



I positiv psykologi tager man afsæt i den enkeltes styrker og arbejder målrettet med at folde disse styrker ud.

Ens egne styrker kan man få afdækket gennem en test som forskerholdet bag Positiv Psykologi på Harvard Universitet har udviklet. Du kan tage den gratis her: <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu> Det er den test, der hedder VIA Survey of Character Strengths, jeg vil anbefale dig at tage.

Testen arbejder med 24 karakterstyrker – styrker der er globale menneskelige egenskaber.

Testen giver dig en prioriteret liste over dine styrker.

Da jeg havde gennemført min test, blev jeg nysgerrig på, hvordan styrkerne egentlig fordelte sig blandt dem, der har taget testen. Det viser sig, at VIA Institute of Character selv har været interesseret i dette spørgsmål, så de har foretaget en behandling af dele af materialet.

De fem mest almindelig forekommende styrker – og disses hyppighed:

1. Nysgerrighed og interesse for verden - 43%
2. Kærlighed – evne for at elske og blive elsket – 37%
3. Fairness, retfærdighed og rimelighed – 37%
4. Dømmekraft, kritisk tankegang, fordomsfrihed – 34%
5. Venlighed – velvilje og generøsitet – 32%

Og på de næste pladser:

6. Videbegærlighed – glæde ved at lære nyt – 31%
7. Opfindsomhed, kreativitet, og originalitet – 29%
8. Værdsættelse af skønhed og det fagligt excellente – 28%
9. Integritet – ærlighed, ægthed og oprigtighed – 26%
10. Humor og lune – 26%

De mindst almindelige styrker er:

- Selvkontrol og egen regulering - 5%
- Social begavelse – 6%
- Beskedenhed og ydmyghed – 8%
- Livsglæde – iver, entusiasme og energi – 8%
- Forsigtighed, fornuft og betænksomhed – 10%
- Perspektiv, indsigt og overblik - 10%

Det, der har glædet mig mest, er, at 37% har evne for at elske og blive elsket, mens det har undret mig, at kun 6% har social begavelse som styrke.

Lene Bornemann

Kilde:

<http://www.viacharacter.org/Classification/SignatureStrengthsFrequency/tabid/188/Default.aspx>

MARIELYSTVEJ 23
2000 FREDERIKSBERG

T: 22 40 21 80
LB@ARTSinBUSINESS.DK

CVR-NR 27 79 22 78
WWW.ARTSinBUSINESS.DK