



Doris Alfeis

Als Lehrerin an der Max-Brauer-Schule (integrierte Gesamtschule) in Hamburg kam es mir schon immer darauf an, die Potentiale in Kindern zu stärken.

Im Jahr 2008 wurde ich auf das Virtues Project aufmerksam, da der Grundgedanke auch hier die Stärkung der Potentiale ist. 2009 war ich Mitbegründerin des Tugendprojekt e. V.

Das Tugendprojekt ist für mich die Umsetzung meiner Vorstellung vom Zusammenleben in die Realität. Indem wir die **Sprache der Tugenden** sprechen, stärken wir unsere Potentiale.

Ich möchte mich daran beteiligen, die praktischen Hilfen, Methoden und Anregungen, die das Tugendprojekt uns bietet, weiter zu tragen um so das Beste in uns zu unterstützen und zu fördern.

gedo.alfeis@gmx.de
Lebens-Traum@gmx.de

bis Juli 2010:

Birkenweg 11
25436 Tornesch
Tel.: 04122 5905

ab August 2010:

Kirchstr. 17
37290 Meißner-Vockerode
Tel.: 05657 273009



TUGENDPROJEKT E.V.

„Bring Tugenden zum Leben“

**Eine Auswahl von 52 Tugenden
- Geschenke die wir in uns tragen -**

- | | |
|--------------------|----------------------|
| Anteilnahme | Kreativität |
| Aufrichtigkeit | Liebe |
| Behutsamkeit | Loslösung |
| Bescheidenheit | Loyalität |
| Dankbarkeit | Mäßigung |
| Demut | Mut |
| Dienstbarkeit | Ordentlichkeit |
| Durchhaltevermögen | Reinlichkeit |
| Ehre | Respekt |
| Einigkeit | Rücksichtnahme |
| Enthusiasmus | Selbstbehauptung |
| Entschlossenheit | Selbstdisziplin |
| Fleiß | Taktgefühl |
| Flexibilität | Toleranz |
| Freude | Verantwortung |
| Freundlichkeit | Verbindlichkeit |
| Friedlichkeit | Verstehen |
| Fürsorglichkeit | Vertrauen |
| Geduld | Vertrauenswürdigkeit |
| Gerechtigkeit | Vergebung |
| Großzügigkeit | Vorzüglichkeit |
| Güte | Wahrhaftigkeit |
| Hilfsbereitschaft | Zielstrebigkeit |
| Höflichkeit | Zusammenarbeit |
| Idealismus | Zuverlässigkeit |

TugendProjekt e.V.

Sekretariat: Katja van Leeuwen
An den Eichen 1, D-53639 Königswinter
Tel.+49(0)2244 9001661 / Fax 9279247
www.tugendprojekt.de info@tugendprojekt.de
St.-Nr. 222/5748/1657
Amtsgericht Siegburg VR2875



TUGENDPROJEKT E.V.

„Bring Tugenden zum Leben“

**Workshops zur Charakterbildung und
Entwicklung der inneren Potentiale**

in
Familie, Schule, Verein, Betrieben,
und am Arbeitsplatz



Doris Alfeis

**Sprache erzeugt Haltung-
aus Haltungen bildet sich der
Charakter**

Was ist das TugendProjekt?

Das TugendProjekt hilft dabei, das Beste in uns zu unterstützen und zu fördern.

Junge Menschen wollen zu verantwortungsbewussten und selbstständigen Persönlichkeiten heranwachsen. Sie wollen sich in unserer zunehmend individualisierten und auf schnelle Bedürfnisbefriedigung ausgerichteten Welt zu Hause fühlen. Das Tugendprojekt hilft zu Sinnfindung und Orientierung, indem Werte und Tugenden wieder ihren Platz finden.

Auch unser persönliches Wohlbefinden hängt davon ab, in wie weit wir nach unseren inneren Tugenden und Werten leben.

Dafür gibt das TugendProjekt uns **praktische Hilfen, Methoden und Anregungen für Erziehung, Unterricht, Alltag und Beruf** an die Hand. Das TugendProjekt stellt bekräftigende und motivierende **Strategien** zur Verfügung, die das Ausüben der Tugenden im Alltag ermöglicht und anregt. Professionelle sowie einfache Programme helfen den Menschen aller Altersklassen, ihre Tugenden aufzubauen und zu verbessern - als Geschenke ihres Charakters.

Immer mehr Lehrer, Eltern, Coaches, Berater, Trainer, Pädagogen und Sozialarbeiter schließen sich aus Begeisterung an, um mit 5 Strategien und den Tugenden zu arbeiten und ihren Beitrag zu ihrer Verbreitung zu leisten.

Werte unterliegen dem Wandel der Zeit. **Tugenden** hingegen sind universell, gelten unabhängig von Religionen und Ethnien und unterliegen keinem zeitlichen Wandel.



TUGENDPROJEKT E.V.
„Bring Tugenden zum Leben“

Die 5 Strategien

Die 5 Strategien helfen (uns) zu einer Rückbesinnung auf das, was wir wirklich wollen.

1. Benenne die Charakterqualitäten mit Tugenden

Der Mensch ist, wie er spricht. Sprache erzeugt Haltung. Worte können niedermachen oder ermutigen und Selbstvertrauen aufbauen. Übernehmen wir die Verantwortung, die **Charaktertugenden** in uns und anderen **zu erkennen, zu benennen und dadurch zu stärken**.

2. Erkenne lehrreiche Momente zur Charakterschulung

Wir lernen immer mehr, selbst in Situationen, in denen es hoch her geht, einen kühlen Kopf zu bewahren. So können wir alle Situationen als Lehrstunde nutzen. Dies kann ein **Sprungbrett zur Persönlichkeitsentwicklung** werden.

3. Setze klare Grenzen

Grenzen, die auf Tugenden aufbauen, helfen uns, respektvoll miteinander umzugehen und eine friedliche und sichere Atmosphäre zu schaffen. Werden Grenzen überschritten, geht es um **Wiedergutmachung und Konsequenzen** und nicht um Bestrafung. In jeder Situation kann man aus Fehlern lernen.

4. Nimm dir Zeit für Ruhe, Reflektion und Besinnung

Wenn wir Augenblicke schaffen, in denen wir selbst oder miteinander zur Besinnung kommen (z.B. Familiengespräche, Sitzungen, gemeinsame Feste, Poesie...), **stärken wir den Einzelnen und die Gemeinschaft**. Wir geben dem Bedeutungsvollen im Leben Raum. Dadurch steigen innerliche Ruhe, Harmonie, Selbst-Wert-Gefühl und Verantwortungs-Bewusstsein.

5. Biete (geistige) Begleitung an

Eigentlich weiß jeder schon alles, was für ihn wichtig ist. Nur ist es öfter noch nicht fassbar. Wenn wir den Gesprächspartner bei **seinem Problem** durch gezielte Fragen begleiten, kann er durch die eigene Reflektion **selbst zur Problemlösung finden**. Dies stärkt sein Selbst-Bewusstsein und seine Selbst-Verantwortung durch die eigene Gewissensentscheidung.

Gründung des TugendProjekts

Das **TugendProjekt** wurde 1991 von Linda Popov, ihrem Mann Dan und ihrem Bruder John Kavelin als **Virtues Project™** in Kanada gegründet.

Heute hat das **Virtues Project™** schon in 97 Ländern Wurzeln geschlagen. Seit 2008 ist es auch in Deutschland zuhause. 2009 hat sich in Deutschland der gemeinnützige Verein Tugendprojekt e.V. gebildet, der Informationen und Workshops anbietet mit praktischen Hilfen, Methoden und Anregungen für Erziehung, Unterricht, Alltag und Beruf.