

# Tugenden-Test

## Test-Einweisung

Gemäß den Vertretern der Positiven Psychologie (vgl. u.a. SELIGMAN, M.E.P.: Der Glücksfaktor, 2005; SELIGMAN, M.E.P. und St. SCHUHMACHER: Wie wir aufblü-

hen, 2015) kann sich jeder Mensch die spezifischen Charakterstärken durch Willenskraft aneignen und sie auch verstärken. Der Psychologe Martin Seligman hat einzelne Charaktereigenschaften sechs grundlegenden menschlichen Tugenden zugeordnet.



Prof. Dr. Richard K. Streich, Executive-Coach und Manager-Key-Speaker. Rund 100 Publikationen in Buch- und Aufsatzform mit Schwerpunkt Persönlichkeits-, Personal- und Unternehmensführung. Autor in renommierten Handbüchern und Publizist in diversen Publikumszeitschriften. Mehrfacher Gewinner renommierter Trainings- und Consultingpreise u.a.: Muwit-Award (IIR), Internationaler Deutscher Trainingspreis (BDVT), Internationaler Weiterbildungsaward (ZfU).

Der folgende Test fragt nach einzelnen Charaktereigenschaften und zeigt Ihnen in der Auswertung Ihr Charakterprofil auf.

## Test-Aufnahme

Bewerten Sie die Fragen gemäß folgendem **Bewertungsschlüssel**:

- 1 = zutreffend
- 2 = überwiegend zutreffend
- 3 = teilweise zutreffend
- 4 = kaum zutreffend
- 5 = nicht zutreffend

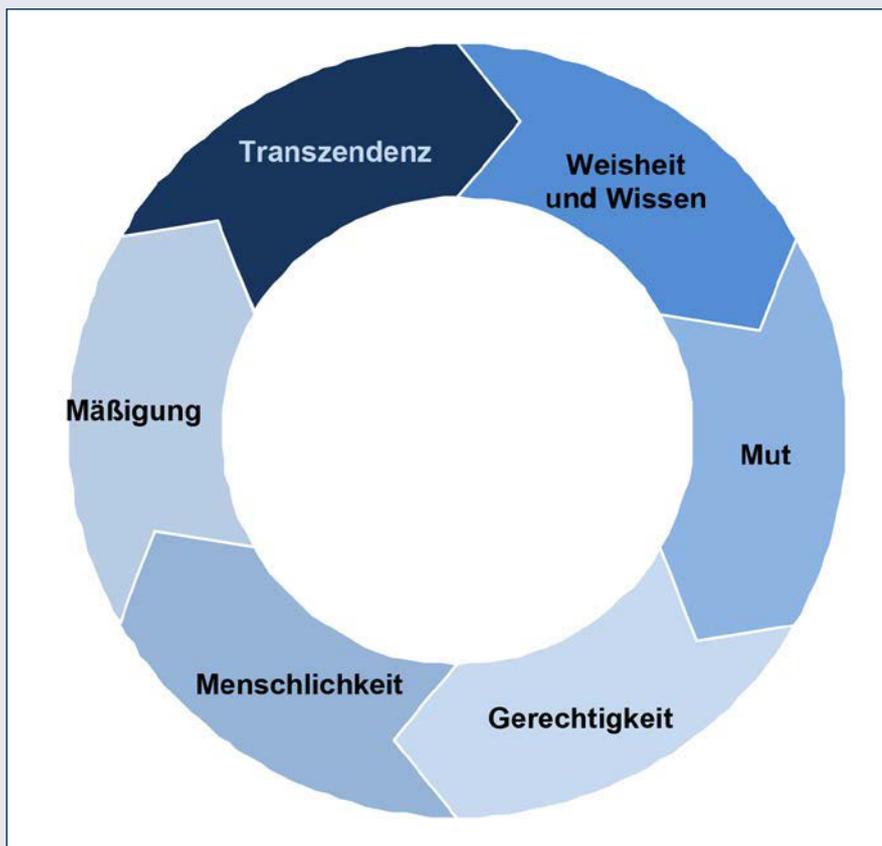


Abb. 1: Die sechs menschlichen Tugenden nach SELIGMAN.

Fragestellungen:	1	2	3	4	5
1. Ich habe Interesse für die Welt, bringe Offenheit für neue Erfahrungen mit.					
2. Ich nehme gern Neues auf, aus eigenem Antrieb.					
3. Ich durchdenke Dinge kritisch und betrachte sie von allen Seiten.					
4. Ich bin einfallsreich und besitze einen gesunden Menschenverstand.					
5. Ich kenne meine eigenen Gefühle und spüre, was andere Menschen empfinden.					
6. Ich erkenne das große Ganze, wenn ich die Dinge betrachte.					
7. Ich erinnere mich auch in schwierigen Situationen an meine Überzeugungen und handle entsprechend meinen Standpunkten und Werten. Vor Bedrohungen und Herausforderungen schrecke ich nicht zurück.					
8. Ich verfolge Projekte bis zu deren Ende, halte mich an Zusagen und arbeite konzentriert. Dabei schätze ich meine Ziele realistisch ein, bin flexibel und bei allem Fleiß nicht perfektionistisch.					

Fragestellungen:	1	2	3	4	5
9. Ich bin ein aufrichtiger Mensch und will nicht den Anschein geben, mehr zu sein, als ich tatsächlich bin. Ich lebe mein Leben echt und authentisch, und ich bleibe mir selbst treu.					
10. Ich bin ein Teamspieler und verfolge Gruppenziele auch dann, wenn sie meinen eigenen nicht immer entsprechen. Ich bin loyal und respektiere Autorität, solange sie verdient ist.					
11. Ich bilde mir meine Meinung und hinterfrage meine Vorurteile. Ich versuche, alle Menschen gleich zu behandeln und mich nicht von persönlichen Gefühlen beeinflussen zu lassen. Ich nehme das Wohlergehen anderer so ernst wie mein eigenes.					
12. Was ich plane und organisiere, funktioniert. Es gelingt mir, Gruppen zu produktiver Zusammenarbeit zu motivieren, ohne Einzelne dabei übermäßig zu kritisieren.					
13. Ich bin anderen gegenüber gutherzig und großzügig, und ich erkenne die wertvollen Seiten meiner Mitmenschen, erweise ihnen gerne Gefallen. Ich helfe selbst dann, wenn ich die betroffene Person kaum kenne.					
14. Ich kann sowohl Zuneigung geben als auch von anderen annehmen. Es ist mir wichtig, herzliche Beziehungen zu meinen Mitmenschen aufzubauen, auch wenn es nicht um eine romantische Liebe geht. Fühlen andere Personen mir gegenüber das Gleiche, so ist das ein Beleg für diese persönliche Stärke.					
15. Ich habe mich und meine Emotionen im Griff und brauche keine Hilfe von außen, um mich aus negativen Gefühlen zu befreien. Selbst in schwierigen Zeiten gelingt es mir, mich selbst aufzuheitern.					
16. Ich denke, bevor ich rede oder handle. Erst wenn ich Vorteile und Risiken sorgfältig gegeneinander abgewogen haben, folge ich meinen Impulsen.					
17. Wenn ich Gutes tue, rede ich nicht darüber, sondern lasse meine Taten für sich sprechen. Wenn ich Erfolg habe, sind mir Komplimente dafür eher unangenehm.					
18. Ich genieße gern und lasse mich begeistern.					
19. Ich halte oft inne, bedanke mich auch für Kleinigkeiten.					
20. Ich bin davon überzeugt, dass die Zukunft für mich das Beste bereithält.					
21. Eine feste Lebensphilosophie gibt meinem Leben einen Sinn.					
22. Ich trage keine Fehler nach, sondern gebe jedem eine zweite Chance.					
23. Ich stürze mich mit aller Kraft in jede Herausforderung.					
24. Es fällt mir leicht, meine Mitmenschen aufzuheitern.					

## Test-Auswertung

Die einzelnen Fragestellungen beziehen sich auf menschliche Tugenden:

- 1 – 6: **Weisheit und Wissen**
- 7 – 9: **Mut**
- 10 – 12: **Gerechtigkeit**
- 13 – 14: **Menschlichkeit**
- 15 – 17: **Mäßigung**
- 18 – 24: **Transzendenz**

Im Rahmen der Auswertung können Sie durch Verbinden der Einzelwerte mittels senkrechter Striche ein **Charakterstärken-Profil** entwickeln.

Durch Analyse der einzelnen Tugenden (gemäß o.a. Fragestellung-Num-

mern) erkennen Sie, inwieweit Handlungsbedarf für zielgerichtete persönliche Veränderungen besteht. Entwickeln Sie hieraus **mindestens ein Individual-Projekt**, unter Zugrundelegung folgender Fragen:

1. Was möchte ich warum verändern?
2. Bis wann soll die Veränderung abgeschlossen sein?
3. Wer ist beteiligt am und wer ist betroffen von meiner Veränderung?
4. Wie würde sich die Veränderung bewirken?
5. Welches persönliche Verhalten kennzeichnet meine Veränderung?

6. Wie kann ich den Veränderungserfolg kontrollieren bzw. messen?

## Literatur

- SELIGMAN, M.E.P.: Der Glücksfaktor – Warum Optimisten länger leben, in: Geowissen: Auf der Suche nach den Quellen des Glücks, Nr. 47, 2011, S. 68-69.
- SELIGMAN, M.E.P.: Der Glücksfaktor, 2005.
- SELIGMAN, M.E.P. und St. SCHUHMACHER: Wie wir aufblühen, 2015.
- STREICH, R.K.: Fit for Leadership – Entwicklungsfelder zur Führungspersönlichkeit, Wiesbaden, 2013.
- STREICH, R.K.: Fit for Leadership – Führungserfolg durch Führungspersönlichkeit, Wiesbaden, 2016.

*Prof. Dr. Richard K. Streich*