne zum Lachen.
Du nimmst das Leben leicht.
Du kannst Witze machen.

© Heike Schwarzgruber 2023

Spiritualität

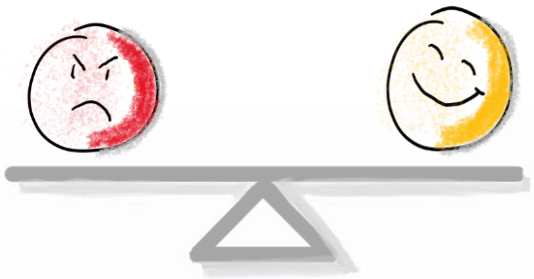
Du hast starke Überzeugungen
über den Sinn und Zweck des Universums.
Du weißt, wo dein Platz in der Welt ist.
Deine Überzeugungen geben dir Kraft und
Trost.

© Heike Schwarzgruber 2023

Dankbarkeit

Du nimmst die guten Dinge
in deinem Leben wahr.
Gute Dinge sind für dich etwas Besonderes.
Du sagst „Danke“ zu anderen Menschen.

© Heike Schwarzgruber 2023



Selbstkontrolle

© Heike Schwarzgruber 2023

© Heike Schwarzgruber 2023

Fairness

© Heike Schwarzgruber 2023

Ehrlichkeit

© Heike Schwarzgruber 2023

Bescheidenheit

Fairness

Dir ist wichtig,
dass alle Menschen gleich behandelt werden.
Du gibst jedem Menschen eine Chance.

© Heike Schwarzgruber 2023

Selbstkontrolle

Du kannst steuern, was du tust und fühlst.
Du kannst unterschiedliche Teile
deines Lebens bewusst kontrollieren
(z.B. Wut, Lustlosigkeit, Sehnsucht).

© Heike Schwarzgruber 2023

Bescheidenheit

Du bist anspruchslos und bescheiden.
Du gibst nicht an.
Du hältst dich zurück.

© Heike Schwarzgruber 2023

Ehrlichkeit

Du sagst immer die Wahrheit.
Du kennst deine Gefühle.
Du weißt, was dir wichtig ist.
Du lebst danach.

© Heike Schwarzgruber 2023

Kann ich helfen?

Freundlichkeit

© Heike Schwarzgruber 2023

Vergebung

© Heike Schwarzgruber 2023

Führungsstärke

© Heike Schwarzgruber 2023

Teamfähigkeit

© Heike Schwarzgruber 2023

Vergebung

Du kannst anderen leicht verzeihen.
Auch, wenn sie einen Fehler gemacht haben.
Auch, wenn sie dich verletzt haben.
Du gibt anderen eine zweite Chance.
Du rächst dich nicht.

© Heike Schwarzgruber 2023

Freundlichkeit

Du bist freundlich und großzügig.
Du tust anderen gerne einen Gefallen.

© Heike Schwarzgruber 2023

Teamfähigkeit

Du bist gerne Teil einer Gruppe.
Die Gruppe ist für dich das Wichtigste.
Du arbeitest gerne mit anderen Menschen zusammen

© Heike Schwarzgruber 2023

Führungsstärke

Du übernimmst gerne Führungsaufgaben.
Du kannst andere gut motivieren.
Du achtest darauf, dass es allen in einer Gruppe gut geht.
Du kannst Aufgaben gut in einer Gruppe verteilen.
Du passt auf, dass die Aufgaben erledigt werden.

© Heike Schwarzgruber 2023