



Wir l(i)eben Methoden
aus der
Vergangenheit
zu erhalten.

TTENA

Der Wellnessmix,
der unter die Haut geht...

Anett & Veit Engert GbR

**Am Sportplatz 3
09437 Witzschdorf**

**Tel: 0173 5802654
Mail: gbr@engert-net.de**

TTENA = WELLNESS + MEHR

Warum sind Charakter Stärken so interessant?

Weil zum einen Charakter doch eine sehr zentrale Bedeutung für das Verständnis für ein psychologisch „gutes Leben“ hat und weil die menschlichen Charaktereigenschaften auch eine sehr direkte und positive Auswirkung auf unsere Arbeits- und Lebenszufriedenheit hat.

Es hat sich einfach herausgestellt, dass Charakterstärken und Lebens- und Arbeitszufriedenheit in einer sehr direkten positiven Wechselwirkung zu einander stehen.

Tugend #1: Weisheit und Wissen

Damit ist gemeint, die Fähigkeit zu besitzen, sich Wissen anzueignen und zu nutzen. Unter dieser Tugend fallen die folgenden Charakterstärken:

1. Kreativität (neue Wege und Lösungen finden)
2. Neugier (Interesse haben)
3. Urteilsvermögen (Dinge durchdenken und von mehreren Seiten betrachten)
4. Liebe zum Lernen (Freude am Lernen)
5. Weisheit (guten Rat geben)

Warum sind Charakter Stärken so interessant?

Tugend #2: Mut

Hier geht es darum emotionale Stärke und Willenskraft zu haben, um Barrieren zur Erreichung von Etwas zu überwinden. In diesen Bereich fallen folgende Charakterstärken:

- 6. Tapferkeit (Herausforderungen annehmen)
- 7. Authentizität (Wahrheit sagen und sich selbst daran halten)
- 8. Ausdauer (beenden, was man begonnen hat)
- 9. Enthusiasmus (Begeisterung und Energie haben)

Warum sind Charakter Stärken so interessant?

Tugend #3: Menschlichkeit

Dies steht für liebevolle menschliche Interaktionen. Hier sind die Charakterstärken:

10. Bindungsfähigkeit (menschliche Nähe herstellen)

11. Freundlichkeit (anderen helfen)

12. Soziale Intelligenz (die eigenen Gefühle und Motive gegenüber Anderen bewusst sein)

Warum sind Charakter Stärken so interessant?

Tugend #4: Gerechtigkeit

Alles was die Gemeinschaft fördert. In dieser Bereich sind die Charakterstärken:

- 13. Teamwork (gut als Mitglied eines Teams arbeiten)
- 14. Fairness (Menschen nach dem Prinzip der Gleichheit und Gerechtigkeit behandeln)
- 15. Führungsvermögen (Aktivitäten in Gruppen organisieren und führen)

Warum sind Charakter Stärken so interessant?

Tugend #5: Mässigung

Dies steht dafür Exzessen entgegenzuwirken. Hier geht es um folgendes:

- 16. Vergebungsbereitschaft (die einem Unrecht getan haben)
- 17. Bescheidenheit (wenig Ego, das was erreicht wurde spricht für sich selbst)
- 18. Vorsicht (nicht das tun, was wir später bereuen könnten)
- 19. Selbstregulation (regulieren und kontrollieren was man tut und fühlt)

Warum sind Charakter Stärken so interessant?

Tugend #6: Transzendenz

Alle das, was uns einer höheren Macht näher bringt und Sinn fördert. Unter dieser Tugend fallen die folgenden Charakterstärken:

20. Sinn für das Schöne (Schönheit in allen Lebensbereichen wertschätzen)

21. Dankbarkeit (bewusst sein, welche guten Dinge wir haben und erleben)

22. Hoffnung (das Beste erwarten und alles dafür tun, dass es auch eintritt)

23. Humor (Menschen zum Lachen bringen, Lachen und Humor schätzen)

24. Glaube (Spiritualität – einen höheren Sinn im Leben haben)

Warum sind Charakter Stärken so interessant?

Was sind deine 5 Charakterstärken?

1.).....

2.).....

3.).....

4.).....

5.).....