Route - 26 Infoblatt

Route - 26 – Das Training der 26 Charakterstärken der Positiven Psychologie

Was ist Route - 26?

Route 26 ist ein Spiel; es verankert die 26 Charakterstärken der Positiven Psychologie über ein einfaches Memory-Prinzip. Viele Erwachsene können nur wenige dieser inneren Qualitäten benennen (oft 5–8). Uns ist oft nicht klar, welche Stärken bereits gut ausgeprägt sind.

Analog zum Alphabet müssen zuerst die 26 Buchstaben gelernt werden, um lesen zu können. Genauso funktioniert es mit den Charakterstärken.

Nach dem Kennenlernen der Stärken wird durch kleine Übungen und Spiele gezeigt, wie diese Stärken im Alltag eingesetzt werden können.

Die Grundlage: Maslows 5 Grundbedürfnisse

Der Mensch ist evolutionär darauf ausgerichtet, die ersten drei Grundbedürfnisse nach Maslow zu erfüllen.

1. Körperliche Bedürfnisse

Essen, Trinken, Schlaf, Wärme.

2. Sicherheit

Schutz, Stabilität, finanzielle Sicherheit.

3. Soziale Bedürfnisse

Freundschaft, Liebe, Zugehörigkeit, Gemeinschaft.

Menschen treffen hier intuitiv häufig die richtigen Entscheidungen. Diese drei Bedürfnisse sind uns angeboren und werden automatisch inuitiv angestrebt.

Seit Jahrzehnten gelten sie für den Großteil der westlichen Welt als weitgehend selbstverständlich.

4. Wertschätzung

Nach den Grundbedürfnissen entsteht das Bedürfnis nach Anerkennung durch andere.
Ab Stufe 4. ist der moderne Mensch häufig orientierungslos.

Deswegen greifen viele Menschen auf schnelle äußere, käufliche Werte zurück:

- Status
- Aussehen
- Kleidung und Mode
- Reisen
- Tattoos
- Schönheit

Nicht selten führt diese Strategie zu einer inneren Leere und langfristig zu Unzufriedenheit.

Eine nachhaltige Alternative sind innere Werte – also Charakterstärken. Hier kommt die Charakter-Fitness ins Spiel. Anerkennung entsteht durch:

- Freundlichkeit
- Empathie
- Aufgeschlossenheit
- Zuverlässigkeit
- Und viele Andere

5. Selbstverwirklichung

Danach kommt das tiefste Bedürfnis: die Selbstverwirklichung. Eigene Talente nutzen und entwickeln, kreativ sein, wachsen und persönliche Ziele verfolgen. Das Leben bekommt Sinn, wenn wir unser Potenzial entfalten.

Im Alter stellt sich oft die Frage: *„Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr da bin?“*

👉 Für die Stufen 4 (innere Werte) und 5 (Selbstverwirklichung) braucht man Fähigkeiten und Intuition, die nicht automatisch angelegt sind. Sie können bewusst trainiert werden.

Wie Route 26 funktioniert

Route 26 macht die 26 Charakterstärken der Positiven Psychologie für Jung und Alt (ab ca. 3 Jahren) greifbar.

Durch verschiedene Spiele und Übungen wird gezeigt:

- welche Bedeutung die einzelnen Stärken im Alltag haben,
- wie man sie erkennt und trainiert,
- und wie man sie konstruktiv einsetzen kann.

Diese Stärken sind nicht alle genetisch angelegt – aber **erlernbar und trainierbar**.

Route 26 im Alltag

Route 26 bietet:

- neue Alternativen für Konflikte,
- alltagsnahe, konstruktive Lösungen,
- mehr Anerkennung durch "Charakter-Fitness",
- wichtige Tools zur Selbstverwirklichung.

Die Charakterstärken können gezielt eingesetzt werden bei unerwünschten negativen Emotionen wie:

- Ärger
- Angst
- Wut
- Scham
- Und andere

So entsteht ein praktischer Weg für mehr Selbstwirksamkeit, Stabilität und positive Entwicklung im Alltag.