

Modul 5: Positive Emotionalität bei Personen (Charakteranalyse); Stimmung im individuellen Kontext



Die wiederkehrende besondere Bedeutung des Phänomens "Charakter" in der Psychologie verdanken wir Martin Seligmann. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die ihre Charakterstärken kennen und danach leben und arbeiten, erfolgreicher, glücklicher und gesünder sind, als Menschen die diese ignorieren. Was aber, wenn Sie Ihre persönlichen Stärken überhaupt nicht kennen und deshalb nicht nutzen können?

Dann bleibt eben alles wie es ist. Die sensationelle Nachricht der modernen Charakterforschung aber ist: Wenn Sie Ihre Stärken -z.B. mit CHARA 24- identifizieren und sich anschließend intensiv genug mit der Nutzung Ihrer Stärken beschäftigen, wird es automatisch früher oder später auch zu einer Veränderung Ihres Umfeldes führen, etwa ein anderer Job, mehr Verantwortung, ein Abteilungswechsel, neue Freunde und Bekannte, ein neues Hobby. Die professionelle Begleitung durch einen Coach oder eines Seminars fördert diesen Entwicklungsprozess erheblich. Zusätzlich zeigt die Schönheitsforschung, dass Menschen die ihren Charakter erkennen, schulen, trainieren und anwenden als charismatischer, selbstbewusster und - jünger- eingeschätzt werden.

Was ist CHARA 24? Es handelt sich um ein online-basiertes innovatives Testverfahren zur Selbsteinschätzung Ihrer individuellen Charakterprägung. Durch die indirekte Befragung umgeht der Test die in Fragebögen häufig vorgefundenen Antworttendenzen. Es handelt sich um eine Selbstanalyse, daher entsteht für die meisten Menschen ein authentisches Abbild ihres Charakters. So können Sie wichtige Facetten Ihrer Persönlichkeit besser einschätzen.

CHARA24 wurde unter der Leitung von Dr. Helmut Fuchs, Cheftrainer der Trainer-Akademie München, in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Dr. Jürgen Hennig von Lehrstuhl für Differentielle Psychologie an der Justus-Liebig-Universität Gießen erarbeitet und nutzt die Erkenntnisse und Clusterungen der Positiven Psychologie.

In diesem Modul lernen Sie die Bedeutung des Charakters allgemein und Ihren eigenen im besonderen kennen. Mit diesem Baustein erwerben Sie die Lizenz als lizenziertes CHARAmaster und die Berechtigung dieses Verfahren einzusetzen.

Die Bedeutung der Stimmung im individuellen Kontext



Oft bewirken Gefühle wie **Wut**, **Angst** oder **Stress**, dass wir unsachlich reagieren, statt einen **kühlen Kopf zu behalten**.

Lernen Sie in diesem Modul, Ihre **Gefühle**, Ihre **Gedanken** und Ihr **Verhalten bewusst zu steuern**.

- 1 Entdecken Sie Ihre destruktiven Gedankenmuster
- 2 Bauen Sie eine Frustbremse ein
- 3 Legen Sie den inneren Schweinehund an die Kette
- 4 Erkennen und nutzen Sie Ihre wichtigsten Charakterstärken
- 5 Erstellen Sie eine mit der dyskog-Analyse eine rationale Selbstanalyse
- 6 Kultivieren Sie eine heitere und gelassene Lebensführung
- 7 Stärken Sie Ihr emotionales Schutzschild durch bewusste Steuerung Ihrer Gefühle und Ihrer Gedanken

Lernen Sie in diesem Baustein, die DysKOG-Analyse zur Markierung wichtiger Bearbeitungsfelder einzusetzen und eine eigene Analyse beispielhaft auszuwerten.

Die Fragen des DysKOG (Dysfunktionale Kognitionen) erfassen insgesamt 10 Dimensionen von möglichen Einstellungen oder Überzeugungen, die den Arbeitsplatz bzw. die Personen am Arbeitsplatz betreffen. Vielleicht haben Sie es schon selbst bei sich bemerkt: Manchmal haben wir Vorstellungen, die uns bei näherem Nachdenken so sinnvoll oder zielführend gar nicht mehr vorkommen.

Oftmals ist es aber so, dass uns solche Gedanken (Kognitionen) eben nicht klar sind und auch nicht selten bei unserer Arbeit im Weg stehen.

Die Auswertungen, die auf Ihrer Selbsteinschätzung beruhen, könnten helfen, solche dysfunktionalen Kognitionen besser zu erkennen und möglicherweise in Zukunft daran zu arbeiten.

