

Stärke	Wie sie sich zeigt	So kannst du sie trainieren	Alltagsgeschichte
Kreativität 	Du denkst dir neue Ideen aus, malst, baust oder findest ungewöhnliche Lösungen.	Erfinde ein Tier, das es noch nicht gibt, und male oder baue es.	Mia baut aus Lego kein Auto wie in der Anleitung, sondern ein „fliegendes Unterwasserhaus“.
Neugier 	Du stellst viele Fragen und willst wissen, wie Dinge funktionieren.	Schreibe jeden Tag eine „Warum-Frage“ auf und finde die Antwort.	Ben fragt beim Spaziergang: „Warum haben die Wolken heute so komische Formen?“

Urteilsvermögen 	Du denkst nach, bevor du entscheidest, und prüfst, ob etwas Sinn macht.	Spiele „Was wäre, wenn?“ und überlege verschiedene Möglichkeiten.	Lea überlegt, ob es fair ist, wenn nur sie die Schaukel benutzt.
Liebe zum Lernen 	Du freust dich, Neues zu entdecken und zu üben.	Lerne jede Woche eine kleine neue Sache – ein Wort, ein Lied, einen Trick	Tom will alles über Dinosaurier wissen und liest jedes Buch dazu.
Weitsicht 	Du überlegst, was später passieren könnte, bevor du handelst.	Plane ein kleines Projekt, z. B. eine Geburtsstagsüberraschu ng, Schritt für Schritt.	Emma plant schon im März, wie sie Omas Geburtstag im Juli überraschen kann.

Tapferkeit 	Du traust dich, auch wenn du Angst hast oder unsicher bist.	Probiere jede Woche etwas Neues, das dich ein bisschen herausfordert.	Jonas meldet sich in Mathe, obwohl er nicht sicher ist, ob die Antwort stimmt.
Ausdauer 	Du bleibst dran, auch wenn es schwierig wird.	Setze dir ein Ziel (Puzzle, Lied, Sportübung) und übe jeden Tag ein bisschen.	Sarah übt so lange Seilspringen, bis sie 20 Sprünge schafft.
Ehrlichkeit 	Du sagst die Wahrheit und bist verlässlich.	Erzähle von einem Fehler, den du gemacht hast, und was du daraus gelernt hast.	Paul gibt zu, dass er den Becher umgestoßen hat.

Begeisterungsfähigkeit 	Du freust dich sichtbar über Dinge und steckst andere damit an.	Teile jeden Tag etwas, das dich glücklich macht, mit jemandem.	Leni erzählt strahlend von ihrem Ausflug und steckt alle mit ihrer Freude an.
Freundlichkeit 	Du hilfst anderen und sagst nette Dinge.	Mache jeden Tag eine kleine gute Tat – heimlich oder offen.	Noah hilft einem Kind, das hingefallen ist, wieder aufzustehen.
Liebe 	Du zeigst Menschen, dass sie dir wichtig sind.	Schreibe oder male jemandem eine kleine Botschaft der Zuneigung.	Sophie malt ihrer besten Freundin ein Herzbild, einfach so.

Teamwork 🤝	Du arbeitest gut mit anderen zusammen und teilst Aufgaben.	Spielt ein Spiel, bei dem ihr nur gemeinsam gewinnen könnt.	Die Klasse baut gemeinsam eine Marmelbahn, jeder übernimmt einen Teil.
Fairness ⚖️	Du behandelst alle gleich und hörst zu.	Achte beim Spielen darauf, dass jeder drankommt.	Max achtet darauf, dass alle beim Ballspiel gleich oft dran sind.
Führungsvermögen 🚀	Du kannst eine Gruppe anleiten und motivieren.	Plane mit Freunden eine gemeinsame Aktivität und leite sie an.	Anna organisiert, wer beim Schulfest welche Aufgabe übernimmt.

Vergebungsbereitschaft 	Du kannst anderen Fehler verzeihen.	Denke an jemanden, der dich geärgert hat, und überlege, wie du Frieden schließen kannst.	Tim vergibt seinem Freund, der sein Spielzeug aus Versehen kaputt gemacht hat.
Bescheidenheit 	Du prahlst nicht und bleibst freundlich, auch wenn du etwas gut kannst.	Lobe andere für ihre Stärken, ohne dich selbst in den Vordergrund zu stellen.	Lara gewinnt beim Rennen, sagt aber: „Alle waren richtig schnell.“
Umsicht 	Du passt auf dich und andere auf.	Überlege vor einer Aktion, ob sie sicher ist, und erkläre warum.	Felix prüft, ob die Rutsche nass ist, bevor er runterrutscht.

Selbstregulation 🧘	Du kannst dich beruhigen und deine Gefühle steuern.	Atme tief ein und aus, wenn du wütend oder aufgeregt bist.	Marie atmet tief durch, bevor sie etwas im Ärger sagt.
Schönheit & Exzellenz schätzen 🌅	Du freust dich an schönen Dingen und guten Leistungen.	Suche jeden Tag etwas Schönes in deiner Umgebung und erzähle davon.	Jonas bewundert den Sonnenuntergang und macht ein Foto.
Dankbarkeit 🙏	Du bist dankbar für das, was du hast.	Schreibe oder male jeden Abend drei Dinge, für die du dankbar bist.	Emma bedankt sich für das Abendessen und sagt, was ihr besonders geschmeckt hat.

Hoffnung 🌈	Du glaubst, dass es gut wird, auch wenn es schwer ist.	Male ein Bild davon, wie etwas Gutes in der Zukunft aussehen könnte.	Paul glaubt fest, dass er bald schwimmen lernen wird.
Humor 😄	Du bringst andere zum Lachen und findest Freude im Alltag.	Erzähle einen Witz oder erfinde eine lustige Geschichte.	Mia erzählt einen Witz, der alle zum Lachen bringt.
Spiritualität ✨	Du denkst über das Leben und seinen Sinn nach.	Erzähle, was dir wichtig ist und warum, oder gestalte einen „Wohlfühlort“.	Ben denkt darüber nach, was ihm im Leben wichtig ist.