



Die 5 Strategien des TugendProjekts

1. Benenne die Charakterqualitäten mit Tugenden

Jede Person hat positive Eigenschaften und Gaben, die es zu finden und zu benennen gilt. Als Eltern, Lehrer, Arbeitskollegen, Vorgesetzte oder Partner ist es unser Anliegen, unseren Kindern, Schülern und Mitmenschen Rückmeldung über ihr Verhalten zu geben, sie zu leiten und zu begleiten, ihnen dabei zu helfen ihre Tugenden zu entwickeln und zu üben und auch ihr Verhalten zu verändern oder zu verbessern.

In dem wir die Tugenden, die wir in einer Person erkennen, ihr gegenüber auch aussprechen und somit bewusst machen und positiv verstärken, kann sich authentisches Selbstbewusstsein entwickeln.

Generalisierungen wie „braver Junge“ oder „gut gemacht“ sind oft nicht spezifisch oder eindeutig genug um zu erkennen, welche Handlung es war, die zu diesem Lob oder jener positiven Rückmeldung verholfen haben. Indem wir eine bestimmte Tugend benennen, die wir in einer anderen Person entdeckt haben, appellieren wir an die guten Charaktereigenschaften der Person. Durch dieses Benennen wird die Tugend (wieder) ins Bewusstsein gebracht. Wir erkennen, dass wir diese Tugend bereits in uns tragen, wenn auch bisher unbewusst oder manchmal längst vergessen.

In dem wir unsere Mitmenschen darauf aufmerksam machen, was sie tun können (anstatt was sie nicht tun können), geben wir nicht nur unsere genaue Erwartungshaltung oder eine spezifische Rückmeldung an das Verhalten unseres Gegenübers, sondern auch eine konkrete Handlungsanweisung oder Verbesserung zu einem unerwünschten Verhalten. Verantwortung und Respekt stehen im Mittelpunkt von Wort und Tat.

2. Erkenne lehrreiche Momente zur Charakterschulung

Was sind „lehrbare Momente“? Lehrbare oder lehrreiche Momente sind „günstige“ oder für sich sprechende Alltagssituationen in denen Tugenden (innere Charaktereigenschaften) erkannt, benannt und verstehbar gemacht werden können. Durch solche lehrbaren Momente können wir verständlich machen was es zu lernen gilt, was wir tun, wie wir handeln und wie wir mit anderen umgehen sollten. Diese für sich selbst sprechenden und erkenntnisreichen Momente müssen von uns erkannt und genutzt werden, da sie die besten „Lehrer“ des Lebens sind.

Langfristig gesehen ist es notwendig, dass wir unseren Mitmenschen (Kindern, sowie Erwachsene) dabei helfen, ein auf Tugenden basierendes inneres Gewissen zu entwickeln das ihnen hilft, selbst entscheiden zu können ob ihr Verhalten einer Situation angemessen oder entsprechend ist.

3. Setze klare Grenzen

Klare Grenzen, die auf Respekt, Frieden und Gerechtigkeit aufbauen, sind wie ein Rahmen aus Sicherheit, in dem Freiheit entsteht. Wenn sich unsere Kinder, Schüler oder andere Mitmenschen nicht sicher fühlen, sind sie nicht frei um zu lernen und zu wachsen. Wenn wir uns nicht sicher fühlen, sind wir nicht frei um zu lehren.

Eine Möglichkeit um eine effektive und „gesunde“ Autorität in einer Situation (Familienrat / Klassenzimmer / Besprechung) zu schaffen, besteht darin, den eigenen Führungsstil zu analysieren und ggf. zu hinterfragen: Welche Elemente und Tugenden entsprechen meinem Führungsstil? Welche möchte ich behalten, welche verändern?

Auf Tugenden basierende Grenzen setzen einen Schwerpunkt auf respektvollen Umgang und eine sichere und friedliche Atmosphäre.

4. Nimm Dir Zeit für Ruhe, Reflektion und Besinnung

Sinnstiftende und sinngebende Ereignisse in unserem privaten und beruflichen Alltag zu würdigen schafft eine auf innerem Gewissen basierende Gemeinschaft und kann Ziele, Träume und Visionen realisierbar machen.

Um unsere Tugenden entsprechend zu würdigen, wertzuschätzen und weiter zu bilden, bietet das TugendProjekt verschiedene Techniken und Spiele an. So sollen Möglichkeiten entstehen, die dabei helfen, unser Innerstes wieder zu fühlen, um zu erfahren wer wir wirklich sind, losgelöst von negativen Erfahrungen, Erlebnissen und Ärger dieser Welt. Diese Anregungen können dazu beitragen, unser Miteinander zu verbessern und auch uns selbst bewusst „wert zu schätzen“.

Um unsere Tugenden zu finden, wachsen zu lassen und sie auch in unseren Mitmenschen sehen zu können, müssen wir uns und unsere geistige und körperliche Gesundheit entsprechend ernst nehmen, „pflegen“ und uns regelmäßig „Gutes tun“.



TUGENDPROJEKT E.V.

„Bring Tugenden zum Leben“

Die 5 Strategien des TugendProjekts

5. Biete Begleitung an

Wirklich präsent und gegenwärtig zu sein und mit Einfühlungsvermögen und einem gewissen Abstand zuzuhören, hilft dem anderen dabei, sein Herz zu erleichtern. Menschen in dieser Weise zu begleiten ermöglicht allen Beteiligten, Entscheidungen nach innerem Gewissen treffen zu können.

Um in unseren Kindern, Schülern, sowie Erwachsenen gute Charaktereigenschaften zu bestärken, ist es sinnvoll ihnen dabei zu helfen, die Fähigkeit zu entwickeln, eigenständig (eigenverantwortlich, gewissenhaft) Entscheidungen treffen zu können.

Bei der Begleitung auf diesem Weg bieten wir unseren Mitmenschen (in der Erziehung Kindern und Schülern) Unterstützung an, damit sie ihre *eigenen* Fähigkeiten und Weisheiten entdecken und dazu stehen lernen.

Das versucht nahezu jeder, doch oft genug neigen wir dazu, unsere eigenen Einsichten und Lösungsmöglichkeiten dem anderen überzustülpen, nur sind sie allzu oft überhaupt nicht passend für die Lebensumstände des anderen. Wir neigen dazu, schnelle und einfache Lösungen vorzuschlagen, die nicht immer wirklich hilfreich für die jeweilige Situation oder den Menschen sind.

Manchmal muten wir uns auch Aufgaben zu, die unsere Fähigkeiten überschreiten und gar nicht mehr zu unserem Aufgabenbereich gehören, für die wir vielleicht noch nicht einmal ausreichend ausgebildet sind.

Es macht daher Sinn, sich einmal die Aufgaben eines Wegbegleiters in uns bewusst zu machen und gegebenenfalls diese Vorstellung