

Styrkeoversigt med beskrivelse

NYSGERRIGHED

Du er nysgerrig overfor alting og stiller som regel mange spørgsmål. Du finder interessante aspekter af alle emner, og du elsker at opdage og udforske.

Nysgerrige mennesker:

- er interesseret i at udforske nye ideer, aktiviteter og oplevelser.
- har en stærk trang til altid at tilegne sig mere viden.

Tegn på overdrivelse af styrken: snagende adfærd

Tegn på fravær af styrken: manglende interesse/ligegyldighed

VIDEBEGÆR

Du elsker at lære nye ting, uanset om det sker gennem undervisning eller på andre måder. Du har altid holdt af skolen, af læsning, af museer og af alle andre steder, hvor der er mulighed for at lære.

Kærlighed til læring, her kaldet *videbegær*, er ønskværdig hos enhver elev eller medarbejder, idet styrken kan fungere som en stærk motiverende faktor – også i modvind.

Tegn på overdrivelse af styrken: bedrevidenhed

Tegn på fravær af styrken: selvtilfredshed

DØMMEKRAFT

At gennemtænke og se en sag fra alle sider er vigtigt i forhold til den, du er. Du drager ikke forhastede konklusioner. Dine beslutninger beror altid på solide beviser. Derfor er du også i stand til at være åben og ændre din holdning, hvis nye perspektiver dukker op.

Tegn på overdrivelse af styrken: kynisme

Tegn på fravær af styrken: ukritisk/ureflekteret

KREATIVITET

Det er en vigtig del af dig at udtænke, hvordan du kan løse opgaver på nye og bedre måder. Kreativitet består af to afgørende elementer:

- Originalitet – kreative mennesker genererer nye og utraditionelle ideer og handlemåder.
- Tilpasningsevne – disse ideer eller handlemåder fungerer som positive bidrag til egen eller andres tilværelse.

Tegn på overdrivelse af styrken: excentricitet

Tegn på fravær af styrken: konformitet

PERSPEKTIV

Hvis perspektiv er en af dine topstyrker, har du måske oplevet, at netop din verdensanskuelse giver mening – ikke blot for dig selv – men også for mange andre mennesker. Dine venner sætter pris på dit syn på tingene og spørger dig gerne til råds. Du betragtes i almindelighed som en klog person, også selvom det måske ikke er dit eget indtryk.

- Perspektivbegrebet er forskelligt fra intelligensbegrebet, men repræsenterer stadig et højt vidensniveau sammen med en kapacitet til både at rådgive og til at identificere og afveje kompleksitet forud for beslutningstagen.
- Styrken sætter os i stand til at adressere vigtige spørgsmål om eksempelvis leveregler og meningen med livet.

Tegn på overdrivelse af styrken: selvsmagende

Tegn på fravær af styrken: overfladisk

TAPPERHED

Du er modig og viger hverken tilbage for trusler eller udfordringer. Du handler og taler ud fra din overbevisning, også selvom andre er uenige.

Der findes tre typer tapperhed:

- Fysisk tapperhed (fx som hos brandmænd, soldater og politibetjente)
- Psykologisk tapperhed (fx som hos mennesker, der ser de barske realiteter i øjnene vedrørende smertefulde sider af egen personlighed)
- Moralsk tapperhed (fx som hos de mennesker, der taler åbent om uretfærdigheder, selv når det er upopulært i forhold til gruppen, flertallet, samfundet, magthavere osv.)

Tegn på overdrivelse af styrken: dumdristighed

Tegn på fravær af styrken: frygtsomhed

VEDHOLDENHED

Du arbejder altid hårdt på at gøre de ting færdige, som du er begyndt på. Du lader dig ikke distrahere og sætter en ære i at få ting gjort ordentligt og til tiden.

At besidde denne styrke indebærer evnen til at kunne fastholde en målrettet handling på trods af svære udfordringer og modløshed. Det kræver:

- Flid – at gøre en stor indsats.
- Udholdenhed – at kunne blive ved og ved, så længe det er nødvendigt.

Tegn på overdrivelse af styrken: tvangsmæssig/besættende

Tegn på fravær af styrken: dovenskab

ÆRLIGHED

Du er en ærlig og oprigtig person, både med hensyn til det du siger, og den måde du lever dit liv på. Du er oprigtig og helt nede på jorden.

Denne styrke har at gøre med, hvordan din indre tilstand, dine intentioner og dit engagement rent faktisk tager sig ud – både i dine egne og i andres øjne. Eksempelvis kan du spørge dig selv, i hvor høj grad dine mål afspejler dine inderste værdier. Styrken tillader os at tage det fulde og hele ansvar for egne følelser og handlinger – og høste fordelene derved.

Tegn på overdrivelse af styrken: selvretfærdighed

Tegn på fravær af styrken: falskhed

GEJST

Uanset, hvad du foretager dig, forholder du dig til det med begejstring og energi. Du gør aldrig noget halvt eller halvhjertet. For dig er livet et eventyr.

Gejst er en dynamisk styrke, som er direkte knyttet til fysisk og psykisk velvære. Denne styrke har den stærkeste tilknytning til generel livstilfredshed og det at leve et fuldt ud engageret liv.

Tegn på overdrivelse af styrken: uhæmmet

Tegn på fravær af styrken: tilbageholdende/hæmmet

VENLIGHED

Du er rar og storsindet over for andre mennesker og nyder at gøre andre tjenester. Du tror på, at enhver fortjener opmærksomhed og bekræftelse alene for at være til.

Disse tre personlighedstræk kendetegner sådanne næstekærlige individer:

- Empatisk/sympatisk
- Moralsk ansvarlig/fornuftig
- Socialt ansvarlig

Tegn på overdrivelse af styrken: påtrængende

Tegn på fravær af styrken: ligeglad/opgivende

SOCIAL INTELLIGENS

Du er bevidst om dine egne og andres motiver og følelser, og du er god til at tilpasse dig forskellige situationer og til at få andre til at føle sig godt tilpas.

Den sociale intelligens rummer to generelle komponenter:

- Social bevidsthed – det, vi fornemmer om andre.
- Sociale færdigheder – det, vi så gør med vores sociale bevidsthed.

Tegn på overdrivelse af styrken: omklamrende

Tegn på fravær af styrken: indskrænket/uvidende

FAIRNESS

At behandle alle andre retfærdigt er et af dine grundprincipper. Du lader ikke dine personlige følelser påvirke beslutninger, der berører andre. Du giver alle en chance.

Denne styrke repræsenterer vores kognitive kapacitet vedrørende forhold, der har at gøre med fornuft og beslutningstagen, herunder:

- logik og principielle beslutninger vedrørende moral og ansvar.
- empati og medfølelse, altså evnen til at sætte sig i en andens sted.

Tegn på overdrivelse af styrken: uinvolveret

Tegn på fravær af styrken: partisan

KÆRLIGHED

Du værdsætter nære relationer til andre mennesker, især til dem hvor fortrolighed og omsorg gengældes. De mennesker, som du føler dig tættest forbundet med, er også dem, som føler sig tættest forbundet med dig.

Denne styrke relaterer sig til oplevelsen af nærhed og kærlighed. Der findes fire typer kærlighed; alle biologisk og evolutionsmæssigt baserede:

- Kærligheden mellem forældre og børn
- Medmenneskelig kærlighed (næstekærlighed)
- Venskabelig kærlighed
- Romantisk kærlighed

Tegn på overdrivelse af styrken: emotionel promiskuitet

Tegn på fravær af styrken: isolation/mangel på intimitet

SAMARBEJDE

Du udmærker dig som en del af en gruppe. Du er et loyalt og dedikeret gruppemedlem. Du gør altid din del af arbejdet og arbejder hårdt for din gruppes interesser.

Denne styrke er nært knyttet til begreber som holdånd, patriotisme/nationalitetsfølelse og medborgerskab.

Tegn på overdrivelse af styrken: chauvinisme

Tegn på fravær af styrken: selvished

LEDERSKAB

Du udmærker dig inden for ledelse; du opmuntrer gruppen til at få tingene fra hånden og opretholder harmonien i gruppen ved at få alle til at føle sig inkluderet. Du er god til at organisere aktiviteter og sørger for, at de bliver udført.

Ledelse er et socialt fænomen, der kan træde frem på to måder:

- Ved bestemmelse, forståelse, etablering og identificering af retningen for en bestemt praksis.
- Som personlige kvaliteter – at have motivationen og evnen til at opretholde og varetage ledelsesrollen.

Der findes to ledertyper:

- Transaktionslederen – ledertypen, der afklarer ansvarsområder, forventninger og de forestående opgaver.
- Transformationslederen – ledertypen, der motiverer til top præstationer og samtidig etablerer et arbejdsklima, som bygger på tillid og engagement i forhold til organisationen og dens målsætninger.

Tegn på overdrivelse af styrken: enevældig, tyran

Tegn på fravær af styrken: føjelighed

YDMYGHED

Du søger ikke rampelyset, men foretrækker at lade dine handlinger tale for sig selv. Du anser ikke dig selv for at være noget særligt, og andre anerkender og påskønner din beskedenhed.

En almindelig misforståelse er, at ydmyghed hænger sammen med et lavt selvværd, en følelse af at være uværdig og/eller en mangel på evnen til at sætte sig selv i fokus. Men ægte ydmyghed indebærer faktisk en ret nøjagtig evne til at se sig selv i et klart lys (herunder også at kende sine egne begrænsninger) og tilsidesætte sit ego for derimod at holde sig sit mål og sine bedrifter for øje. Ydmyge og beskedne mennesker fordrejer ikke information for at forsvare eller bekræfte deres eget image, og de har ikke behov for at fremstå som bedre, end de faktisk er.

Tegn på overdrivelse af styrken: selvudslettelse

Tegn på fravær af styrken: selvhævdelse

SELVKONTROL

Du har stor selvdisciplin, og du har kontrol over dine præferencer og følelser – ikke omvendt.

Selvkontrol og selvbeherskelse kan anskues som en ressource, der risikerer at slippe op. Ligesom en muskel, kan denne styrke ved overdreven brug slides op, mens den ved regelmæssig træning i passende omfang kan styrkes.

Tegn på overdrivelse af styrken: hæmmet

Tegn på fravær af styrken: manglende selvindsigt

FORSIGTIGHED

Du er en omhyggelig person, og dine valg er konsekvent fornuftsprægede. Du hverken siger eller gør noget, som du senere vil fortryde.

Denne styrke har også at gøre med både kort- og langsigtet planlægning i forhold til opnåelse af mål.

Tegn på overdrivelse af styrken: ængstelighed

Tegn på fravær af styrken: sensationssøgen

HUMOR

Du elsker at grine og drille. At give andre et smil på læben er vigtigt for dig. Du prøver at se den lyse side i enhver situation.

Humor involverer evnen til at få andre til at smile og le. Det handler også om at have et så fattet og muntret syn på modgang, at du tillader dig selv og andre at kunne få øje på muligheder frem for begrænsninger og dermed bevare et godt humør.

Tegn på overdrivelse af styrken: klovneri

Tegn på fravær af styrken: humorforladt

TILGIVELSE

Du tilgiver dem, der har gjort dig uret. Du giver altid folk en chance til og bærer aldrig nag. Dit ledende princip er barmhjertighed – ikke hævn.

Husk, at tilgivelse ikke er det samme som hverken forsoning, billedelse eller glemsel.

Tilgivelse er derimod en styrke, som tjener til at beskytte dig selv fra at føle had. Det er en særlig form for nåde; en evne til at føle venlighed, barmhjertighed eller medfølelse for andre mennesker.

Tegn på overdrivelse af styrken: eftergivende

Tegn på fravær af styrken: nådesløshed

VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED OG

DET SUBLIME

Du lægger mærke til og værdsætter skønhed, det excellente og/eller den dygtige udførelse på alle livets områder – natur, kunst, videnskab og oplevelser i hverdagen.

Du reagerer meget positivt, når du oplever en eller flere af disse typer skønhed:

- Fysisk skønhed (det være sig visuel, auditiv, taktil eller abstrakt skønhed) kan indgyde ærefrygt og beundring hos dig.
- En særlig evne eller et særligt talent vækker din beundring og kan endda give dig energi og lyst til at eftersætte dine egne mål.
- Høj moral/moralsk godhed motiverer dig og giver dig måske endda et ønske om selv at være et godt menneske, klare dig endnu bedre, være mere kærlig etc.

Tegn på overdrivelse af styrken: snobberi

Tegn på fravær af styrken: ikke-påskønnende, ignorant

TAKNEMMELIGHED

Du er bevidst om de gode ting, der sker for dig, og du tager dem aldrig for givet. Familie og venner kender dig som en taknemmelig person, fordi du altid tager dig tid til at udtrykke din påskønnelse.

De to typer taknemmelighed:

- Taknemmelighed, der opstår som følge af at modtage eller opnå det, som du eftertragter.
- Taknemmelighed, der opstår som følge af en generel bevidsthed og værdsættelse af det, som er værdifuldt og meningsfuldt.

De to taknemmelighedsniveauer:

- At indse, hvad der er godt i dit liv.
- At erfare, at dette gode udspringer fra nogen eller noget andet end dig selv.

Tegn på overdrivelse af styrken: slesk

Tegn på fravær af styrken: ignorant

HÅB

Du forventer det bedste af fremtiden, og du arbejder for at opnå det. Du tror på, at fremtiden er noget, du kan kontrollere.

Optimisme er nært beslægtet med det at have en særlig forklaringsstil, det vil sige en særlig måde, hvorpå du forklarer, hvis der sker dig noget dårligt. Mennesker med en optimistisk forklaringsstil fortolker begivenheder som eksterne, ustabile og specifikke, hvorimod mennesker med en pessimistisk forklaringsstil fortolker begivenheder som interne, stabile og globale.

Eksempel på en optimistisk forklaringsstil: "Uheldet skete, fordi jeg var uopmærksom et øjeblik. Jeg vil øve mig i at være mere på vagt netop her".

Eksempel på en pessimistisk forklaringsstil: "Uheldet skete, fordi jeg aldrig ser mig for. Jeg er altid så uopmærksom. Sådan er det bare. Jeg er åbenbart et fjols".

Tegn på overdrivelse af styrken: jubeloptimisme

Tegn på fravær af styrken: realisme

SPIRITUALITET

Du har en stærk opfattelse af den højere mening med tilværelsen. Du ser dig selv som en del af noget større. Din åndelighed, mening eller tro er ofte dit grundlag for beslutninger og din kilde til trøst.

Selv om karakteren af spiritualitet eller tro kan variere meget og have vidt forskelligt indhold, eksisterer fænomenet i alle kulturer.

Tegn på overdrivelse af styrken: fanatisme

Tegn på fravær af styrken: verdslighed