

# 24 Charakterstärken

## aus dem Bereich der Positiven Psychologie für ein stärkenorientiertes Coaching

Was sind denn Ihre Stärken?“ Auf diese Frage folgt bei vielen von uns eine Pause, um stark zu überlegen. Die gute Nachricht ist: Wir sind ausgestattet mit 24 Charakterstärken, die erforscht und empirisch belegt sind! Über Stärken zu sprechen – und vor allem diese zu spüren und zu erleben – hat eine nachgewiesenen positive Wirkung auf unser subjektives Wohlbefinden.

Am Onlineabend starten wir gemeinsam in das Themenfeld der 24 Charakterstärken, um dann mit guter Vorbereitung im Präsenzseminar verschiedene Praxisanteile fortzuführen. Mit unterschiedlichen Methoden kann es uns gelingen unser Gegenüber (und natürlich auch uns selbst) eigene Stärken bewusst werden zu lassen, diese fokussiert in den Alltag zu integrieren und „schlafende Stärken“ an die Hand zu nehmen. Der Transfer in den Alltag für Sie als Coaches und Beratende soll dabei auf kreative Art und Weise erarbeitet werden.

### Inhalte und Ziele auf einen Blick

- Grundlagen, Forschungsergebnisse und Studien zu den 24 Charakterstärken
- Stärkengespräche mit verschiedenen Methoden im Coaching einsetzen und anpassen
- Den Kern der eigenen Stärken entdecken
- Wenn Charakterstärken aus dem Gleichgewicht fallen
- Der Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden

### Termin und Informationen

**Online Veranstaltung** Mo 23.02.26, 17:30- 19:15 Uhr

**Präsenz Termine** Fr. 27.02.26 + Sa. 28.02.26

**Fortbildungszeiten** Fr 9:30- 17:30 Uhr

Sa 9:30- 14:00 Uhr

**Gruppengröße** max. 12 Teilnehmende

**Kosten** 290,- €

**Veranstaltungsort** Calenberger Esplanade 2 | 30169 Hannover

**Anmeldeschluss** 31.01.2026



### Leitung: Philipp Wüpperling

- zert. Trainer der Positiven Psychologie
- Coach und Trainer
- Kita-Leitung

[www.pw-coaching.de](http://www.pw-coaching.de)

### Infos und Anmeldung

#### Anmeldung

direkt Online [» hier](#)  
oder bei Ivonne Hartleib  
(ivonne.hartleib@vnb.de)

#### Organisation & Inhaltliche Information

Karina Hoßfeld  
(karina.hossfeld@vnb.de)



Verein Niedersächsischer  
**BILDUNGSINITIATIVEN** e.V.