Welche Frage oder welches Thema bewegt dich? Nimm dir Pinsel und Farbe. Greif dir drei Stärken und leg los. Gib ihnen ein Gesicht, eine Gestalt, eine Haltung. Und schau, was entsteht, wenn sie für dich sprechen.



Die Charakterstärken stammen aus der Positiven Psychologie, einem Forschungszweig, der sich mit den Bedingungen für ein gelingendes Leben beschäftigt. Entwickelt wurde das Modell von Martin Seligman und Christopher Peterson. In ihrem Buch „Character Strengths and Virtues“ beschreiben sie 24 Stärken, die in jedem Menschen angelegt sind.

Im Zentrum steht die Idee, dass jeder Mensch über universelle Charakterstärken verfügt, die sich fördern und bewusst einsetzen lassen. Das Modell bietet eine wissenschaftlich fundierte Grundlage, um Ressourcen sichtbar zu machen und persönliches Wachstum zu unterstützen. Den 24 Stärken sind sechs übergeordnete Tugenden zugeordnet: Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung, Transzendenz.

Unten im Text ist eine Tabelle mit den 24 Stärken abgebildet. Wenn du dich näher damit beschäftigen willst, findest du eine wertvolle Vertiefung in dem Buch von Ryan M. Niemiec (2019) „Charakterstärken. Trainings und Interventionen für die Praxis“.

In meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe „Mit Bild- und Wortnotizen gegen Gewalt“ haben wir die Persönlichkeitsstärken künstlerisch aufgegriffen. Wir sind gemeinsam die 24 Stärken durchgegangen und haben nachgefühlt, welche Stärke für das eigene Thema gerade nützlich sein könnte.

Der Auftrag lautete:

- Nimm dir ein Thema, das dich aktuell belastet. Wähle 3-4 Stärken aus der Liste der Charakterstärken, die dich unterstützen könnten.
- Male dazu ein Wesen, das diese Stärken symbolisiert. Es kann ein Mensch sein, ein Tier oder Fantasiewesen. Dieses Wesen steht an deiner Seite. Es schützt, stärkt und erinnert dich an das, was in dir angelegt ist.

In meiner Gruppe entstand das im Header dargestellte Kunstwerk. Die Klientin

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 1

wählte die Stärken „Liebe zum Lernen“, „Sinn für das Schöne“, „Tapferkeit“, „Vorsicht“. Die entstandene Figur verbindet Schönheit mit Klarheit und Authentizität. Mit Tapferkeit und Vorsicht setzt sie ein sichtbares Nein und schützt damit ihren eigenen Raum. Die Frau im Bild fragt sich: *Was passiert, wenn ich Nein sage?* Das Wesen zeigt: Grenzen setzen kann zugleich kraftvoll, bewusst und selbstfürsorglich sein.

Wenn du dich mit diesen Stärken beschäftigst, aktivierst du innere Kräfte. Du gehst in Resonanz mit dem, was in dir bereits angelegt ist.



Mehr Praxisbeispiel zur Selbstfürsorge findest du in meinem Buch [Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl.]



Ulrike Hinrichs – Gymnastik für die Seele

Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl

ISBN 978-3-99165-010-2

Buschmiede – Happy Balance

20,00 EUR

Mit 50 Praxisübungen und 73 farbigen Abbildungen

Ulrike Hinrichs *ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Anwenderin der Positiven Psychologie und Autorin* www.ulrikehinrichs.com

Die Gruppe „Mit Bild- und Wortnotizen gegen Gewalt“ wird gefördert vom Bezirksamt Harburg.

Tiefgang statt Bezahlschranke: Dir ist dieser Artikel ein paar Euro wert? Mit einer Spende via PayPal hilfst du uns, weiterhin unabhängig über die Kulturszene zu berichten.

per paypal (siehe QR-Code) oder direkt auf das Konto Kulturspinnerei, GLS Bank, IBAN: DE42 4306 0967 1117 3871 00, Betreff: „Tiefgang“

