



Willibald Ruch



Lisa Wagner

Die Positive Psychologie bei Kindern und Jugendlichen: Charakterstärken und das gute Leben

Der vorliegende Beitrag befasst sich mit der Positiven Psychologie bei Kindern und Jugendlichen und beschreibt exemplarisch einzelne Forschungsbereiche. Es wird zuerst darauf eingegangen, was Positive Psychologie ist (und was sie nicht ist) und warum sie entstand. Es wird gezeigt, welche Weiterentwicklungen es gibt und wie sich der Fachbereich im Augenblick professionalisiert. Ein Abschnitt ist den drei Säulen der Forschung in der Positiven Psychologie gewidmet und es wird betont, dass verstärkt Wissen zu positivem Erleben, positiven Eigenschaften und positiven Institutionen nötig ist, um die Psychologie wieder ausgewogen zu gestalten. Das Konzept des guten Charakters und das Instrument (VIA-Youth) zur Erfassung von 24 Charakterstärken bei Kindern und Jugendlichen werden vorgestellt. Dabei werden neben den Charakterstärken auch die individuellen Signaturstärken thematisiert, welche für die Lebensgestaltung und das Wohlbefinden eine besondere Rolle spielen. Die Literatur zur Rolle von Charakterstärken in unterschiedlichen Lebensbereichen (wie z.B. Schule, Familie, Freizeit, Beziehungen, Berufswahl) von Kindern und Jugendlichen wird zusammenfas-

send referiert. Es ist ersichtlich, dass das Gebiet noch am Anfang steht und weiterer Bemühungen in Forschung und Praxis bedarf.

La Psychologie positive dans le travail avec les enfants et adolescents: traits de caractères positifs et vie agréable

Cet article traite du recours à ce qu'on appelle la «psychologie positive» dans le travail avec des enfants et adolescents et décrit, à titre d'exemples, quelques domaines de recherche particuliers. Il donne d'entrée une définition de la psychologie positive (indiquant ce qu'elle est, mais aussi ce qu'elle n'est pas), et pourquoi elle a pris forme. Les auteurs décrivent les développements de la psychologie positive et la manière dont le domaine est en train de se professionnaliser. Un paragraphe est consacré aux trois piliers de la recherche en matière de psychologie positive, soulignant que pour rééquilibrer la psychologie, il est indispensable d'approfondir le savoir sur le vécu positif, les caractéristiques positives et les institutions positives. L'article présente le concept de bon caractère et l'instrument de saisie de 24 traits de caractère chez les enfants et adolescents (VIA-Youth). Il préconise d'évoquer non seulement les traits de caractère positifs, mais également les particularités individuelles qui jouent un rôle particulier dans l'aménagement de l'existence et le bien-être personnel. Suit un résumé explicatif de la bibliographie sur le rôle des traits de caractère positifs dans divers domaines de l'existence (école, famille, loisirs, relations, monde professionnel, etc.) des enfants et adolescents. Il ressort visiblement de ce travail que le domaine n'en est qu'à ses débuts et que d'autres efforts seront nécessaires, tant dans la recherche que dans la pratique.

Was und warum ist Positive Psychologie?

Die Positive Psychologie ist eine relativ neue Denkrichtung der Psychologie mit Vorläufern sowohl innerhalb als auch ausserhalb der Psychologie. Sie stellt keine Subdisziplin der Psychologie dar, wie die Allgemeine, Differentielle, Entwicklungs- oder Sozialpsychologie es sind, sondern sie versucht, den Blickwinkel in verschiedenen Bereichen der Psychologie auf jene psychologischen Aspekte zu richten, die das Leben lebenswerter machen. Hatte man sich in der Vergangenheit bemüht

zu erforschen, was beim Menschen schief gehen kann, sollte der Focus jetzt verstärkt auf das ‚Blühen und Gedeihen‘ gelegt werden. Hatte die ‚Business-as-usual‘ Psychologie z.B. untersucht, welches die Mechanismen für die Entstehung von Schulangst sind, wann Menschen ihre Zukunft pessimistisch sehen oder welche Bedingungen zu Schwangerschaften bei Minderjährigen führen, so reicht das gewonnene Wissen nicht aus um zu verstehen, wie Kinder Freude an der Schule entwickeln können, wann man kommende Herausforderungen optimistisch angeht und was die Jugendlichen auszeichnet, die trotz schwierigen Umständen nicht frühzeitig schwanger werden, sondern ihre Jugend gut meistern. Die Positive Psychologie weist darauf hin, dass ein Ausbleiben von Leid noch nicht das Vorhandensein von Freude darstellt, psychische Gesundheit nicht das Ausbleiben von Krankheit ist, dass geringer Pessimismus kein Optimismus ist, und dass ein gelingendes Leben nicht alleine durch das Ausbleiben des Scheiterns oder Strauchelns definiert ist.

Drei Säulen der Positiven Psychologie

Es braucht andere Forschung, um das Wissen über die Bedingungen des guten Lebens zu mehren. Gefordert wurde Forschung in drei Bereichen, nämlich der Ebene des positiven Erlebens, der positiven Eigenschaften und der positiven Institutionen. Zu ersterem zählen z.B. auf Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges bezogene positive Gefühle, allgemeine Lebenszufriedenheit bzw. Zufriedenheit in speziellen Bereichen, Glücksempfinden oder Flow (das vollständige Aufgehen in einer Aufgabe). Der zweite Bereich bringt eine Renaissance des ‚Charakters‘ mit sich, rückt aber auch Begabungen und Talente wieder in den Blick der Psychologie. Der Begriff des Charakters wurde durch Allport (1937) wegen der Bewertung (man sprach vom guten/schlechten Charakter) abgelehnt, und durch den neutraleren Begriff ‚Persönlichkeit‘ ersetzt. Peterson und Seligman (2004) beleben das Konzept wieder, da seit der Antike die Tugenden (neben den Charakterstärken das konstituierende Element des Charakters) als Bedingungen für das gute Leben gesehen wurden. Das «Manual of the Santities» ist ein Werk zu sechs Tugenden und 24 Charakterstärken, welche die Bereiche beschreiben, in denen sich Menschen mit ihren besonderen Eigenschaften entwickeln, aufblühen und sich von der besten Seite

zeigen können. Im Bereich ‚positive Institutionen‘ wird untersucht, was Institutionen (wie z.B. Partnerschaft, Ehe, Schule, Arbeitsplatz, ganze Nationen) auszeichnet, die Wachstum erlauben und positives Erleben fördern. Auch hier wird ein Kontrapunkt zu den oft vorherrschend negativen Phänomenen in Institutionen gesetzt.

Die Forschung mit dem Akzent auf das Positive soll die wissenschaftliche Psychologie wieder komplettieren. Nachdem diese zu Beginn sehr ausgewogen war und Vielerlei untersuchte, kam durch die Öffnung des Gesundheitswesens eine Wende. Psychologen konnten als Therapeuten tätig sein und auch in der Forschung war Bedarf an Präzisierung der Diagnosen und Erfassungsmethoden sowie an Entwicklung neuer Therapien und Studien zu Evaluation der Effektivität der Interventionen. Damit war einerseits ein Erstarren der Disziplin und eine höhere gesellschaftliche Relevanz des Faches verbunden; andererseits erfolgte aber eine Einengung auf das ‚Wichtige‘, d.h. das Verstehen, was beim Menschen schief laufen kann und wie man das repariert. Dieser Negativitätsbias äusserte sich z.B. darin, das wir ein Vielfaches häufiger Furcht als Mut, Traurigkeit als Heiterkeit und unglücklich sein als glücklich sein untersuchten. Die Positive Psychologie will diesen Bias auflösen. Wenn dies erreicht ist (also wenn sich die Psychologie gleichermassen mit Stärken und Schwächen beschäftigt, genauso interessiert ist an dem Aufbau der besten Dinge im Leben wie an der Behandlung der schlechtesten, und sich gleichermassen damit befasst, gewöhnlichen Menschen zu einem erfüllten Leben zu verhelfen wie Pathologien zu kurieren), dann wird die Positive Psychologie auch wieder obsolet.

Die Positive Psychologie hat sich in verschiedenste Richtungen ausgeweitet. Man studiert z.B. Positive Health, Positive Psychotherapy, Positive Organizational Citizenship Behavior, und Positive Interventions (für Referenzen siehe Ruch & Proyer, 2011). Das Studium der Orientierungen zum Glück führte zum Authentic Happiness Coaching (Seligman, 2002). Seligman postulierte drei Wege für ein erfülltes Leben, welches mit Lebenszufriedenheit und Glücklichsein einhergehen: Das «life of pleasure» (an Spass und Vergnügungen orientiertes Leben) baut auf dem Hedonismus auf und beschreibt die Maximierung von Lust und das Minimieren von Unlust. Das «life of engagement» (Leben von Engagement und Aktivität) betrifft ein gehaltvolles Leben mit Erfüllung

in dem Bewältigen von Herausforderungen, wie z.B. dem Erleben von Flow bei der Arbeit. Beim «life of meaning» (sinnerfülltes Leben) setzt man seine Stärken für eine höhere Idee oder für andere Menschen ein. Man ist verbunden mit Etwas, das «grösser als man selbst» ist. Diese Orientierungen sind mit Lebenszufriedenheit verbunden (wobei die Koeffizienten für Engagement höher sind als für Meaning, und diese wieder höher als für Vergnügen). Das Authentic Happiness Coaching Programm enthält Übungen, welche diese drei Orientierungen stärken (also das Geniessen kultivieren, die Stärken für das Entstehen von Flow nützen, Sinn in den Vordergrund rücken) und so zum Aufbau von mehr Zufriedenheit führen sollen.

In den letzten Jahren hat sich die Positive Psychologie weiter organisiert, was sich z.B. in der Bildung von Gesellschaften (International Positive Psychology Association; IPPA; www.ippanetwork.org) und dem Erscheinen von wissenschaftlichen Zeitschriften (z.B. Applied Psychology: Health and Well-Being, Journal of Happiness Studies, Journal of Positive Psychology), Abhalten von Kongressen (European Conference of Positive Psychology), und dem Verlegen von Buchreihen (z.B. bei Oxford University Press; Springer) und Lehrbüchern (z.B. Peterson, 2006) äussert.

Im Rahmen der Positiven Psychologie gibt es auch einige Bemühungen, die sich speziell auf Kinder und Jugendliche beziehen, u.a. zu finden unter den Schlagwörtern Positive Youth Development (Larson, 2000) und Positive Education (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009). Viele positive Eigenschaften und Aspekte des positiven Erlebens, die Gegenstand der Positiven Psychologie sind, entwickeln sich gerade im Kindes- und Jugendalter und sind daher wohl auch zu einem noch grösseren Ausmass form- und veränderbar als im Erwachsenenalter. Dabei sind insbesondere der Einfluss positiver Institutionen wie Schule oder Familie (Park, 2004) von zentraler Bedeutung und im Fokus des Interesses.

Innerhalb der positiven Psychologie bei Kindern und Jugendlichen kann nach Huebner, Gilman und Furlong (2009) im Wesentlichen zwischen drei Forschungsbereichen unterschieden werden: Die Forschung zur Erfassung positiver Eigenschaften und positiven Erlebens entwickelt Messinstrumente, die diese entwicklungsgerecht und mit guten psychometrischen Eigenschaften

erfassen können. In der Grundlagenforschung werden diese Instrumente eingesetzt, um die Entwicklung, Korrelate und Konsequenzen dieser zu beleuchten. In der angewandten Forschung geht es schliesslich darum, die Effekte von Interventionen in Bezug auf Konstrukte der Positiven Psychologie im Kindes- und Jugendalter zu untersuchen. In diesem Beitrag stehen im Sinne der ersten beiden Bereiche die Erfassung von Charakterstärken bei Kindern und Jugendlichen und deren Korrelate im Mittelpunkt.

Charakterstärken und deren Erfassung bei Kindern und Jugendlichen

Peterson und Seligman (2004) legten ein Konzept des Charakters vor, das drei Ebenen umfasst: Tugenden, Charakterstärken und (die weniger elaborierten) situativen Themen. Tugenden sind von Moralphilosophen und religiösen Denkern geschätzte Kerneigenschaften. Anhand des Studiums vieler Quellen aus verschiedenen Kulturen fanden Dahlsgaard, Peterson und Seligman (2005), dass sechs Tugenden immer wieder auftauchen (wenn auch mit anderen Namen): Weisheit und Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mässigung und Transzendenz. Charakterstärken sind die Mechanismen und Prozesse, welche die Tugenden definieren. Sie beschreiben die Wege, die Tugenden zu leben (Weisheit erreicht man über: Neugier, Liebe zum Lernen, Urteilsvermögen oder Kreativität). Charakterstärken sind moralisch bewertete positive Eigenschaften. Sie sind relativ stabil und generell. Sie hängen von den Lebensumständen einer Person ab und sind daher veränderbar. Um als Charakterstärke zu gelten, müssen 10 Kriterien erfüllt sein (z.B. muss nachgewiesen sein, dass sie auf verschiedene ‚Erfüllungen‘ wirken, welche ihrerseits das ‚gute Leben‘ ausmachen, das Zeigen einer Stärke darf die Personen in der Umgebung nicht in den Schatten stellen, oder das Gegenteil einer Stärke darf nicht ebenfalls eine Stärke darstellen).

Das VIA-Youth (Park & Peterson, 2006) ist ein Instrument zur Erfassung von 24 Charakterstärken (Peterson & Seligman, 2004) bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 17 Jahren. Es besteht aus 198 Items (mit sieben bis neun Items pro Skala) mit einem fünf-stufigen Antwortformat (1 = «trifft gar nicht zu» bis 5 = «trifft ganz genau zu»). Ein Drittel der Items ist umgepolt. Die Adaptation des VIA-Youth für den deutschsprachigen

Raum (Schweiz, Österreich, Deutschland etc.) wurde im Jahr 2008 begonnen und wurde inzwischen mit der Publikation des Artikels abgeschlossen (Ruch, Weber, Park & Peterson, in Druck), wobei die Schritte der Adaptation auch in der vorliegenden Zeitschrift dokumentiert (Weber & Ruch, 2009) wurden. Die deutsche Fassung des VIA-Youth ist auch für den Einsatz in der Fremdeinschätzung durch nahe Verwandte (z.B. Eltern, Geschwister), gute Freunde oder Bekannte geeignet. Die Skalen weisen gute Reliabilität (der Median von Cron-

bach Alpha liegt bei .77 und der Median der Stabilität bei einer nach 4 Monaten gewonnenen Retestung ist .72) und konvergente Validität (der Median der Übereinstimmung zwischen Selbst- und Elterneinschätzung ist .41) auf. Das Instrument wurde in einer Reihe von Studien validiert (e.g., Ruch et al., in Druck; Ruch, Hofmann, Platt & Vuori, 2013; Weber & Ruch, 2012a,b). Die 24 Stärken und deren Umschreibung sind in Tabelle 1 wiedergegeben; die Stärken sind nach den üblicherweise gefundenen Faktoren geordnet.

Stärken des Intellekts/intellectual strengths: beziehen sich auf Interesse und Spass am Lernen

- **Neugier:** Du bist neugierig auf alles, erfragst viel und findest alle Menschen und Themen spannend. Du erforschst und entdeckst gerne die Welt.
- **Liebe zum Lernen:** Du liebst es, Neues zu lernen; in der Schulklasse oder auch allein. Du mochtest schon immer die Schule, Lesen oder Museen, denn bei all diesen Dingen besteht die Möglichkeit zu lernen.
- **Kreativität:** Du denkst immer an neue Wege, Dinge zu erledigen und du bist nicht damit zufrieden, den gewöhnlichen Weg zu gehen, wenn ein besserer möglich ist.
- **Sinn für das Schöne:** Du nimmst Schönes, Besonderes und Hervorragendes bewusst wahr, kennst deren Wert und kannst dich darüber freuen. Du interessierst dich für schöne Dinge (z.B. Musik, Kunst, Natur, Sport, Alltag, Wissenschaft).

Stärken der Mässigung/temperance strengths: helfen beim Steuern von Verhalten und beim Arbeiten auf ein Ziel hin

- **Vorsicht:** Du bist sorgfältig und alle deine Entscheidungen sind gut durchdacht. Du sagst und machst nichts, was du später bereuen könntest.
- **Selbstregulation:** Du kannst steuern, was du tust und fühlst. Du bist diszipliniert und kannst unterschiedliche Teile deines Lebens bewusst kontrollieren (z.B. Wut, Unlust, Sehnsüchte).
- **Ausdauer:** Du arbeitest hart, um angefangene Arbeiten zu beenden. Du lässt dich nicht ablenken, wenn du an einer Sache arbeitest und es stimmt dich zufrieden, wenn du Aufgaben erfüllt hast.
- **Urteilsvermögen:** Du durchdenkst und prüfst Dinge aus verschiedenen Perspektiven. Du ziehst keine voreiligen Schlüsse und bei deinen Entscheidungen verlässt du dich auf gut belegte Tatsachen. Du bist aufgeschlossen.
- **Authentizität (Ehrlichkeit):** Du sagst immer die Wahrheit und lebst dein Leben in einer aufrichtigen Art. Du bist "echt".

Stärken der Transzendenz/transcendence strengths: ermöglichen die Verbindung mit anderen, der Zukunft sowie wichtigen Anliegen ausserhalb von uns selbst

- **Enthusiasmus (Tatendrang):** 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.
- **Dankbarkeit:** Du bist dir der guten Dinge bewusst, die in deinem Leben geschehen und du nimmst sie niemals als selbstverständlich hin. Du nimmst dir immer die Zeit, anderen zu danken.
- **Bindungsfähigkeit:** Du schätzt enge Beziehungen zu deinen Freunden oder deiner Familie sehr. Diese Beziehungen sind für dich ein gegenseitiges Geben und Nehmen.
- **Hoffnung:** Du siehst die Zukunft positiv. Du bist sicher, dass du die Zukunft beeinflussen kannst und setzt dich für deine Ziele ein.
- **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.

Stärken der Orientierung an anderen/other-directed strengths: hilfreich für positive Interaktionen und Kooperation

- **Bescheidenheit:** Du bist anspruchslos und bescheiden. Du prahlst nie oder spielst dich auf. Du versuchst nicht, im Mittelpunkt des Geschehens zu stehen.
- **Vergebungsbereitschaft:** Du kannst anderen wirklich verzeihen, wenn sie einen Fehler gemacht haben, sogar wenn sie dich verletzt haben. Du bist der Meinung, dass andere eine zweite Chance verdient haben. Du möchtest dich nie rächen oder es jemandem heimzahlen.
- **Fairness:** Dass alle Menschen gleich behandelt werden, ist dir wichtig. Du behandelst deshalb auch alle gleich und gibst jedem eine Chance.
- **Freundlichkeit:** Du bist freundlich und grosszügig anderen gegenüber und du bist nie zu beschäftigt, um jemandem einen Gefallen zu tun.
- **Teamwork:** Du bist ein engagiertes Mitglied einer Gruppe. Die Gruppe ist für dich das wichtigste. Du arbeitest am besten, wenn du in einer Gruppe bist.

Stärken des Führens/leadership strengths: wichtig um andere zu leiten und zu beraten

- **Führungsvermögen:** Du bist gut bei der Erledigung von Führungsaufgaben: Du kannst eine Gruppe motivieren, Aufgaben zu erledigen. Du schaffst es den «Gruppenfrieden» zu erhalten. Du kannst Gruppenaktivitäten gut organisieren und dafür sorgen, dass sie erledigt werden.
- **Weisheit:** Du bist weise und andere schätzen deine Meinung und fragen dich um Rat. Du hast eine vernünftige Sicht vom Leben.
- **Humor:** Du magst es zu lachen und zu necken. Du zauberst anderen gern ein Lächeln ins Gesicht. Du kannst Situationen von der leichten Seite her betrachten und du kannst Witze machen.
- **Soziale Intelligenz:** Du kennst dich selbst gut. Du kennst deine Gefühle andern 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.
- **Tapferkeit:** Du schreckst nicht vor Bedrohungen, Herausforderungen, Schwierigkeiten und Schmerzen zurück. Du stehst zu deinen Meinungen und Überzeugungen trotz Gegenmeinungen und handelst auch danach.

Tabelle 1: Übersicht der 24 Charakterstärken, ihrer Beschreibung und ihrer Zuordnung zu fünf faktorenanalytisch gewonnen, übergeordneten Stärkenbereichen

Das Stärkenmodell ist ein theoretisch begründetes und kein Faktorenmodell. Rechnet man dennoch Faktorenanalysen, so lassen sich die 24 Charakterstärken empirisch in fünf Bereiche zusammenfassen: Stärken des Intellekts, der Mässigung, der Transzendenz, der Orientierung an anderen und des Führens (siehe Tabelle 1). Diese Faktoren wurden zuerst bei Gilham und Kollegen (2011) für die englische Version des VIA-Youth (Park & Peterson, 2006) gefunden und für den deutschen Sprachraum repliziert (Ruch et al., in Druck).

Für die Beurteilung einzelner Kinder ist es wichtig zu wissen, ob innerhalb des Geltungsbereichs des VIA-Youth nennenswerte Mittelwertsunterschiede zwischen Jungen und Mädchen sowie zwischen verschiedenen Altersgruppen und Schultypen zu verzeichnen sind, welche bei der Bildung von Normen zu berücksichtigen

wären. Mädchen zeigen höhere Werte in mehreren Skalen, wovon aber nur die Unterschiede bei Sinn für das Schöne und Freundlichkeit deutlicher ausfallen (Ruch et al., in Druck). Auf Ebene der übergeordneten Faktoren zeigen sich auch generell leicht höhere Werte für Mädchen, im Hinblick auf die Effektstärke bedeutsam sind jedoch nur die Unterschiede in den Stärken des Intellekts und den Stärken der Orientierung an anderen bedeutsam, was genau die Bereiche sind, in die beiden Skalen mit den stärksten Unterschieden laden. Da die Onlinestichprobe (www.charakterstaerken.org) gross genug ist (insgesamt N = 5328), um auch für Alter und Schultyp stabile Gruppen zu bilden, kann man die querschnittlichen Unterschiede für die 10- bis 17-jährigen Teilnehmer in den fünf Faktoren explorieren. Bei den Analysen für Unterschiede in Bezug auf Alter und Schul-

typ wird jeweils statistisch für den Einfluss der anderen Variablen sowie für Geschlecht kontrolliert. Bezüglich Alter kann man festhalten, dass in kleineren Stichproben im Allgemeinen negative Korrelationen von geringer Größe zwischen einzelnen Stärken sowie den Faktoren mit dem Alter berichtet wurden, d.h. Jüngere schreiben sich im Schnitt leicht höhere Werte in allen Stärken zu. Es ist davon auszugehen, dass das zumindest zum Teil mit allgemeinen Veränderungen im Antwortverhalten zusammenhängt. Park und Peterson (2006) erklären dies damit, dass Ältere sich möglicherweise eher mit einer

sozialen Bezugsnorm vergleichen als Jüngere. Abbildung 1 zeigt, dass die 10- und 11-Jährigen im Schnitt die höchsten Ausprägungen in den zu fünf Faktoren aggregierten Stärken angeben. Allerdings unterscheiden sich die einzelnen Faktoren durchaus in dem weiteren Altersverlauf, so dass nicht nur von einer allgemeinen Antworttendenz auszugehen ist. Beim Vergleich von Kindern und Jugendlichen, die unterschiedliche Schultypen besuchen, zeigen sich einige relevante Unterschiede (siehe Abbildung 2), die auch die Validität der Faktoren unterstreichen.

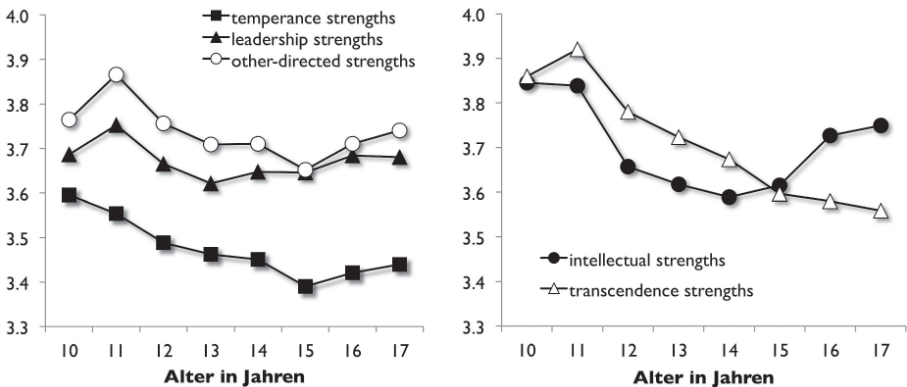


Abbildung 1: Mittlere Ausprägung der einzelnen Faktoren im Verhältnis zum Alter (Daten von www.charakterstaerken.org; N = 5328; 10 Jahre: N = 82; 11 Jahre: N = 82; 12 Jahre: N = 282; 13 Jahre: N = 615; 14 Jahre: N = 949; 15 Jahre: N = 889; 16 Jahre: 1196; 17 Jahre: N = 1233), kontrolliert für Geschlecht und Schultyp

Betrachtet man die *Stärken des Intellekts*, zeigen sich im Vergleich zwischen den Altersgruppen interessante Unterschiede: Bei den jüngsten (10 und 11 Jahre) und den ältesten (16 und 17 Jahre) Teilnehmern sind sie jeweils höher ausgeprägt, während sie bei den 13-15-Jährigen im Verhältnis signifikant tiefer ausgeprägt sind. Die Ausprägung der Stärken des Intellekts unterscheidet sich auch zwischen den Schulformen: SchülerInnen an Gymnasien oder äquivalenten Schulformen weisen signifikant höhere Werte in intellektuellen Stärken auf als SchülerInnen an Sekundarschulen mit erweiterten Ansprüchen (d. h. Sek A und äquivalente Schulen). Diese zeigen aber wiederum signifikant höhere Werte in diesen Stärken als SchülerInnen von Sekundarschulen mit Grundansprüchen (d. h. Sek B und C sowie äquivalente Schulen). Bei den *Stärken der Mässigung* weisen die Altersgruppen und Schultypen keine bedeutsamen Un-

terschiede auf. Vergleicht man die unterschiedlichen Altersgruppen, zeigt sich bei den *Stärken der Transzendenz* am stärksten, dass jüngere Kinder und Jugendliche deutlich höhere Werte aufweisen als ältere Kinder und Jugendliche. Ausserdem haben SchülerInnen an Sekundarschulen in diesen Stärken höhere Werte als Gymnasiasten. Bei den *Stärken der Führung* zeigen sich keine nennenswerten Unterschiede zwischen Altersgruppen. SchülerInnen von Sekundarschulen mit Grundansprüchen zeigen hingegen tiefere Ausprägungen als SchülerInnen an anderen Schultypen. Im Hinblick auf das Alter zeigen sich bei den *Stärken der Orientierung an anderen* mit Ausnahme der 10- bis 11-Jährigen kaum Unterschiede. SchülerInnen an Sekundarschulen mit Grundansprüchen weisen auch hier geringere Werte auf als SchülerInnen an den anderen Schultypen.

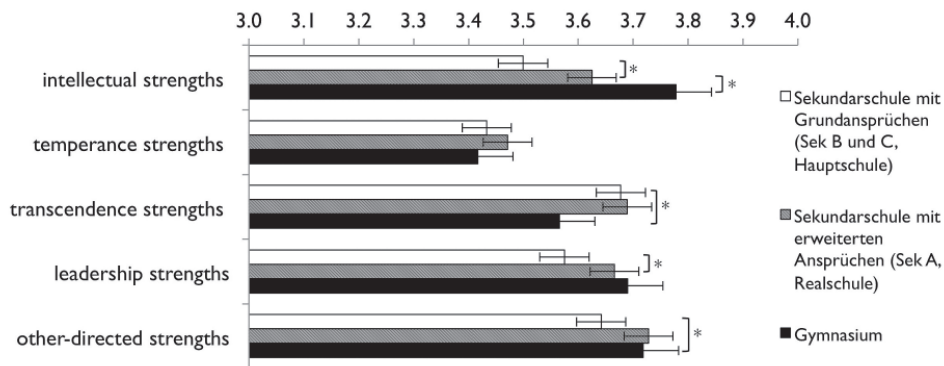


Abbildung 2: Mittlere Ausprägung der einzelnen Faktoren bei SchülerInnen verschiedener Schultypen (Daten von www.charakterstaerken.org; N = 4414; N = 818 «Sekundarschule mit Grundansprüchen»; N = 1194 «Sekundarschule mit erweiterten Ansprüchen»; N = 2402 «Gymnasium», kontrolliert für Alter und Geschlecht; * $p < .01$)

Die Gruppierung nach fünf übergeordneten Faktoren ist für die Forschung von Interesse. Für den Einzelfall ist von Interesse, welche der 24 Stärken wie stark bei einem Individuum ausgeprägt ist, und noch wichtiger, welche den Status einer «Signaturstärke» hat.

Wie findet man seine Charakterstärken?

Das Inventar kann auf www.charakterstaerken.org kostenfrei ausgefüllt werden. Die Bearbeitung dauert ca. 45 Minuten (abhängig vom Alter der Teilnehmer). Die Teilnehmer bekommen als Auswertung direkt nach der Bearbeitung eine individuelle Rückmeldung der Rangfolge ihrer persönlichen Stärken. Mit der Auswertung wird auch eine Umschreibung der Stärken wie in Tabelle 1 geliefert, und es ist auch der Download einer längeren Umschreibung der Stärken möglich. Die Schritte der Auswertung bestehen aus der Bildung von 24 Werten (die jeweils dem Mittelwert der skalenbildenden Items entsprechen), der Normierung der Werte unter Berücksichtigung von Alter und Geschlecht, der Festlegung der höchsten Stärke auf den Wert 100 und schliesslich der Relativierung der weiteren Stärken am diesem Maximalwert.

Betrachtung der Ränge ist nicht nur für die Rückmeldung der (Online-) Ergebnisse relevant. Manchmal ist die Betrachtung der relativen Ausprägung einer Stärke wichtig, weil diese auch in Konkurrenz stehen können; z.B. kann auf die Frage «sehe ich gut aus in dem neuen Outfit?» eine durch die Stärke Authentizität geprägte

Antwort gegeben werden, aber ggf. wird das «Nein» durch die Stärke Freundlichkeit als eine nicht passende Antwort herausgefiltert. Ebenso kann man argumentieren, dass die Werte durch soziale Erwünschtheit erhöht werden und daher der Vergleich zwischen Probanden erschwert wird (allerdings zeigte sich bisher ein geringer Einfluss von sozialer Erwünschtheit); da es durchwegs erwünschte Merkmale sind, sollte da zumindest der Vergleich ‚innerhalb einer Person‘ möglich sein.

Wie findet man seine Signaturstärken?

Seligman und Peterson (2004) sprechen davon, dass jede Person zwischen 3 und 7 «Signaturstärken» aufweist, also persönliche Stärken, welche «Fingerabdruckqualität» aufweisen. Die Signaturstärken machen die Person aus; sie ist in ihrem Element, wenn diese zum Tragen kommen. Die Annahme ist, dass insbesondere das Anwenden von Signaturstärken zum Wohlbefinden beiträgt. Dies konnte z.B. in Interventionsstudien gezeigt werden (Gander, Proyer, Ruch & Wyss, in Druck), wo das Ausüben der Stärke zu mehr Lebenszufriedenheit und weniger Depressivität führte, aber auch in Studien, wo die Passung von Charakter zur Stelle (konkret, die Menge an Signaturstärken, die man bei der Arbeit anwenden kann) zu mehr positivem Erleben am Arbeitsplatz bzw. zum Gefühl für die Arbeit ‚berufen‘ zu sein, führt (Harzer & Ruch, in Druck).

Die Erforschung der Identifikation von Signaturstärken steht noch ganz am Anfang. Es gibt noch keine Daten,

die zeigen, wie stabil Signaturstärken sind; d.h., wie variabel die Position einer Stärke in der Rangfolge innerhalb aller Stärken ist bzw. etwa die Einteilung von Stärken in Signaturstärken und andere Stärken. Auch die Anzahl an Signaturstärken und deren Variation von Person zu Person ist noch nicht festgestellt. Im Augenblick kann man ein zweistufiges Verfahren empfehlen. Zuerst kann man die höchsten 10 Stärken im VIA-Youth notieren; die Signaturstärken werden unter diesen sein. Danach kann man die 10 von Peterson und Seligman (2004) angegebenen Kriterien (siehe Tabelle 2) anwenden und sehen, auf welche der 10 Stärken diese Kriterien zutreffen. Erste unveröffentlichte Forschung zeigt, dass diese Kriterien im Wesentlichen eindimensional

(siehe korrigierte Trennschärfe; Alpha = .84) sind und deren Anwendung auf die höchste und geringste, sowie eine mittlere der 24 Stärken zeigt, dass jedes der 10 Kriterien (die zwischen 1 = «trifft überhaupt nicht zu» und 6 = «trifft sehr stark zu») zwischen diesen drei signifikant unterscheidet. Die Einschätzungen für die höchste Stärke liegen im Durchschnitt über 4.0 (mit einer Ausnahme). Die Inspektion des Zutreffens (hier: 4 – 6; trifft eher zu bis trifft sehr stark zu) dieser 10 Kriterien wird also in der Praxis eine Rolle spielen bei der Entscheidung, ob etwas eine Signaturstärke ist oder nicht. Als Faustregel kann man fordern, dass 7 der 10 Kriterien mindestens eher zutreffen sollten.

Kriterium	citc	SS	CS _m	CS _g
Ich fühle, dass ich diese Stärke besitze und dass sie mich wirklich beschreibt («Das bin wirklich ich»)	.43	5.12	3.83	2.24
Wenn ich diese Stärke einsetzte, dann bin ich sehr engagiert und freudig gespannt und im positiven Sinne aufgeregt	.58	4.78	3.95	2.73
Wenn ich Dinge lerne oder Aufgaben bewältige, für die ich diese Stärke benötige, dann starte ich schneller und bin auch früher fertig als bei anderen Aufgaben	.61	4.54	3.58	2.45
Ich finde immer neue Wege und Anlässe, diese Stärke einzusetzen	.58	4.55	3.63	2.35
Ich habe ein inneres Verlangen, in Übereinstimmung mit dieser Stärke zu handeln	.53	4.87	3.84	2.44
Es scheint für mich unvermeidlich zu sein, diese Stärke gebrauchen zu wollen; ich kann nur schlecht gestoppt werden.	.42	4.66	3.37	2.06
Als ich gemerkt habe, dass ich diese Stärke besitze, war es wie eine Erleuchtung. Ihre Erkennung war fast eine ‚Offenbarung‘	.49	2.85	2.66	1.95
Wenn ich diese Stärke ausgeübt oder eingesetzt habe, dann fühle ich mich nicht erschöpft, sondern belebt und aktiviert	.65	4.45	3.83	2.63
Bei den wichtigen Aufgaben/Tätigkeiten wähle ich die aus, die sich um diese Stärke drehen. Ich gestalten und verfolge lieber Projekte, welche sich um die Stärke drehen	.54	4.06	3.25	2.03
Ich setze diese Stärke ein, weil ich es von Innen heraus so möchte (auch wenn ich dafür nicht belohnt werde). Ich habe eine intrinsische Motivation, die Stärke zu gebrauchen.	.54	4.91	3.79	2.23
Skala	.84	4.48	3.56	2.31

Anmerkung. Citc = part-whole korrigierte Trennschärfe; SS = Signaturstärke, CS_m = Charakterstärke im mittleren Bereich, CS_g = geringste Signaturstärke. Antwortformat: 1 = trifft überhaupt nicht zu, 2 = trifft nicht zu, 3 = trifft eher nicht zu, 4 = trifft eher zu, 5 = trifft zu, 6 = trifft sehr stark zu.

Tabelle 2: Zehn Kriterien für Signaturstärken, deren Trennschärfen, und die Ausprägung der Kriterien bei der höchsten, einer mittleren und der geringsten Stärke.

Die Rolle der Charakterstärken im ‚guten Leben‘ von Kindern und Jugendlichen

Die Idee, dass die Kultivierung von Tugenden eine Bedingung für das gute Leben ist, geht bis zu Aristoteles zurück. Für Peterson und Seligman (2004) war bei der Gewinnung der Liste der Charakterstärken ein Kriterium, dass sie «erfüllend» sein sollen, also zum guten Leben beitragen. Aus diesem Grunde kann man erwarten, dass Personen mit mehr Stärken zufriedener sind mit dem Leben und insgesamt mehr allgemeines Wohlbefinden zeigen.

Bisherige Forschung mit Kindern und Jugendlichen zeigt, dass keine Charakterstärke negativ mit Lebenszufriedenheit zusammenhängt und es eine Reihe von Stärken gibt, die über viele Studien konsistent die höchsten Zusammenhänge mit allgemeiner Lebenszufriedenheit aufweisen (Peterson & Park, 2011; Peterson & Seligman, 2004). Bei Kindern und Jugendlichen zählen dazu – ganz ähnlich wie bei Erwachsenen – in erster Linie die Stärken Bindungsfähigkeit, Hoffnung, Dankbarkeit und Enthusiasmus (Gilham et al., 2011; Park & Peterson, 2006; Ruch et al., in press; Toner, Haslam, Robinson, & Williams 2012). Betrachtet man die Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen, zeigt sich, dass neben diesen vier Stärken teilweise noch weitere Stärken hohe Zusammenhänge aufweisen, die für den jeweiligen Lebensbereich bedeutsam scheinen. So hängt die Zufriedenheit mit der Familie auch stark mit der Ausprägung von sozialer Intelligenz zusammen und die Zufriedenheit mit Freundschaften korreliert hoch mit Humor. Schliesslich hängt die Zufriedenheit mit den Schulerfahrungen mit Ausdauer, sozialer Intelligenz, Authentizität, Liebe zum Lernen und Weisheit zusammen.

Die Rolle von Charakterstärken in unterschiedlichen Lebensbereichen von Kindern und Jugendlichen: Schule, Familie, Beziehungen, Freizeit, Berufswahl.

Auch wenn sich die Forschung zu Charakterstärken weiterhin grösstenteils auf Erwachsene konzentriert, wurde in den vergangenen Jahren die Bedeutung von Charakterstärken in unterschiedlichen Lebensumwelten von Kindern und Jugendlichen vermehrt untersucht: u.a. in der Schule, in der Familie, im Rahmen romantischer Beziehungen, in der Freizeit und in Bezug auf Berufsinteressen.

Die **Schule** ist ein sehr wichtiger Lebensbereich für Kinder und Jugendliche, sie verbringen dort einen Grossteil ihrer Zeit. Weber und Ruch (2012a) untersuchten Schüler in der ersten Klasse der Sekundarschule und gingen dabei der Frage nach, welche Bedeutung Charakterstärken auch in der Schule haben. Sie fanden dabei, dass insbesondere die *strengths of the mind* (d.h., Selbstregulation, Ausdauer und Liebe zum Lernen) mit dem schulischen Erfolg, erfasst über die Noten, zusammenhängen. Aber auch positives Verhalten im Klassenzimmer (z.B. selbstständiges Arbeiten, engagierte Beteiligung am Unterricht, eingeschätzt durch den jeweiligen Lehrer) hing mit den durch die Schüler selbst eingeschätzten Charakterstärken zusammen: Hier waren insbesondere Liebe zum Lernen, Enthusiasmus, Dankbarkeit, Ausdauer und Neugier bedeutsam. Charakterstärken hingen in dieser Studie substantiell sowohl mit objektivem Schulerfolg, mit dem subjektiven Erleben der Schüler (Schulzufriedenheit und akademische Selbstwirksamkeit) als auch mit positivem Verhalten im Klassenzimmer zusammen. Shoshani und Slone (2012) untersuchten, wie sich Charakterstärken bei Jugendlichen auf die Anpassung kurz nach dem Übergang von der Primar- zur Mittelschule auswirken. Hauptergebnisse waren, dass intellektuelle Stärken und Stärken der Mässigung zentral bei der Vorhersage der schulischen Leistungen waren, sowohl kurz nach dem Übergang als auch ein Jahr später. Interpersonelle Stärken hingegen wiesen die höchsten Zusammenhänge mit sozialer Anpassung auf, die durch die Lehrer eingeschätzt wurde. Die Ergebnisse einer Studie bei Erstklässlern (Shoshani & Aviv, 2012) deuten in eine ähnliche Richtung: Bereits im Alter von 6 bis 7 Jahren zeigten sich bedeutsame Zusammenhänge von Stärken, die durch die Eltern eingeschätzt wurden, mit verschiedenen Aspekten der Anpassung an die Schule, die wiederum die Lehrer beurteilten. Die Schule kann als positive Institution gesehen werden (Park, 2004), da sie positives Erleben ermöglicht und über die Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten hinaus auch zur Ausbildung moralischer Kompetenz und des ‚guten Charakters‘ beitragen kann. Es ist aber anzunehmen, dass nicht alle Schulen und Schulformen die gleichen Stärken auf die gleiche Weise fördern. Die bereits dargestellten Unterschiede zwischen Schultypen (Abbildung 2) können als erste Hinweise auf solche Zusammenhänge verstanden werden. Weitere Unter-

suchungen sind aber nötig, um die genaue Natur der Zusammenhänge zu klären. Auch ist davon auszugehen, dass die Schule einige Stärken besonders fördert, während andere eher in anderen Lebensbereichen eine Rolle spielen.

Neben der Schule ist die **Familie** eine wichtige positive Institution, die sich entscheidend auf die Entwicklung von Charakterstärken auswirkt (Peterson, 2006). Abgesehen vom Einfluss der Eltern können zum Beispiel auch positive Interaktionen mit Geschwistern zur Entwicklung von Charakterstärken beitragen. In der oben beschriebenen Online-Stichprobe zeigen diejenigen, die mindestens einen Bruder oder eine Schwester haben, im Vergleich zu Einzelkindern signifikant höhere Werte in den Stärken Freundlichkeit, Teamwork, Spiritualität, Humor und Vergebungsbereitschaft. Mit Ausnahme von Spiritualität sind dies alles eindeutig *interpersonal strengths*, also Stärken, die sich auf die Interaktion mit anderen beziehen. Darüber hinaus scheint auch die Position in der Geschwisterreihenfolge bedeutsam zu sein: Kinder und Jugendliche, die keine älteren Geschwister haben (also entweder Einzelkinder sind oder nur jüngere Geschwister haben; N = 2516) weisen höhere Werte in den Stärken Liebe zum Lernen, Neugier, Vorsicht und Urteilsvermögen (alles *strengths of the mind*) auf als solche, die nur ältere Geschwister haben (N = 1823). Die «Nesthäkchen» wiederum zeigen im Vergleich eine höhere Ausprägung in der Stärke Humor. Auch wenn diese Unterschiede zwar statistisch signifikant, aber insgesamt doch recht gering sind, unterstreichen sie die Rolle der positiven Institution Familie bei der Entwicklung von Charakterstärken.

Mit zunehmendem Alter werden für Kinder und Jugendliche neben der Familie immer mehr andere Lebensumwelten bedeutsam. Zunächst sind dies vor allem Peers, aber dann auch erste **romantische Beziehungen**, die immer wichtiger für die Entwicklung werden (Collins, 2003). Auch hier gibt es erste Erkenntnisse, die darauf hinweisen, dass Charakterstärken eine Rolle spielen. Weber und Ruch (2012b) untersuchten die Bedeutung der 24 Charakterstärken für die Partnerwahl als auch für die Lebenszufriedenheit der Partner bei 87 heterosexuellen Paaren im Alter von 13 bis 19 Jahren. Werden die Jugendlichen nach den wichtigsten Stärken gefragt, die ein Partner haben sollte, werden in erster Linie Authentizität/Ehrlichkeit, Humor und Bindungsfähigkeit ge-

nannt, wobei die Ranglisten von Jungen und Mädchen eine sehr hohe Übereinstimmung aufweisen. Eine hohe Übereinstimmung in den Ausprägungen der Charakterstärken zwischen den jeweiligen Partnern zeigte sich vor allem in Bezug auf Spiritualität, Authentizität/Ehrlichkeit, Fairness, Tapferkeit, Kreativität und Hoffnung. Es gab auch keine Stärken, bei denen die Ausprägung eines Partners negativ mit der des anderen zusammenhing. Obwohl die Lebenszufriedenheit am besten durch die eigenen Charakterstärken der Person vorhergesagt werden konnte, gab es auch einige Charakterstärken des Partners, deren Ausprägung einen signifikanten Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit aufwies (z.B. die Vergebungsbereitschaft des Mädchens mit der Lebenszufriedenheit des Jungen und die Vorsicht, Ausdauer und soziale Intelligenz des Jungen mit der Lebenszufriedenheit des Mädchens). Auch die Ähnlichkeit einiger Charakterstärken trug darüber hinaus zur Vorhersage der Lebenszufriedenheit bei.

Auch in der **Freizeit** sind Charakterstärken von Bedeutung und werden durch positive Institutionen gefördert, in dem Kinder und Jugendliche sich ausserhalb von Schule und Familie engagieren. Abbildung 3 zeigt, dass Kinder und Jugendliche, die in mindestens einem Verein oder Verband (z.B. Sportvereine, Musikvereine, religiöse Jugendverbände, politische Jugendverbände, usw.) Mitglied sind (N = 3051) in beinahe allen Stärken höhere Werte aufweisen als solche, die in keinem Verband oder Verein sind (N = 2277). Am deutlichsten sind die Unterschiede bei den Stärken Enthusiasmus, Führungsvermögen, Hoffnung, Teamwork, Sinn für das Schöne und Liebe zum Lernen. Betrachtet man unterschiedliche Arten von Vereinen und Jugendverbänden separat, erkennt man erwartungsgemässe Effekte (wobei im Folgenden nur solche Unterschiede zwischen Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern berichtet werden, die mindestens eine kleine Effektstärke aufweisen). Mitglieder eines Musikvereins (N = 988) zeigen vor allem höhere Werte in den Stärken Sinn für das Schöne und Liebe zum Lernen und Mitglieder eines religiösen Jugendverbandes (N = 369) sind höher vor allem in Spiritualität und Vergebungsbereitschaft. Aktive Mitglieder eines Sportvereins (N = 2144) zeigen höhere Werte vor allem in den Stärken Enthusiasmus, Führungsvermögen und Teamwork und das Spielen eines Musikinstruments (N = 2430) geht mit einer ganzen Reihe von Charakterstärken einher

– am deutlichsten mit Sinn für das Schöne, aber auch mit Liebe zum Lernen, Neugier und Kreativität. Es ist hierbei nicht von der Hand zu weisen, dass die Stärken von Kindern und Jugendlichen wohl auch bestimmen, welchen Freizeitaktivitäten sie gerne nachgehen. Jedoch bieten Vereine und Jugendverbände zahlreiche Möglichkeiten, Charakterstärken wie Enthusiasmus, Führungsvermögen oder Teamwork einzusetzen. Dieses

Anwenden von Charakter wird von Park und Peterson (2009) als essentiell angesehen, um sie auszubilden und zu entwickeln. Daher können Jugendverbände als positive Institutionen die Entwicklung des ‚guten Charakters‘ unterstützen. Am Beispiel der Pfadfinder zeigt dies auch eine Untersuchung von Ruch, Hofmann, Platt und Vuori, die in diesem Band berichtet wird.

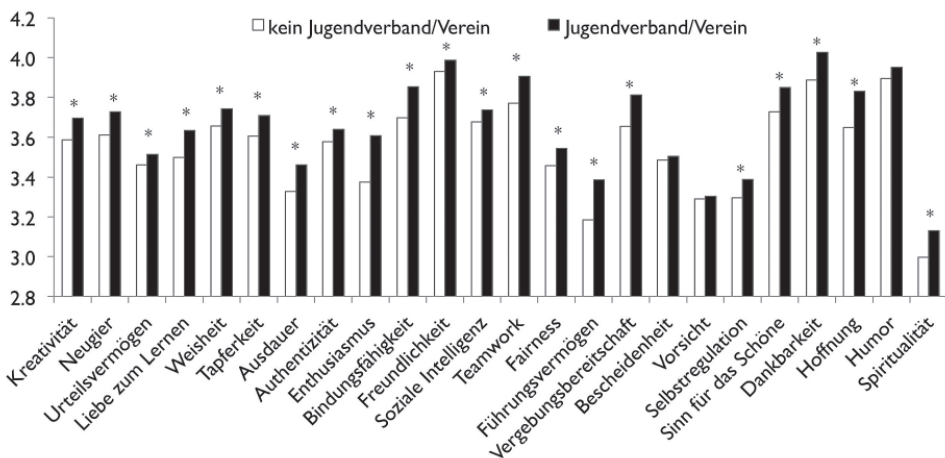


Abbildung 3: Mittelwerte der Charakterstärken von Jugendverbands/Vereins- und Nicht-Jugendverbands-/Vereinsmitgliedern (Daten von www.charakterstaerken.org; N = 5328); * p < .002

Ein weiteres wichtiges Thema im Jugendalter stellt die **Berufswahl** dar. Bei 13- bis 18-Jährigen konnten bedeutsame Zusammenhänge zu beruflichen Interessen belegt werden: Stärken des Intellekts hingen in erster Linie mit intellektuell-forschenden und künstlerisch-sprachlichen Interessen zusammen. Bei den Stärken der Transzendenz sowie Stärken der Orientierung an anderen fanden sich hingegen vor allem Zusammenhänge mit sozialen Interessen und Stärken des Führens hingen mit unternehmerischen Interessen zusammen (Proyer, Sidler, Weber & Ruch, 2012). Charakterstärken sagen bei Erwachsenen das positive Erleben am Arbeitsplatz und das Gefühl von Berufung voraus (Harzer & Ruch, 2012). Alles in allem kann man festhalten, dass die Positive Psychologie nicht nur eine neue Sichtweise auf die Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen bietet sondern auch bereits Ergebnisse zu verschiedenen, im Jugendalter relevanten Lebensbereichen vorgelegt hat.

Die Forschung steht jedoch erst in den Kinderschuhen und muss noch reifen und in der Zahl zunehmen. Insbesondere Längsschnittstudien und Interventionsstudien sind wichtig, ebenso Studien, welche Verhaltensdaten und ‚harte‘ Kriterien vorhersagen. Die positive Psychologie bietet im Augenblick den breitesten Rahmen, in dem das psychische Wohlbefinden, die positive Charakterentwicklung und ganz allgemein das ‚gute Leben‘ Platz haben.

Diese Ausführungen sollten auch deutlich machen was Positive Psychologie nicht ist. Sie ist keine ‚Happyologie‘ und auch keine akademische Variante des ‚positives Denkens‘. Sie bedient sich u.a. auch der Ideen von Philosophen und sogar Religionsgründern, welche sie dann aber rigoros empirischer Testung unterwirft. Sie ist nicht mit Glücksforschung gleichzusetzen, und sie will auch nicht vorschreiben, wie Menschen oder speziell Kinder und Jugendliche zu leben haben. Gerade

der Fokus auf den Charakter und dessen Rolle beim Leben von Engagement und Sinnorientierung zeigen dass es keine Abkürzungen zu einem guten Leben gibt. Das Modell des Charakters bietet eine wissenschaftliche Grundlage für eine objektivere Diskussion der gelegentlich von Gesellschaft und Politik eingeforderten besseren Förderung des guten Charakters der jeweils nachwachsenden Generation.

Literatur

- Allport, G.W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 1-24.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9, 203-213.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (in press). Strength-based positive interventions: Further evidence on their potential for enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*.
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., et al. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 31-44.
- Harzer, C. & Ruch, W. (in press). The application of signature character strengths and positive experiences at work. *Journal of Happiness Studies*.
- Harzer, C., & Ruch, W. (2012). When the job is a calling: The role of applying one's signature strengths at work. *Journal of Positive Psychology*, 7, 362-371.
- Huebner, E. S., Gilman, R., & Furlong, M. J. (2009). A conceptual model for research in positive psychology in children and youth. In E. S. Huebner, R. Gilman, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 3-8). New York: Routledge.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55, 170-183.
- Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 40-54.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: the development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-909.
- Park, N. & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College & Character*, 4, 1-1.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Park, N. (2011). Character strengths and virtues: their role in well-being. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 49-62). New York, NY: Routledge.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Proyer, R. T., Sidler, N., Weber, M., & Ruch, W. (2012). A multi-method approach to studying the relationship between character strengths and vocational interests in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 12, 141-157.
- Ruch, W., Hofmann, J., Platt, T., & Vuori, A. (2013). Die Stärken der „Pfadi“: Positives Erleben und Positive Eigenschaften bei Kindern und Jugendlichen in Jugendverbänden. *Psychologie & Erziehung*.
- Ruch, W. & Proyer, R. T. (2011). Positive Psychologie: Grundlagen, Forschungsthemen und Anwendungen. *Report Psychologie*, 36, 60-70.
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31, 138-149.
- Ruch, W., Weber, M., Park, N., & Peterson, C. (in press). Character strengths in children and adolescents: Reliability and initial validity of the German Values in Action Inventory of Strengths for Youth (German VIA-Youth). *European Journal of Psychological Assessment*.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press/Simon and Schuster.
- Seligman, M.E.P., Gillham, J., Reivich, K., Linkins, M., & Ernst, R. (2009). Positive Education. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Shoshani, A., & Aviv, I. (2012). The pillars of strength for first-grade adjustment – Parental and children's character strengths and the transition to elementary school. *The Journal of Positive Psychology*, 7, 315-326.
- Shoshani, A., & Slone, M. (2012). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of Happiness Studies*. Advance online publication.

- Toner, E., Haslam, N., Robinson, J., & Williams, P. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and Individual Differences, 52*, 637-642.
- Weber, M. & Ruch, W. (2009). Das gute Leben bei Kindern und Jugendlichen. *Psychologie und Erziehung, 35*, 24-39.
- Weber, M., & Ruch, W. (2012a). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom? *Child Indicators Research, 5*, 317-334.
- Weber, M., & Ruch, W. (2012b). The role of character strengths in adolescent romantic relationships: An initial study on partner selection and mates' life satisfaction. *Journal of Adolescence, 35*, 1537-1546.

Autoren

Prof. Dr. Willibald Ruch ist ordentlicher Professor am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Dipl.-Psych. Lisa Wagner arbeitet am Psychologischen Institut der Universität Zürich, Abteilung für Persönlichkeit und Diagnostik.

Kontakt

Prof. Dr. Willibald Ruch, Psychologisches Institut, Abteilung für Persönlichkeit und Diagnostik, Binzmühlestrasse 14, Box 7, CH-8050 Zürich, w.ruch@psychologie.uzh.ch.