



CHARAKTERSTÄRKEN



Was sind **Deine** Charakterstärken?

Welche positiven Persönlichkeitseigenschaften zeichnen **Dich** aus?



Wieso sind Charakterstärken wichtig?

Forschung zeigt, dass Dir das Verstehen und Anwenden Deiner Charakterstärken kann helfen:

- Wohlbefinden zu verbessern
- Selbstvertrauen zu stärken
- Ziele zu verwirklichen
- Beziehungen zu stärken
- Probleme und Stress zu bewältigen
- Arbeitsleistung zu verbessern



Du hast Interesse herauszufinden was Deine persönlichen Stärken sind?

Fülle einen **kurzen anonymen Online-Fragebogen** aus, verfügbar auf Deutsch oder Englisch

Dauer: nur ~20min



→ Erhalte **kostenlos** Rückmeldung zu Deinem **persönlichen Stärkenprofil**
und leiste einen Beitrag zur Forschung!

Denn wir wollen herausfinden welche Rolle Charakterstärken im **Sport** spielen.
Teilnahmevoraussetzungen: Du bist mindestens 18 Jahre alt und regelmäßig sportlich aktiv.

Per Link oder QR-Code zum Fragebogen:

<https://ww2.unipark.de/uc/CSSport/>

Kontakt:

Nina Riedl
M.Sc. Psychology in Sport & Exercise
Deutsche Sporthochschule Köln
n.riedl@dshs-koeln.de





CHARACTER STRENGTHS



What are **your Character Strengths**?

Which positive personality traits distinguish you from others?



Why are Character Strengths important?

Research shows that understanding and applying your Character Strengths can help you:

- Improve Well-Being
- Boost Confidence
- Accomplish Goals
- Strengthen Relationships
- Cope with Problems and Stress
- Improve Work Performance



Are you interested in finding out what your personal strengths are?

Complete a **short anonymous online questionnaire**, available in English or in German

Duration: only *~20min*



→ Get feedback on your **personal strengths profile for free**
and contribute to research!

Because we want to find out what role Character Strengths play in **sports**.
Participation Requirements: You are at least 18 years old and practice sports regularly.

You can get to the questionnaire via this link or QR code:

<https://ww2.unipark.de/uc/CSSport/>

Contact:

Nina Riedl
M.Sc. Psychology in Sport & Exercise
German Sport University Cologne
n.riedl@dshs-koeln.de

