



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences



Toolbox der Charakterstärken - die eigene Schaffenskraft aktivieren

Prof. Dr. Alexander W. Hunziker

Workshop Nationale Tagung Gesunde Schulen 21.1.2023

1

Dr. Alexander W. Hunziker



Professor an der Berner Fachhochschule, Wirtschaft

▶ Dozent für Achtsamkeit und Positive Leadership



- ▶ VWL, Psychologie / BWL
- ▶ Weiterbildungen in Psychologie/Mindfulness
Assessor, Master of NLP, Achtsamkeits-Lehrer CFM, Mindfulness Supervisor
- ▶ Strategieberatung und OE
- ▶ Studienleiter Executive MBA
- ▶ D, J, SA, USA (Harvard)



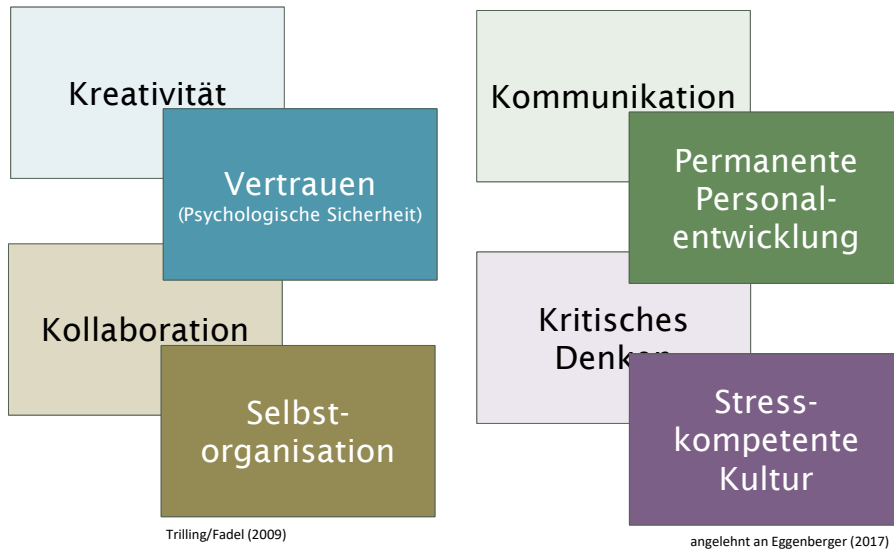
Kontakt: alexander.hunziker@bfh.ch



2

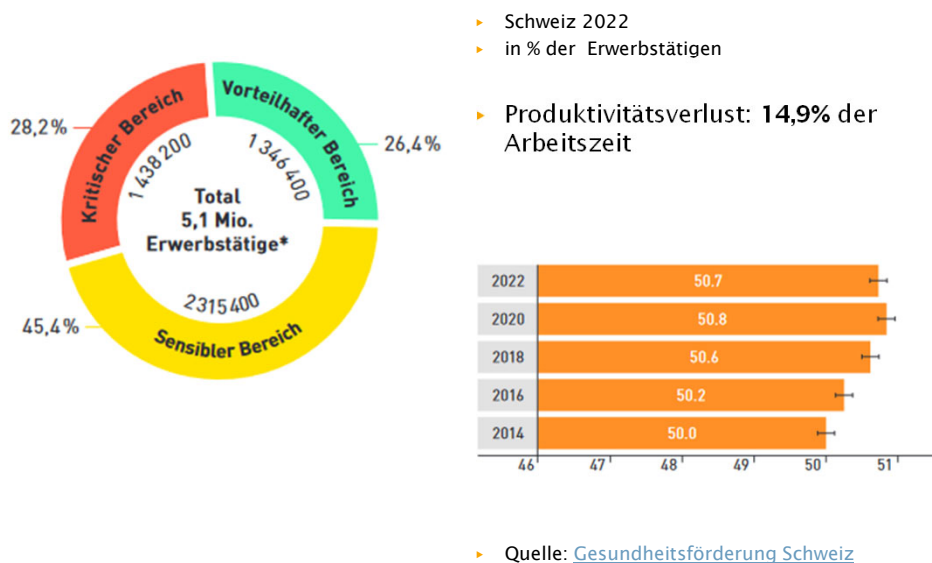
2

Digitale Herausforderung meistern



3

Job Stress-Index



4

Positive Psychologie = Wissenschaft der menschlichen Stärken



angelehnt an: Seligman (2011)

5

«Aufblühen» messen



1: trifft
überhaupt
nicht zu ...
7: trifft völlig zu

- ▶ Ich führe ein absichtsvolles und sinnvolles Leben.
- ▶ Meine sozialen Beziehungen sind unterstützend und bereichernd.
- ▶ Ich bin engagiert in und an meinen täglichen Aktivitäten interessiert.
- ▶ Ich trage aktiv zum Glück und Wohlergehen von anderen bei.
- ▶ Ich bin kompetent und geeignet für die Aktivitäten, die mir wichtig sind.
- ▶ Ich bin eine guter Mensch und führe ein gutes Leben.
- ▶ Ich blicke optimistisch in die Zukunft.
- ▶ Die Menschen respektieren mich.

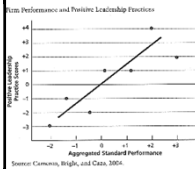
Diener / Biswas-Diener (2009)
Esch et al. (2013)

6

Glücklichere Menschen leisten mehr



- ▶ **Resilienz: seltener krank**
[Markland, Pressman, Cohen \(2006\)](#) [Howell/Kern/Lyubomirsky \(2007\)](#)
- ▶ **Leistung**
[Oswald/Proto/Sgroi \(2014\)](#)
- ▶ **Kreativität**
[Sousa et al. \(2011\)](#)
- ▶ **«Klima»** [Hasim/Wok/Ghazali \(2008\)](#); [Fowler/Chrstakis \(2008\)](#)



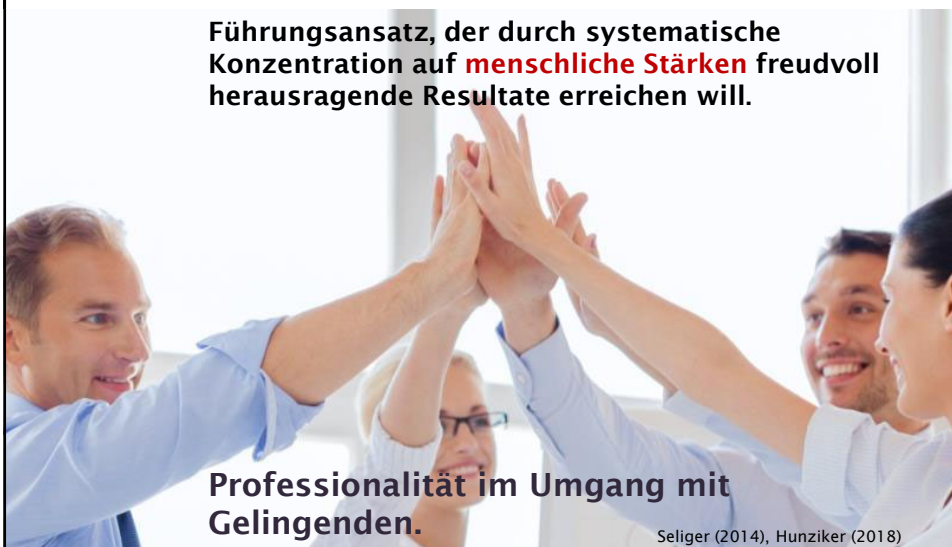
- ▶ **«Positive Leadership» führt zu mehr Erfolg**
[Cameron/Bright/Caza \(2004\)](#), zit. n. [Cameron \(2013:11\)](#)

7

7

Positive Leadership

Führungsansatz, der durch systematische Konzentration auf **menschliche Stärken** freudvoll herausragende Resultate erreichen will.

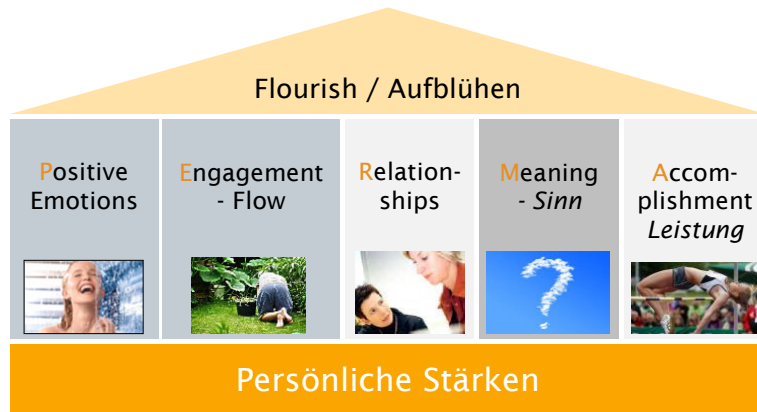


Professionalität im Umgang mit Gelingenden.

Seliger (2014), Hunziker (2018)

8

5 Quellen des Wohlbefindens: P-E-R-M-A



Kriterien: messbar, wirksam, **um ihrer selbst Willen** angestrebt

Quelle: Seligman (2011) – siehe auch Ebner (2019)

9

Charakterstärken = Zentrale Grundlage

Einzelne Charakterstärken **geben** mir Energie.

«Meine Signaturstärken» → «Ich selbst sein»

Neugier	Enthusiasmus	Bindungsfähigkeit	Teamwork	Vergebungsbereitschaft	Sinn für das Schöne
Liebe zum Lernen	Authentizität	Freundlichkeit	Fairness	Selbstregulation	Dankbarkeit
Urteilsvermögen	Tapferkeit	Soziale Intelligenz	Führungsvermögen	Bescheidenheit	Hoffnung
Kreativität	Ausdauer			Vorsicht	Humor
Weisheit					Spiritualität

Peterson/Seligman (2004)

10

Lernen glückliche Kinder mehr?



Ja.

Stärkentrainings bewirken...

[Linkins et al. \(2014\)](#)

- ▶ **Wohlbefinden**
- ▶ **Einsatzbereitschaft**
- ▶ **Bessere Beziehungen**
- ▶ **Schulische Leistung**

Oppenheimer et al. (2014)*

[Weber et al. \(2016\)](#)

Erste Studien zeigen auch Vorteile von Achtsamkeits-Trainings in Schulen. Sie erfordern hohes Engagement der Lehrperson.

[Albrecht et. al. \(2012\)](#)

*) Oppenheimer, M. F., Fialkov, C., Ecker, B., & Portnoy, S. (2014). Teaching to strengths: Character education for urban middle school students. *Journal of Character Education*, 10(2), 91-105. Siehe auch Carter et al. (2016)

11

11

An Universitäten?



16 von 24 CS korrelieren signifikant mit Studienerfolg.
Am stärksten ($R > .25$) korrelieren:

- ▶ **~~Durchhaltevermögen*~~**
- ▶ Augenmass
- ▶ Selbstregulierung
- ▶ Liebe zum Lernen und
- ▶ Vorsicht

Charakterstärken erklären Studienerfolg besser ($R = .41$)
als "Big Five" ($R = .30$)

[Lounsbury et al \(2009\)](#), Ähnliche Resultate bei [Park/Peterson/Seligman \(2004\)](#)

*) Durchhaltevermögen («grit») ist wichtiger als IQ
([Duckworth/Seligman 2005](#))

12



Führen mit Energie und Gelassenheit Fachkurse und Trainings

Fachkurs Positive Leadership



Fachkurs Mindful Leadership



Inhouse Training New Leadership



Fachkurs Achtsamkeitsbasierte Organisationsentwicklung



Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

13

Danke

fürs Zuhören,
Mitmachen und
Fragenstellen



Kontakt:
alexander.hunziker@bfh.ch



14