

R

# Reflected Best Self

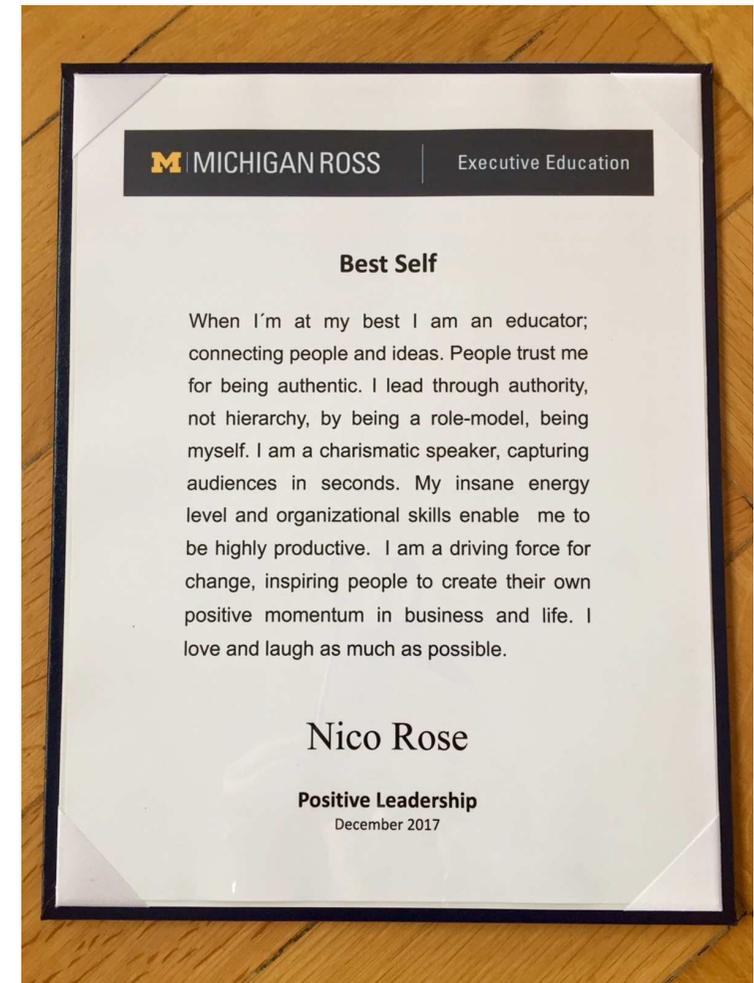
# N Reflected Best Self

Tell me a story about myself, when you saw me at my best!

Das Werkzeug beruht auf einer Forschungsarbeit von Roberts et al. (2005) von der University of Michigan und hilft die eigenen Stärken & Talente zu explorieren und in einem komprimierten Bild darzustellen. Die Basis dafür liefert ausschließlich positives Feedback anderer.

## Durchführung:

- Bitten Sie um die aktive Unterstützung von 10-15 Personen (unterschiedliche Lebens- und Arbeitsbereiche, größtmögliche Varietät: Geschlecht, Alter, ...)
- Diese sollen 1-3 Begebenheiten beschreiben, in denen Sie in ihrer Bestform erlebt wurden (besonders wirksam, erfolgreich, vorbildhaft, kompetent, ...)
- Lesen Sie alle Geschichten durch und suchen Sie nach Gemeinsamkeiten / roten Fäden, erkennen Sie Muster und leiten Sie daraus die Quintessenz Ihres besten Selbst ab.



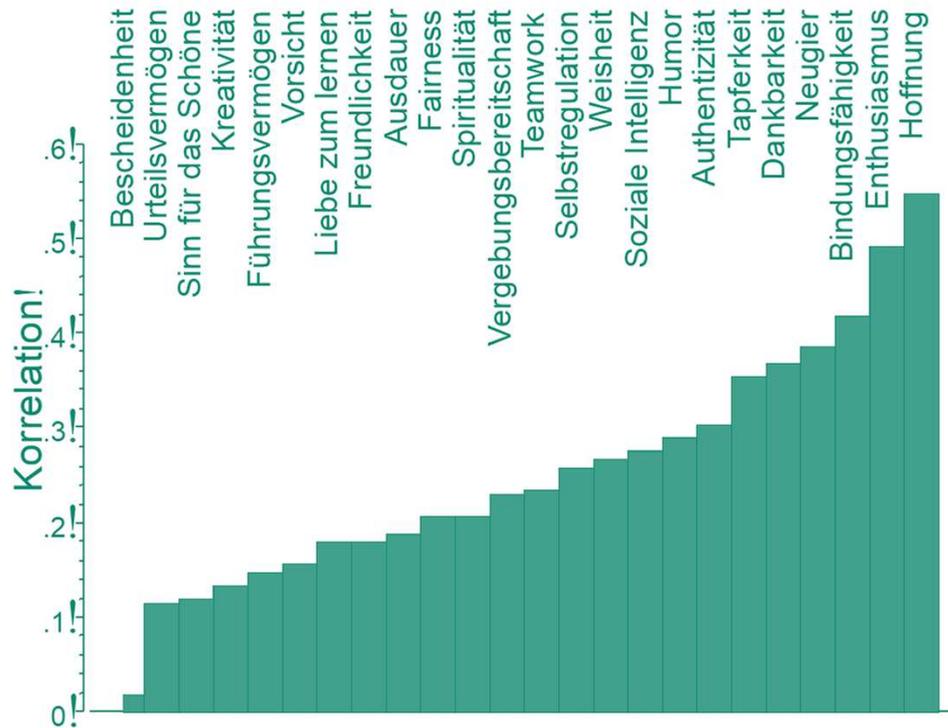
Quelle: *Management Coaching und Positive Psychologie: Stärken stärken, sinnvoll wachsen* (Haufe Fachbuch), Nico Rose (2021), Seite 119



# VIA Inventar der Stärken (VIA-IS)

# N Individuelle Charakterstärken

## Individuelles Stärkenprofil zur Reflexion



(Ruch, Proyer, Harzer, Peterson, Seligman, 2010)



Login ×

Benutzername

Passwort

[Passwort vergessen](#)

VIA Inventory of Strengths (/VIA-IS): kostenloser Zugang über [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)