

12 Tugenden

Freundlichkeit

Freundlichkeit macht Freunde.

Freundlich zu sein, heißt andere anzulächeln, sie herzlich zu begrüßen, ihnen wohl gesonnen zu sein und das auch zu zeigen.

Den Menschen zuzuhören und ermutigende Worte zuzusprechen, zeichnet Freundlichkeit aus.

Konsequenz: Daraus erwächst Vertrauen und Freundschaft.

Was denkst du?

Wie kann man Freundlichkeit am besten zeigen?

Wer sind deine Freunde?

Beschreibe ein Beispiel, wo jemand besonders freundlich zu dir war.

12 Tugenden

Mut

Mut bedeutet etwas zu überwinden, wo man sonst Angst hätte. Mut bedeutet aber auch, dass beim Ausprobieren Fehler OK sind.

Mutig sein heißt aber nicht etwas Dummes zu tun, sondern zu wissen, wann es dran ist, mutig zu sein und wann es besser ist, etwas nicht zu machen.

Was denkst du?

Durch Mut kann man neue Ziele und Herausforderungen erreichen.

Bist du eher mutig oder ängstlich?

**Wo wärst du gern kein Angsthase im Alltag?
(zb. jemand anrufen, selbst einkaufen gehen etc.)**

Setz dir ein Ziel - eventuell mit einem Freund!

12 Tugenden

Weisheit

Weisheit heißt zu wissen, was richtig und was falsch ist und dann auch das Richtige zu tun!

Ein weiser Mensch klärt zuerst für sich, was gut und richtig ist. Dabei denkt er nicht nur an sich selbst, sondern auch an die anderen. Er holt auch gerne guten Rat von anderen weisen Menschen.

Dann entscheidet er das Richtige zu tun und setzt das in die Tat um.

Was denkst du?

Was ist Weisheit?

Woran erkennt man einen weisen Menschen?

Was hindert uns manchmal das Gute und Richtige zu tun?

12 Tugenden

Verlässlichkeit

Verlässlichkeit bedeutet, sein Wort zu halten und es in die Tat umzusetzen. Dein Ja soll ein Ja bleiben und dein Nein ein Nein bleiben - so fest wie ein Felsen. Ein Fels lässt sich nicht einmal von starken Wellen verschieben. So soll dein Wort auch fest sein, selbst wenn es anstrengend wird es zu halten.

Dazu gehört pünktlich sein, Ausgemachtes einhalten, Aufgaben erledigen, wenn du Ja oder Nein zu etwas sagst, das auch felsenfest einzuhalten...

Was denkst du?

Bist du verlässlich wie ein Fels?

Was macht Verlässlichkeit aus?

Was hat pünktlich sein damit zu tun?

12 Tugenden

Kreativität

Kreativität bedeutet auf Latein "creatio - Schöpfung", also eine schöpferische Kraft in sich zu haben. Das heißt, Neues zu probieren, Schönes zu entwerfen und gute Ideen zu entwickeln.

Dabei darf man in alle Richtungen denken, Dinge ausprobieren, die man zuvor nicht getan hat, solange sie niemanden schaden.

Was denkst du?

Was sind die kreativen Dinge, die du gerne tust?

Was möchtest du gern mal ausprobieren?

Warum ist Kreativität etwas so Schönes?

12 Tugenden

Ehrlichkeit

Ehrlichkeit bedeutet immer die Wahrheit zu sagen und zu ihr zu stehen. Manchmal, wenn man etwas Schlechtes getan hat und es zugeben muss, tut die Wahrheit ein bisschen weh. Aber es lohnt sich trotzdem.

Denn Ehrlichkeit baut Vertrauen und Liebe zwischen Menschen auf.

Was denkst du?

Wann tut es weh, die Wahrheit zu sagen?

Wie wichtig ist dir die Ehrlichkeit der anderen und deine eigene?

Was sind die Konsequenzen einer Lüge?

Wie fühlst du dich, wenn du gelogen hast?

Dankbarkeit

Dankbar sein hat ganz viel mit glücklich sein zu tun. Es bedeutet, dass man etwas sehr wertschätzt. Man kann dankbar für kleine und große Sachen sein, für Menschen, für die Natur, für Erfolge und vieles andere.

Echte Dankbarkeit kommt immer aus dem Herzen. Konsequenz: Zufriedenheit und Glück.

Was denkst du?

Warum ist Dankbarkeit wichtig?

Was ist, wenn wir für nichts mehr dankbar wären?

Wie kannst du mehr Dankbarkeit zeigen und leben?

12 Tugenden

Humor

Humor ist die Fähigkeit, andere auf gute Weise zum Lachen zu bringen. Das geht mit lustigen Situationen, Witzen oder wenn man über sich selbst lachen kann.

Gemeinsam zusammen zu lachen ist wirklich schön und schenkt Freude! Humor hilft auch leichter zusammen zu arbeiten und Dinge ausdiskutieren.

Konsequenz: Man fühlt sich miteinander Wohl und alles geht leichter.

Was denkst du?

Bist du selbst witzig oder lachst du lieber einfach gern über die Witze anderer?

Wie kannst du mit deiner Art, anderen Freude schenken?

Worüber sollte man nicht lachen?

Worüber kann man immer lachen?

12 Tugenden

Gerechtigkeit

Gerechtigkeit bedeutet, dass alle Menschen gleich wertvoll sind, gleich behandelt werden und nach gleichen Regeln gemessen wird. Jeder sollte dieselben Chancen bekommen.

Gut ist, wenn man auch mal auf sein Recht verzichtet, wenn man damit einem anderen helfen kann.

Was denkst du?

Bist du manchmal rechthaberisch?

Kannst du andere Meinungen gelten lassen?

Wo fühlst du Ungerechtigkeit in der Welt und um dich herum?

12 Tugenden

Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, vor allem gut aufeinander aufzupassen. Achtsame Menschen wollen anderen helfen, sorgen sich um sie und würden ihnen nie schaden wollen.

Es ist gut, die Menschen in deiner Nähe wahrzunehmen, ihre Wünsche, Gefühle und Sorgen. Wenn ich die Menschen so sehe, kann ich ihnen auch ein guter Mensch sein, dabei geht es weniger um mich selbst als um sie.

Konsequenz: Die Menschen fühlen sich bei dir wohl.

Was denkst du?

Sagst du manchmal grobe Sachen?

Wie können wir achtsam zu anderen sein?

Wie können wir achtsam mit uns selbst umgehen?

12 Tugenden

Glaube

Glaube ist eine Gewissheit tief im Innersten eines Menschen, wofür es keine Beweise braucht.

Einerseits ist es wichtig, an sich selbst zu glauben. Das heißt, die eigenen Stärken zu schätzen und sie gerne einzusetzen.

Auf der anderen Seite heißt es auch, nach dem Sinn des Lebens und nach Gott zu fragen und diese Antworten für sich zu suchen.

Was denkst du?

Glaubst du an dich und deine Stärken?

Welche hast du? Was kannst du gut?

Warum könnte es wichtig sein, an sich selbst zu glauben?

Was denkst du über Gott und warum oder wozu es uns überhaupt gibt?

12 Tugenden

Liebe

Liebe bedeutet, jemand richtig gern zu haben und wertzuschätzen.

Es gibt die freundschaftliche Liebe, die Zeit zusammen genießt, füreinander da ist und ein schönes Gefühl von Freundschaft schenkt.

Es gibt auch die romantische Liebe zwischen einem Pärchen.

Und es gibt die Art von Liebe, die über allem steht, die tief in unserem Herzen existiert, eine Entscheidung für jemand und für das Gute trifft, treu ist und alles aus dieser Liebe heraus tut.

Was denkst du?

Was ist Liebe?

Wie kann man auch jemand Gutes tun, den man nicht mag?

Wie kann man die Welt besser machen?
