

## Glück: Dankesbrief

### Variante 1:

Lass dir mit dem Los heimlich eine\*n Klassenkamerad\*in zuteilen.  
Wer ist es?

.....

Denke an die Zeit zurück, seit der du diese Person nun schon kennst.  
Was hast du alles mit diesem Menschen erlebt? Was ist dir in guter Erinnerung?  
Schreibe einen Dankesbrief an diese Person und lies ihn ihr laut vor.

### Variante 2:

Überlege dir einen Menschen in deinem Umfeld, den du sehr magst.  
Das kann jemand in deiner Familie sein, im Freundeskreis oder auch im  
Freizeitbereich oder anderswo.  
Wer ist dieser Mensch?

.....

Was hast du alles mit diesem Menschen erlebt? Was ist dir in guter Erinnerung?  
Schreibe einen Dankesbrief an diese Person und lies ihn ihr laut vor.



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)

## Glück: Drei gute Dinge

Eine schöne Möglichkeit, positive Emotionen zu wertzuschätzen, ist die Rückbesinnung auf «Drei gute Dinge».

Jeweils einmal pro Woche, nämlich am ..... (Wochentag) um ..... (Uhrzeit) tauscht ihr in der Klasse mündlich aus, welche drei guten Dinge ihr in der letzten Woche erlebt habt.

### Zusatz 1:

Wenn du willst, führst du ab nun ein Kopf-Tagebuch, indem du dir abends, z.B. während du dir die Zähne putzt, kurz in Erinnerung rufst, was dir im Lauf des Tages an positiven Momenten begegnet ist. Das können so einfache Dinge sein wie «habe die jungen Katzen bei meiner Nachbarin auf die Arme nehmen dürfen» oder «habe ein Foto gemacht, das mir gefällt» oder auch größere Sachen wie «habe mich sehr gut auf meine Turnprüfung vorbereitet und es geschafft».

Natürlich kannst du dir die drei guten Dinge auch aufschreiben, wenn du gerne schreibst und dir das Freude macht. Es gibt Menschen, die führen ein Glückstagebuch, in dem sie solche schönen kleinen und großen Momente aufzeichnen – sozusagen als Glückspuffer, wenn es ihnen mal nicht so gut geht und sie genug vom Traurigkeit haben. Dann nämlich kann einem ein Glückstagebuch ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Man liest darin und weiß: Es gibt auch wieder gute Tage.

### Zusatz 2:

Besprich in der Gruppe, was dich glücklich macht. In welchen Momenten empfindest du Glück? Wie spürst du es? Was ist dann anders oder speziell?



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)

## Glück: Das PERMA-Modell

Die Erforschung dessen, was Menschen glücklich macht, ist ein noch sehr junger Zweig in der psychologischen Wissenschaft. Ein Modell, das breite Anerkennung genießt, stammt vom amerikanischen Psychologen und Pionier Martin Seligman: Das PERMA-Modell.

Die einzelnen Buchstaben stehen für:

- P Positive Emotion – Positive Emotionen bewusst wahrnehmen und genießen
- E Engagement – sich für etwas engagieren, sich einbringen, den Flow spüren
- R Relationships – vertrauensvolle soziale Beziehungen leben
- M Meaning – sein eigenes Sein und Handeln in einen größeren bedeutungsvollen Kontext stellen (z. B. Glaube, ...)
- A Achievement – Dinge zu Ende führen und etwas erreichen

### Variante 1:

Besprich dich in der Gruppe, was die einzelnen Punkte in deinem Leben bedeuten. Wo erkennst du dich wieder? Was ist dir vielleicht noch nicht so vertraut? Wovon könntest du noch mehr gebrauchen und was lebst du schon voll aus?

### Variante 2:

Schreibe dir eine Woche lang auf, wann immer du eine positive Emotion hast.  
Schreibe dir eine Woche lang auf, wann immer du dich für etwas engagiert hast.  
Schreibe dir eine Woche lang auf, wann du dich mit jemandem verbunden gefühlt hast.

Schreibe dir eine Woche lang auf, wann du einen größeren Kontext, eine Verbundenheit mit etwas Größerem als dem Menschen empfunden hast, zum Beispiel mit der Natur.

Schreibe dir eine Woche lang auf, wann du etwas erreicht hast.

Es kann sein, dass du in deiner Schreibwoche nur ein einziges Erlebnis notieren kannst – freue dich darüber, dass es da ist! Es ist nicht die Menge, die zählt, sondern das Bewusstsein, dass es dieses Erlebnis gibt.

### Vertiefung:

Notiere dir zu zwei der obigen Punkte konkrete Möglichkeiten, wie du diese Punkte verstärken könntest. Besprich dich dann mit einer anderen Person deiner Klasse, indem du dieser Person gut zuhörst und wiederholst, was du verstanden hast und selbst ebenfalls in Ruhe berichtest, während diese Person dir zuhört und nachher zurückspiegelt, was sie von dir verstanden hat.

Das ruhige einander Zuhören ist ein wesentlicher Aspekt für eine vertrauensvolle soziale Beziehung, mit dieser Übung erlebst du es ganz konkret.

## Geheimtipp:

Es gibt eine ganz tolle Möglichkeit, Freude in dein Leben zu bringen, sie nennt sich «zufällige Freundlichkeit». Bei der zufälligen Freundlichkeit geht es darum, jemand anderem Freude zu bereiten, aber konkret: jemandem, den du gar nicht kennst und bei dem du noch nicht einmal wissen musst, dass es genau diese Person trifft.

Wie das geht?

Zum Beispiel, indem du in ein Bibliotheksbuch ein Post-it klebst mit einer netten Botschaft drauf, wie «du zählst», «du bist wichtig» oder auch etwas wie «dieses Lächeln ist für dich!». Du kannst aber auch solche Botschaftszettel auf einem öffentlichen Klo anbringen oder in der Bahn auf einen Sitz kleben – der Möglichkeiten sind hier kaum Grenzen gesetzt.

Wenn du etwas Kleingeld übrig hast, kannst du aber auch in einem Café das Kleingeld abgeben und sagen, damit soll das Getränk der nächsten Person bezahlt werden, die hereinkommt. Und du selbst gehst, verlässt das Café – und freust dich.

Ich habe es ausprobiert – es wirkt! Ich bin den ganzen Tag mit einem glückseligen Lächeln auf den Lippen durch die Stadt gegangen und habe mich gefreut, dass drei Damen ihr Kaffeegetränk von mir – einer Unbekannten – spendiert bekommen haben.

Seite 2/2



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)

## Glück: Ressourcen

Jeder Mensch verfügt über Ressourcen. Die **persönlichen Ressourcen** sind eigene Persönlichkeitsanteile, die einem helfen, mit der Welt umzugehen. Kann sein, dass jemand wie Samuele über ein gesundes Selbstvertrauen verfügt und weiß, was er sich zutrauen darf. Kann sein, dass jemand ein sehr großes Vorstellungsvermögen hat, wie Liv. Persönliche Ressourcen sind einfach so da, ohne dass man sich besonders um sie bemühen oder sich anstrengen müsste.

### Welches sind deine persönlichen Ressourcen?

- Schreibe eine Sammlung deiner persönlichen Ressourcen auf
- Lass eine zweite Person aus deiner Klasse deine persönlichen Ressourcen notieren
- Vergleicht miteinander: Wo gibt es eine Übereinstimmung?  
Wo eine Ergänzung?

Die **sozialen Ressourcen** betreffen das Umfeld, in dem man lebt und sich bewegt. Mag sein, dass jemand eine fürsorgliche Mutter hat, auf die er immer zählen kann, wie Dennis, oder Großeltern, die einen bestärken, wie Flora. Soziale Ressourcen sind die menschlichen Kräfte, auf die du dich in deinem Umfeld verlassen kannst. Sie betreffen nicht nur deine unmittelbare Familie, sondern auch deine Freund\*innen, Trainer\*innen, Nachbar\*innen, Lehrer\*innen und weitere Menschen, denen du vertraust.

### Welche sind deine sozialen Ressourcen?

- Schreibe eine Sammlung deiner sozialen Ressourcen auf
- Lass eine zweite Person aus deiner Klasse deine sozialen Ressourcen notieren
- Vergleicht miteinander: Wo gibt es eine Übereinstimmung?  
Wo eine Ergänzung?



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



## Glück: Stärken deiner Freund\*innen

Lass dir mit dem Los heimlich eine\*n Klassenkamerad\*in zuteilen.  
Wer ist es?

.....

Übernimm in den folgenden zwei Wochen die «Anwaltschaft» über diesen Menschen. Beobachte und mach dir Notizen.

1. Notiere dir dann die Stärken, die du in bei dieser Person erkennst und notiere jeweils auch, in welcher Situation du diese Stärke erkannt hast.
2. Besprich deine Beobachtungen mit dieser Person.
3. Schenk deine Notizen dieser Person.



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



## Glück: Stärken der Figuren im Roman

Im Roman «Keiner bleibt zurück» tauchen verschiedene Figuren auf:

Finn Aicher  
Tekkie Lax  
Elodie Faber  
Samuele Rossi  
Léannah Hugentobler  
Nico Meister  
Malin Fink  
Eelamaran Nadarajah  
Matus Pedersen  
Blerta Cara  
Flora Hauenstein  
Dennis Seebacher  
Liv Angerer

sowie der Lehrer Valdet Berisha und der Schulsozialarbeiter Sebastian Uhlmann.

1. Übernimm beim Lesen des Buches die «Anwaltschaft» über eine dieser Figuren. Beobachte alles, was diese Figur sagt, denkt oder macht.
2. Notiere dir dann die Stärken, die du in dieser Figur erkennst.
3. Zusatzaufgabe 1: Welche Schwächen siehst du bei der Figur?
4. Zusatzaufgabe 2: Wovor hat diese Figur Angst?



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)

## Schreib-Insel: Dadaismus

1. Finde heraus, was Dadaismus ist und schreibe einen kurzen Lexikonbeitrag dazu. Beginne mit: «Dadaismus ist eine Textart, die ...»
2. Finde im Buch «Keiner bleibt zurück» die dadaistischen Texte der Schreib-Insel. Erforsche, nach welchem Muster sie aufgebaut sind.

### Schreibe einen eigenen dadaistischen Text zum Thema:

- a) Mein Hobby
- b) Mein Schulweg
- c) Meine erste Schnupperlehre
- d) .....



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)



## Schreib-Insel: Expressionismus

1. Finde heraus, was Expressionismus ist und schreibe einen kurzen Lexikonbeitrag dazu. Beginne mit: Der Expressionismus ist eine Textart, die ...
2. Finde im Buch «Keiner bleibt zurück» die expressionistischen Texte der Schreib-Insel.

Erforsche, nach welchem Muster sie aufgebaut sind.

### Schreibe einen eigenen expressionistischen Text, indem du

- a) Sätze verkürzt oder Worte abbrechen lässt;
- b) möglichst viele dunkle Vokale benutzt;
- c) alles verzerrst und auch ruhig mal in Extreme gehst;
- d) dem Text ein schlimmes Ende gibst.



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



## Schreib-Insel: Flash Fiction

1. Finde heraus, was Flash Fiction ist und schreibe einen kurzen Lexikonbeitrag dazu. Beginne mit: Flash Fiction ist eine Textart, die ...
2. Schreibe selbst einen Flash-Fiction-Text. Gehe dabei mitten in ein autobiografisches Ereignis hinein und starte mit einem starken Bild.

Beispiel: Die zerplatzten Hühnereier in meiner Hosentasche klebten noch an meinen Fingern, als der Bauer sich vor mir aufbäumte. Nie, wusste ich nun, würde ich ein Küken haben.

3. Denk daran, Flash Fiction darf lückenhaft sein, es ist nicht nötig, alles für die Leser\*innen aufzuklären.



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)

## Schreib-Insel: Innerer Monolog

1. Finde heraus, was ein innerer Monolog ist und schreibe einen kurzen Lexikonbeitrag dazu. Beginne mit: Der innere Monolog ist eine Textart, die ...
2. Lies dir das Kapitel von Léannah Hugentobler durch.

Markiere die Stellen, an denen du ihren inneren Monolog mithören kannst.

Schreibe selbst einen inneren Monolog über das Thema: .....



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)

## Schreib-Insel: Leipogramm

1. Finde heraus, was ein Leipogramm ist und schreibe einen kurzen Lexikonbeitrag dazu. Beginne mit: Das Leipogramm ist eine Textart, die ...
2. Höre dir das Leipogramm von Ernst Jandl an: «Ottos Mops». Du findest es im Internet. Entscheide dich für 1, 2, 3 oder 4 Vokale, die du ebenfalls weglässt und schreib ein eigenes Tier-Leipogramm.  
Beispiel: Esel essen Elchherzen ...



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)

## Schreib-Insel: Märchen, neu interpretiert

1. Finde heraus, was ein Märchen ist und schreibe einen kurzen Lexikonbeitrag dazu. Beginne mit: Das Märchen ist eine Textart, die ...
2. Lies dir Samueles Märchen durch.  
Überlege dir, wie es weitergehen könnte und schreibe es zu Ende.
3. Wähle ein Märchen, das du neu interpretieren möchtest. Frage dich:  
Wer soll neu die Hauptfigur sein? Was treibt sie an, was wünscht sie sich?  
Wovor hat sie Angst? Beschreibe, was dann geschieht.



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)

## Schreib-Insel: Memorandum

1. Finde heraus, was ein Memorandum ist und schreibe einen kurzen Lexikonbeitrag dazu. Beginne mit: Das Memorandum ist ein ...
2. Schreibe ein Memorandum an einen wichtigen Menschen in deinem Umfeld.  
Das kann deine Großmutter sein, dein Vater, deine Trainerin, deine Freundin ...

Beginne damit, dass du diesem Menschen sagst, was du willst und führe aus, weshalb dir das wichtig ist.

Beispiel: Lass mich meine eigenen Fehler machen, denn dann weiss ich, dass du mir etwas zutraust, und das tut mir gut.

Schreibe mindestens vier Punkte auf.



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



## Schreib-Insel: Metaphern

1. Finde heraus, was eine Metapher ist und schreibe einen kurzen Lexikonbeitrag dazu. Beginne mit: Metapher, die. Die Metapher ist eine Textart, die ...
2. Lies die Metaphern, die du im Buch «Keiner bleibt zurück» findest. Sie alle sind nach einem Schema aufgebaut: Zuerst steht da ein Nomen, das man nicht anfassen kann, also ein abstraktes Nomen wie z.B. «Freiheit», «Angst», «Würde». Danach wird es in metaphorische Verbindung gesetzt zu einem Nomen, das man anfassen kann, das also konkret ist wie z.B. «Berg», «Schiff», «Baumstamm». Dann werden die Eigenschaften des konkreten Nomens in Verbindung mit dem abstrakten Nomen gebracht.

Versuche auf dieselbe Art, eigene Metaphern zu schreiben zu den Begriffen:

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| a) Freude        | b) Verlust       |
| c) Sieg          | d) Verlangen     |
| e) Heimat        | f) Sicherheit    |
| g) Erschöpfung   | h) Überforderung |
| i) Hass          | j) Mut           |
| k) Liebe         | l) Innere Kraft  |
| m) Zeit          | n) Zukunft       |
| o) Herkunft      | p) Vergangenheit |
| q) Zufriedenheit | r) Irrtum        |
| s) Erfahrung     | t) Idee          |
| u) Durst         | v) Langeweile    |
| w) Übermut       | x) Plan          |
| y) Schmerz       | z) Traum         |



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



## Schreib-Insel: Micro Fiction

1. Finde heraus, was Micro Fiction ist und schreibe einen kurzen Lexikonbeitrag dazu. Beginne mit: Micro Fiction, die. Micro Fiction ist eine Textart, die ...
2. Micro Fiction wird auch „Literarische Miniatur“ oder „Kürzestgeschichte“ genannt. Schreibe deine eigene Micro Fiction, indem du jeweils eine dieser Drei-Wort-Sammlungen in deinen Text einbaust:
  - a) wichtig, Salbe, Igel
  - b) vehement, Wiese, locker
  - c) Prüfung, Grenzstein, nie
  - d) begründen, damals, Spiegel
  - e) seltsam, Trockenheit, zipfeln
  - f) Schlucht, winseln, blau
  - g) Name, stechen, dunkel
  - h) gipfeln, Ehefrau, Schnürsenkel
  - i) Drama, fix, ehrenhaft
  - j) fieberhaft, klopfen, Treppenabsatz
  - k) Baumwipfel, klebrig, Handtuch
  - l) baden, Schlangenhaut, vergilbt
  - m) normal, Rad, schleichen
  - n) wirbeln, zünftig, Riesin
  - o) Wanderer, stauben, schrill
  - p) erringen, perfekt, Naht
  - q) Vorbild, driften, warm
  - r) angenehm, Reise, Troll
  - s) Fabrik, sichten, schlicht
  - t) quadratisch, kneten, Lamm
  - u) UFO, begeistern, Silberbesteck
  - v) Vielzahl, hoch, fern
  - w) keiner, Docht, Hufgetrappel
  - x) kleinstmöglich, Kuss, leuchten
  - y) daheim, immer, Ferdinand
  - z) längst, höllisch, Bequemlichkeit



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)



## Schreib-Insel: Minidrama

1. Finde heraus, was ein Minidrama ist und schreibe einen kurzen Lexikonbeitrag dazu. Beginne mit: Minidrama, das. Ein Minidrama ist eine Textart, die ...
2. Finde im Buch «Keiner bleibt zurück» die Minidramen der Schreib-Insel.
3. Schreibe ein Minidrama, indem du dir eine der folgenden Situationen vorstellst:

a) Jemand in deiner Familie isst plötzlich nur noch vegan wie Blerta. An einer Familienfeier gibt die Person das bekannt – aber auf dem Tisch steht ein Braten. Was passiert?

b) Jemand in deiner Familie hat sich plötzlich und ohne Vorwarnung die Haare raspelkurz geschnitten, wie Elodie. Was passiert?

c) Jemand in deiner Familie macht etwas, das den Eltern nicht gefällt, so wie Eelamaran, der sich Gel in die Haare schmiert. Was passiert?

d) Jemand in deiner Familie traut sich zu einem großen Auftritt, wie Flora. Was passiert danach, wenn diese Person nach Hause kommt?

Du kannst, wenn du willst, auch ganz bei den Figuren des Romans bleiben und für sie ein Minidrama schreiben anhand der obigen Fragestellungen.



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)

## Schreib-Insel: Rap

1. Finde heraus, was ein Rap ist, was ihn definiert und schreibe einen kurzen Lexikonbeitrag dazu. Beginne mit: Rap, der. Ein Rap ist ...
2. Schau dir die Rap-Texte von Flora Hauenstein an. Finde heraus, wie sie vorgeht, um zu ihren Reimen zu gelangen. Schreibe nach demselben Muster einen eigenen Rap zum Thema:



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)

## Schreib-Insel: Sprachspiel

1. Finde heraus, was ein Sprachspiel ist und schreibe einen kurzen Lexikonbeintrag dazu. Beginne mit: Sprachspiel, das. Ein Sprachspiel ist eine Textart, die ...
2. In der Schreib-Insel hat Herr Berisha zu einem Sprachspiel eingeladen, indem er seine Schüler\*innen bat, sich vorzustellen, was für eine Behausung sie wären. Finde die entsprechenden Stellen im Buch und lies sie durch.

Was für eine Behausung wärst du? Ein Spaceshuttle? Eine Jurte? Ein Wohnmobil? Eine Villa? Ein Bunker? Ein Hausboot? Ein Baumhaus? Beschreibe dich als Behausung in einem kurzen Text!



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)

## Schreib-Insel: Surrealismus

1. Finde heraus, was mit Surrealismus in der Literatur gemeint ist und schreibe einen kurzen Lexikonbeitrag dazu.  
Beginne mit: Surrealismus, der.

Der Surrealismus ist eine Textart, die ...

2. In der Schreib-Insel hat Herr Berisha noch viele weitere Textarten mit seiner Klasse besprochen, die keinen Eingang ins Buch fanden.  
Eine Textart war der Surrealismus.

Hierzu haben die Schüler\*innen kurze Texte über ihre Wohnadressen (Häuser, Wohnungen) verfasst, indem sie im ersten Satz noch bei der Wahrheit blieben und danach ins Phantastische wechselten, ins «Surreale».

### Beispiel:

Ich wohne im Haus auf dem Iselisberg, einem sehr kleinen Weiler. Der Weiler ist so klein, dass wenn man hineingeht, man sich bücken muss und mit jedem Schritt schrumpft man mehr, bis man, vor meinem Haus angelangt, nur noch so groß ist wie ein Fingerhut. Im Haus selbst verwandelt man sich in einen Riesen.

Verfasse nach diesem Muster einen Text über dein Zuhause.



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)

## Glück: Charakterstärken-Test

Wenn du richtig viel Zeit einsetzen willst, dann mach den Charakterstärken-Test. Du brauchst dafür circa eine Stunde.

Unter dem Link: <https://charakterstaerken.org/> findest du einen Fragebogen, der es in sich hat. Er stellt dir nämlich sehr viele Fragen zu verschiedensten Lebenssituationen und manchmal dauert es, bis man sich für eine Antwort entscheiden kann.

Die Auswertung belohnt dich dann aber mit der Antwort auf die Frage: Was sind deine Signaturstärken?

Signaturstärken sind die Stärken, die dich im Kern ausmachen.

Wenn du die erstmal kennst, macht es große Freude, wenn du dir für jeweils eine dieser Signaturstärken ein „neues Umfeld“ suchst, wenn du diese besondere Stärke also in einer Situation anwendest, die du noch nicht kennst.

Ich zum Beispiel habe als eine meiner Signaturstärken die Freude am Lernen erkannt. Und seit mir das so bewusst ist, probiere ich immer wieder neue Lerngegenstände aus, zum Beispiel backe ich ein Brot auf neue Art, indem ich ein spezielles Rezept ausprobiere und lerne, wie man Brot auch noch backen kann.



Michèle Minelli: Keiner bleibt zurück  
© 2025 Verlag Jungbrunnen Wien

Hier geht 's zum **Buch**



JUNGBRUNNEN

[www.jungbrunnen.co.at](http://www.jungbrunnen.co.at)