

Pädagogisches Hintergrundwissen: Die Persönliche Herausforderung & Charakterstärken

„Stärken stärken“ ist ein altes Motto der formatio Privatschule. Seit einigen Jahren verwenden wir in unserer stärkenorientierten Pädagogik die 24 Charakterstärken aus der Positiven Psychologie. Wir möchten, dass die Gymnasiastinnen und Gymnasiasten im Laufe der Zeit am Gymnasium immer besser verstehen, dass sie persönliche Stärken haben und welche Stärken dies sind. Je nach Projekt werden ganz unterschiedliche Charakterstärken trainiert. Die Persönliche Herausforderung ist jedoch so angelegt, dass zwei Stärken besonders eingeübt werden.

1. **Authentizität:** Da es sich bei der Persönlichen Herausforderung oft um ein Herzensprojekt handelt, lernen die Schüler*innen etwas darüber, was ihnen wichtig ist und wer sie gerne sein möchten. Ein authentisches Leben macht - so meinen manche Experten - besonders glücklich, weil wir als Menschen eigentlich alle nach Selbstverwirklichung streben.
2. **Ausdauer:** Die Persönliche Herausforderung ist als ein Langzeitprojekt angelegt. Es dauert ein Schuljahr und bietet viele Freiheiten. Die Coaches unterstützen die Schüler*innen darin, „dran zu bleiben“. Die Forschung zeigt wiederum, dass Ausdauer besonders wichtig für den Erfolg im Leben ist - und dass Menschen, die ein hohes Mass an Ausdauer besitzen, besonders zufrieden sind.

Extra-Info: Warum ist Ausdauer (engl. *Grit*) so wichtig?

Weil diese Charakterstärke uns erlaubt, unsere persönlichen Leidenschaften zu nutzen, so dass aus einem Talent eine echte Fähigkeit entsteht. Obwohl Talent wichtig ist, gilt, dass Talent ohne Ausdauer nichts Weiteres als ein ungenutztes Potential ist. Die US-Psychologin Angela Duckworth, die das Grit-Konzept entwickelt hat, erklärt die doppelte Wichtigkeit von Ausdauer gerne mit folgender Formel:

$$\begin{aligned} \text{Ausdauer} &= \text{Anstrengung} \\ \text{Talent} \times \text{Anstrengung (Ausdauer)} &= \text{Fähigkeit} \\ \text{Fähigkeit} \times \text{Anstrengung (Ausdauer)} &= \text{Höchstleistung} \\ \text{Also gilt: Talent} \times \text{Ausdauer} \times \text{Ausdauer} &= \text{Höchstleistung} \\ \rightarrow \text{Talente} \times \text{Ausdauer}^2 &= \text{Höchstleistung} \end{aligned}$$

Die 24 Charakterstärken



Kreativität



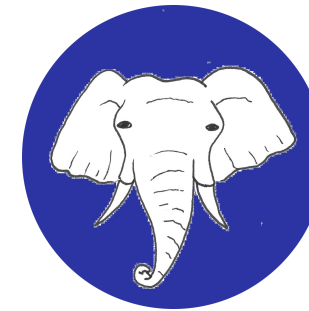
Neugierde



Urteilsvermögen



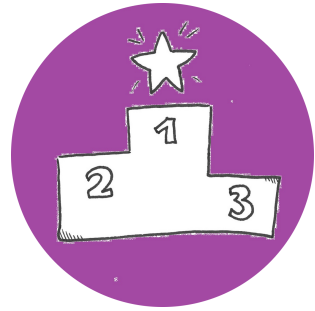
Liebe zum Lernen



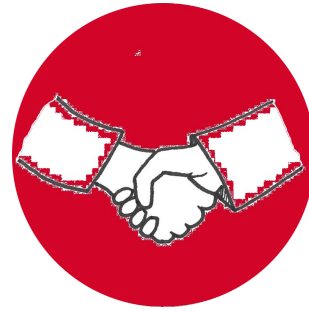
Weisheit



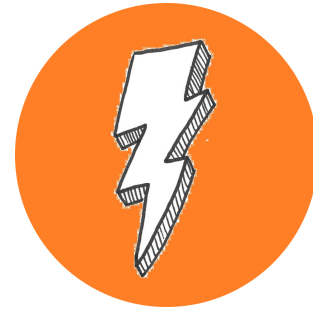
Mut



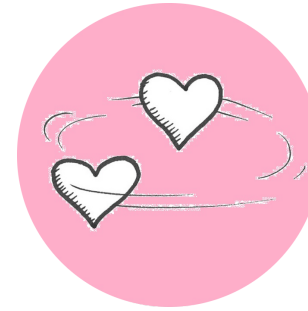
Ausdauer



Ehrlichkeit



Enthusiasmus



Liebe



Freundlichkeit



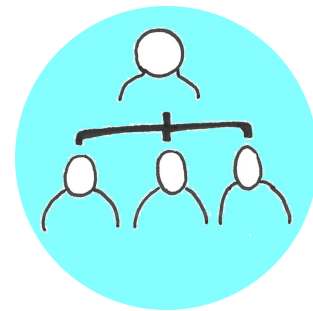
Soziale Intelligenz



Teamfähigkeit



Fairness



Führungsvermögen



Verzeihung



Bescheidenheit



Klugheit



Selbstdisziplin



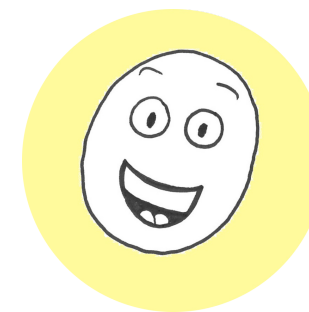
Sinn fürs Schöne



Dankbarkeit



Hoffnung



Humor



Spiritualität