



**Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>**

**Die Zukunft mitgestalten.**

Sieben Fakultäten, über 150 Institute, mehr als 200 Studienprogramme: Mit einem Studium an der UZH profitieren Sie vom zukunftsweisenden Entdeckergeist der grössten Universität der Schweiz.

## **Charakterstärken trainieren macht glücklich**

**Wer Charakterstärken trainiert, steigert sein Wohlbefinden.**

**Dies ist das Ergebnis einer breit angelegten Studie eines Psychologenteams der Universität Zürich.**

**Erstmals wurde darin nachgewiesen, dass ein solches Training wirkt. Den grössten Effekt zeigte dabei das Trainieren der Stärken «Neugier», «Dankbarkeit», «Optimismus», «Humor» und «Enthusiasmus».**

*Charakterstärken definieren sich als moralisch positiv bewertete Eigenschaften. Dass sie auf positive Weise mit Lebenszufriedenheit in Beziehung stehen, wurde bereits in vielen Studien gezeigt. Dass sie sich aber ursächlich auf die Lebenszufriedenheit auswirken und dass ihr Training eine Steigerung des Wohlbefindens zur Folge hat, haben Willibald Ruch, René T. Proyer und Claudia Buschor vom Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik der Universität Zürich nachgewiesen.*

### **Wer trainiert, profitiert**

Für ihre aktuelle Studie hat das Forscherteam 378 Erwachsene nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen eingeteilt: Während die eine Gruppe über einen Zeitraum von zehn Wochen die Stärken «Neugier», «Dankbarkeit», «Optimismus», «Humor» und «Enthusiasmus» trainiert hat, hatte die andere Gruppe mit den Stärken «Sinn für das Schöne», «Kreativität», «Freundlichkeit», «Liebe zum Lernen» und «Weitsicht» gearbeitet. Die dritte Gruppe fungierte als Kontrollgruppe und hatte keine Übungen durchgeführt. Drei Hauptergebnisse konnten die Autoren der

Studie festhalten: Ein bedeutsamer Anstieg der Lebenszufriedenheit im Vergleich mit der Kontrollgruppe fand sich vor allem bei der Gruppe, die Neugier, Dankbarkeit, Optimismus, Humor und Enthusiasmus trainiert hat. Im Vergleich zu vor dem Trainingsbeginn profitierten aber beide Gruppen von den Stärkentrainings. «Wer die einen oder anderen Stärken trainiert hatte, berichtete von gesteigertem Wohlbefinden», zieht Willibald Ruch, Professor für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik, Bilanz. «Dies äusserte sich beispielsweise darin, dass diese Teilnehmenden heiterer oder häufiger positiver Stimmung waren.» Als dritte Erkenntnis zeigte sich, dass vor allem jene Personen von den Trainings profitiert haben, die im Verlauf der Trainingszeit sowohl ihre Handlungen und Gefühle besser steuern lernten, als auch mehr Enthusiasmus entwickelt hatten.

Die Übungen waren Aktivitäten, welche die Probanden einfach in ihren Alltag integrieren konnten. Dankbarkeit übten sie beispielsweise, indem sie ein Dankeschreiben an eine Person verfassten, die im eigenen Leben eine wichtige Rolle gespielt hat. Den Sinn für das Schöne konnten sie unter anderem damit trainieren, indem sie in ihrem Alltag auf Momente und Situationen achteten, in denen sie Bewunderung für etwas Schönes empfinden konnten. In Betracht kamen hierfür sowohl Menschen und Dinge, die ihnen gefielen, wie auch besondere Fähigkeiten oder Talente von Mitmenschen oder auch bewegende Gesten und Handlungen.

### **Positive Psychologie und Charakterstärken**

Charakterstärken und ihre Beziehung zum Wohlbefinden sind ein wichtiges Forschungsfeld der Positiven Psychologie. Unter diesem Oberbegriff hat sich in den letzten Jahren eine neue Richtung etabliert, die sich hauptsächlich auf die Erforschung positiver Eigenschaften konzentriert und die sich zum Ziel setzt, zu entdecken, was das Leben am meisten lebenswert macht, was also Lebenszufriedenheit ausmacht. Damit fokussiert die Positive Psychologie auf Themen, die von der Psychologie lange Zeit vernachlässigt wurden.