

6 Tugenden & 24 Charakterstärken nach Peterson & Seligman:

1. Weisheit und Wissen: kognitive Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen beinhalten.

Kreativität: neue und effektive Wege finden Dinge zu tun

Neugier: Interesse an der Umwelt haben

Urteilsvermögen: Dinge durchdenken und von allen Seiten betrachten

Liebe zum lernen: neue Techniken erlernen und Wissen aneignen

Weisheit: in der Lage sein, guten Rat zu geben

2. Mut: emotionale Stärken, die mittels der Ausübung von Willensleistung interne und externe Barrieren zur Erreichung eines Zieles überwinden.

Authentizität: die Wahrheit sagen und sich natürlich geben

Tapferkeit: sich nicht Bedrohung oder Schmerz beugen, Herausforderungen annehmen

Ausdauer: beenden was begonnen wurde

Enthusiasmus: der Welt mit Begeisterung und Energie begegnen

3. Menschlichkeit: interpersonale Stärken, die liebevolle menschliche Interaktionen ermöglichen

Freundlichkeit: Gefallen tun und gute Taten vollbringen

Bindungsfähigkeit: menschliche Nähe herstellen können

Soziale Intelligenz: sich der Motive und Gefühle von sich selbst und anderen bewusst sein

4. Gerechtigkeit: Stärken, die das Gemeinwesen fördern

Fairness: alle Menschen nach dem Prinzip der Gleichheit und Gerechtigkeit behandeln

Führungsvermögen: Gruppenaktivitäten organisieren und ermöglichen

Teamwork: gut als Mitglied eines Teams arbeiten

5. Mäßigung: Stärken, die Exzessen entgegenwirken

Vergebungsbereitschaft: denen Vergeben die einem Unrecht getan haben

Bescheidenheit: das Erreichte für sich sprechen lassen

Vorsicht: nichts tun oder sagen, was später bereut werden könnte

Selbstregulation: regulieren was man tut und fühlt

6. Transzendenz: Stärken, die uns einer höheren Macht näher bringen und Sinn stiften

Sinn für das Schöne: Schönheit in allen Lebensbereichen schätzen

Dankbarkeit: sich der guten Dinge bewusst sein und sie zu schätzen wissen

Hoffnung: das Beste erwarten und daran arbeiten es zu erreichen

Humor: Lachen und Humor schätzen; die Leute gerne zum Lachen bringen

Spiritualität: kohärente Überzeugungen über einen höheren Sinn des Lebens haben