

Die Tugenden

Interesse:

Das Erkennen unserer positiven Eigenschaften und ihr Nutzen für unsere Projekte und täglichen Aktivitäten.

Es ist wichtig, diese Arbeit wenn möglich in einer Gruppe mit anderen Menschen zu machen.

1. Das Erkennen der eigenen positiven Eigenschaften und Tugenden.

Im allgemeinen erkennen fast alle Menschen, wenn man von **“persönlicher Verbesserung”** spricht, dass sie im Laufe ihres Lebens versucht haben, nicht angemessene Verhaltensweisen und Haltungen, auszumachen und zu verändern. Sei es nun durch darauf spezialisierte Studien oder einfach nur spontan und improvisiert (als “spräche man zu sich selbst”), irgendwann hat jeder einmal versucht besser zu werden.

Wenn wir von Verbesserung sprechen oder davon “sich zu überwinden” (wie man gemeinhin sagt), **stellen wir uns immer vor, besser zu werden oder “Schwierigkeiten” und persönliche “Mängel” zu überwinden.** Wir haben sicher versucht, gegen diese **negativen persönlichen Aspekte** zu kämpfen und wir haben sicherlich größere oder kleinere Veränderungen und die ein oder andere persönliche Verbesserung erreicht. Das ist zweifellos eine Form sich kennen zu lernen.

Jetzt versuchen wir eine Arbeit zu machen, die anders ist. Im Gegensatz zu den vorherigen Arbeiten, **versuchen wir jetzt die interessantesten Sachen in uns zu entdecken, die positiven Sachen, die positiven Haltungen, die wir haben.** Wir versuchen herauszufinden welche positiven Aspekte und Eigenschaften, welche persönlichen Tugenden wir haben oder welche von denen wir wissen, dass andere sie in uns sehen.

Dafür muss man sich ein bisschen “frei machen” und versuchen diese negativen Dinge beiseite zu lassen. Ohne “Hemmungen”, ohne Scham, versuchen wir unsere eigenen Tugenden zu erkennen.

Welche interessantesten Dinge erkenne ich in mir? Wir sprechen nicht von den Sachen, die uns passiert sind oder die uns gelungen sind, sondern von dem was interessant an uns ist, von persönlichen positiven Eigenschaften, von Tugenden, von Qualitäten.

a) Mach eine Liste von positiven Eigenschaften oder persönlichen Tugenden.

Denke an deine interessantesten Dinge, empfinde sie und notiere sie in dein Heft. Mach dir keine Gedanken, wenn dies am Anfang schwer fällt. Versuche deine Gedanken von negativen Dingen zu befreien, entspanne dich und schau was positives in dir steckt.

b) Schau dir jetzt die Leute in der Gruppe an.

Schau, welche interessantesten Eigenschaften sie haben. Entdecke ihre Tugenden und teile sie ihnen mit. Versuche so ehrlich als möglich zu sein. Die Teilnehmer ihrerseits werden dir sagen, was sie interessantes in dir sehen, notiere in dein Heft eine weitere Liste positiver Eigenschaften, die dir mitgeteilt wurden.

Das wäre dann eine Liste von Tugenden, die Leute in dir sehen.

c) Schau dir beide Listen an (deine eigene und die Dinge, die dir gesagt wurden) und mache eine Liste aus den beiden. Nimm jeden Wert und "fühle" ihn, welcher ist der wichtigste, welcher fühlt sich für dich am interessantesten an?

Mache eine Liste, in der du die Tugenden nach ihrer Wichtigkeit ordnest.

Vergiss die beiden Gesichtspunkte nicht, deinen und den der anderen. Oft betrachtet man selber positive persönliche Aspekte nicht als interessante Eigenschaften oder sieht sie einfach nicht so "positiv". Für viele Leute jedoch sind diese Tugenden in dir von großer Bedeutung.

2. Benutzen dieser Tugenden in den täglichen Handlungen.

Manchmal ist es einfacher den negativen Aspekten in uns und in den anderen Aufmerksamkeit zu schenken, da wir in einer Kultur aufgewachsen sind, die auf verschiedene Weise, an verschiedensten Orten das Augenmerk auf das Negative legt, auf das was nicht funktioniert, also letztendlich auf die Fehler des Menschen.

Wenn wir das Positive in uns selbst und den anderen sehen, dann sehen wir das Leben mit anderen Augen. Das ist ein anderer Lebensstil im Vergleich dazu mit dem Negativen "weiterzuleben", wie wir es gewohnt sind. Der Negativismus gehört nicht zu diesem Lebensstil.

Diese Lebensform, in der es nur um ein "Weiterleben" geht, ist langweilig, es ist wie ein "Weitersterben".

Nimm dir vor von jetzt an einen neuen und positiven Lebensstil anzunehmen. Stell dir eine neue Form zu leben vor, in der du deine Eigenschaften nutzen kannst. Erkläre den anderen mit wenigen Worten wie du deinen Tugenden zu mehr Kraft verhelfen willst, indem du sie ab sofort in deinem täglichen Leben nutzt.

Übung:

Bilde dir einen "**Kraftsatz**", der dich daran erinnert deine positiven Eigenschaften zu nutzen, schreib ihn auf ein großes Blatt Papier und hänge ihn gut sichtbar zu Hause auf.