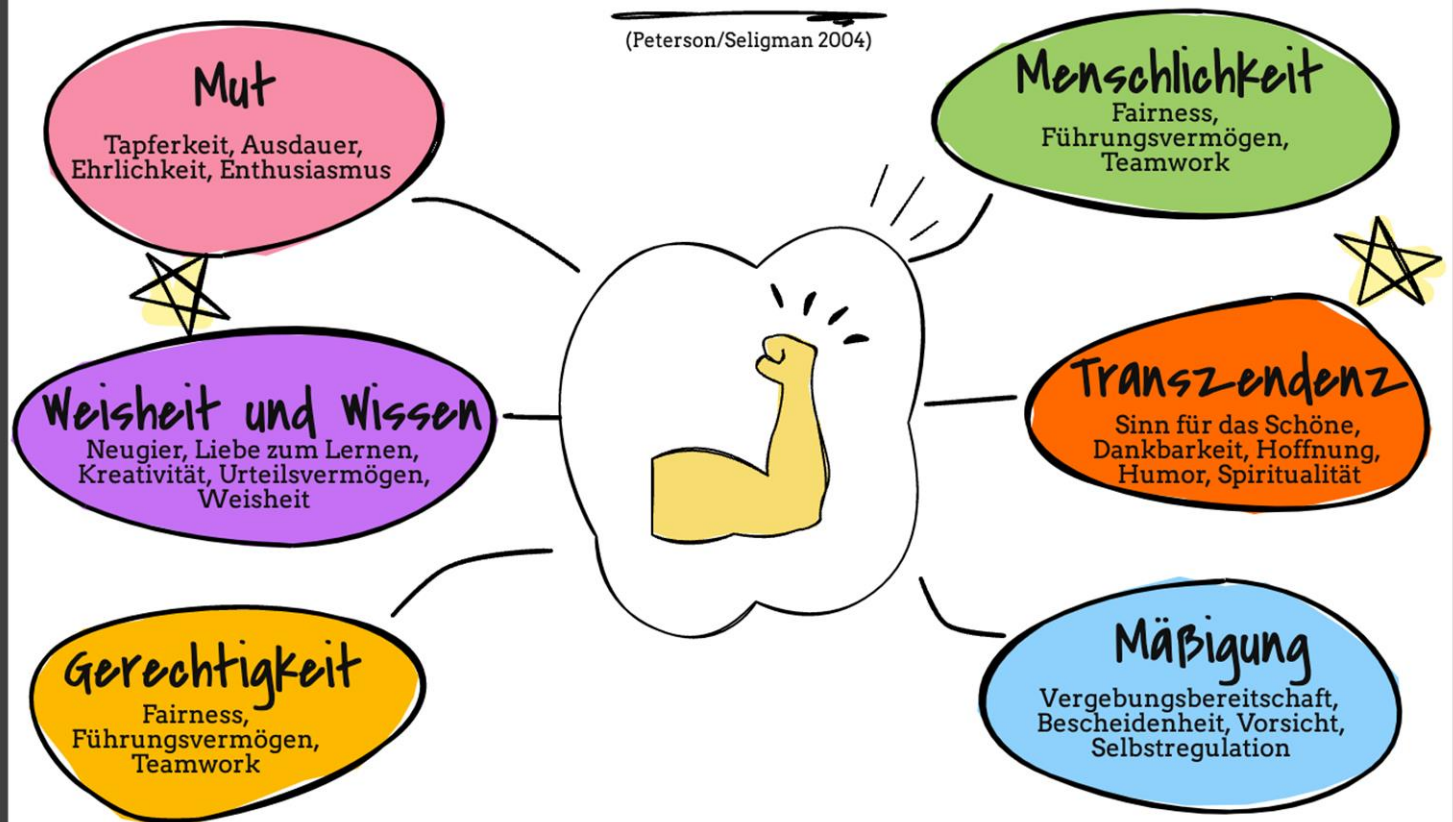


Charakterstärken

(Peterson/Seligman 2004)



Stärkenblick „Drei gute Dinge“

- Anwendung:** Selfcare oder Arbeit mit Klientinnen und Klienten
- Dauer:** ca. 15 Minuten (Konzept der Charakterstärken muss bekannt sein, Signaturstärken sollten bereits herausgearbeitet worden sein)
- Rhythmus:** regelmäßig (täglich oder einmal wöchentlich) zur Habitualisierung
- Material:** Impulskarte mit Stärkenübersicht, Tagebuch/Heft

STÄRKENBLICK - DREI GUTE DINGE

