

## Fragebogen zur Anwendung von Stärken (FAS)

Die folgenden 14 Fragen beziehen sich auf Ihre Stärken, d.h. auf jene Dinge, die Sie **besonders gut** können. Bitte vergeben Sie jeweils eine Zahl zwischen **1** (trifft überhaupt nicht zu) und **7** (trifft genau zu).

		trifft über- haupt nicht zu <span style="font-size: 1.2em;">→</span> trifft genau zu						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Ich bin regelmäßig in der Lage das zu tun, was ich am besten kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ich mache immer Dinge, die meinen Stärken entsprechen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ich versuche stets meine Stärken einzusetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Durch den Einsatz meiner Stärken erreiche ich, was ich will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Ich setze meine Stärken jeden Tag ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Ich setze meine Stärken ein, um das zu bekommen, was ich vom Leben erwarte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Meine Arbeit bietet mir viele Möglichkeiten meine Stärken einzusetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Mein Leben bietet mir die Möglichkeit, meine Stärken auf unterschiedliche Weise einzusetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Meine Stärken einzusetzen ist für mich selbstverständlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Ich empfinde es als sehr einfach, meine Stärken einzusetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Ich bin in der Lage, meine Stärken in vielen verschiedenen Situationen einzusetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Die meiste Zeit verbringe ich mit Tätigkeiten, die ich gut kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Meine Stärken einzusetzen ist mir vertraut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Ich bin in der Lage meine Stärken auf unterschiedliche Art und Weise einzusetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Huber, A., Webb, D., & Höfer, S. (2017). The German Version of the Strengths Use Scale: The Relation of Using Individual Strengths and Well-being. *Frontiers in Psychology*, 8:637. Supplemental material. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00637