

# Einführungskurs 6. und 7. Mai 2017

## „Wie bringe ich das Beste

in mir selbst,  
in meinen Kindern,  
in meinen Mitmenschen

## zum Erblühen?“



Ein Weg der Kommunikation zur Charakterbildung,  
anhand universeller Tugenden und fünf  
leicht verständlichen Herangehensweisen für die  
persönliche Entwicklung, Familie, Schule und Beruf.  
Von der UNO als vorbildhaftes Modellprojekt  
für Familien aller Kulturen ausgezeichnet.

### Was ist The Virtues Project™?

The Virtues Project™ ist eine weltweite Initiative zur Förderung der inneren Qualitäten und Tugenden in Menschen, die 1993 im Internationalen Jahr der Familie von der UNO als "vorbildhaftes Modellprojekt für Familien aller Kulturen" geehrt wurde.

Unser persönliches Wohlbefinden hängt davon ab, inwieweit wir im Einklang mit unseren inneren Tugenden und Potentialen leben.

**Tugenden** (=virtues) bezeichnen das, was unser innerstes Wesen ausmacht, sie sind unsere geistigen Potentiale. In den Traditionen unterschiedlichster Kulturen werden sie auch als Eigenschaften der menschlichen Seele beschrieben. Sie bilden die Grundlage unseres Charakters und sind Voraussetzung für wahres Glück und Zufriedenheit.

The Virtues Project™ ist von der Vision inspiriert, zur Umsetzung der Tugenden im täglichen Leben anzuregen. Menschen aus unterschiedlichen kulturellen, sozialen und religiösen Hintergründen finden Zugang zur verwandelnden Kraft dieser in unserem Charakter angelegten universalen Qualitäten.

Um die bestmögliche praktische Umsetzung dieser inneren ethischen Werte im persönlichen Leben, in der Familie, der Schule, dem Beruf und der Gesellschaft zu garantieren, bietet das Virtues Project™ wertvolle Methoden, Anregungen und Materialien für den Alltag an.



THE VIRTUES PROJECT™

### Eine Auswahl von 52 Tugenden die wir als Potentiale in uns tragen

Achtsamkeit	Kreativität
Aufrichtigkeit	Liebe
Bescheidenheit	Loslösung
Begeisterung	Loyalität
Dankbarkeit	Mäßigung
Demut	Mut
Dienstbarkeit	Ordnung
Durchhaltevermögen	Reinheit
Ehre	Respekt
Ehrlichkeit	Rücksichtnahme
Einheit	Selbstbewusstsein
Entschlossenheit	Selbstdisziplin
Fleiß	Taktgefühl
Flexibilität	Toleranz
Freude	Verantwortung
Freundlichkeit	Verbindlichkeit
Friedlichkeit	Verstehen
Fürsorglichkeit	Vertrauen
Geduld	Vertrauenswürdigkeit
Gerechtigkeit	Vergebung
Großzügigkeit	Vortrefflichkeit
Güte	Wahrhaftigkeit
Hilfsbereitschaft	Zielstrebigkeit
Humor	Zusammenarbeit
Höflichkeit	Zufriedenheit
Idealismus	Zuversicht

## Die 5 Herangehensweisen

Die Herangehensweisen dienen der Charakterbildung und Entwicklung der inneren Potentiale

### 1. Die Sprache der Tugenden verwenden

Die Sprache hat Macht, uns zu inspirieren oder zu entmutigen. Sie prägt die Persönlichkeit.

Wir erwecken das Beste in uns und anderen, wenn wir lernen, Tugenden im Alltag zu erkennen, zu benennen und rückzumelden.

### 2. Lehrreiche Momente erkennen

Herausforderungen und Prüfungen in unserem Leben sind Geschenke. Diese lehrreichen Momente zu erkennen hilft uns dabei, unseren Charakter zu kultivieren.

### 3. Klare Grenzen setzen

Auf Tugenden beruhende Grenzen schaffen eine Atmosphäre der Harmonie und Sicherheit in allen Bereichen des Miteinanders.

### 3. Die geistige Lebensquelle schätzen

Indem wir unser Leben immer wieder auf das Wesentliche wie Sinn, Visionen und Werte ausrichten, erfahren wir mehr Halt und Orientierung. Wir befinden uns im Einklang mit der Welt und den Mitmenschen.

### 5. Begleitung anbieten

Durch bewusste Präsenz und aktives Zuhören können wir zu einer Atmosphäre beitragen, in der unsere Gesprächspartner Kopf und Herz für eigene Lösungswege öffnen, in Problemen Chancen erkennen und aus der Ausrichtung an den Tugenden tragfähige Entscheidungen treffen.



THE VIRTUES PROJECT™

## Einführungsseminar

Lerne Deine größte angeborene Gabe kennen - die Tugenden

Lerne einfache Herangehensweisen, um Deine inneren wertvollen Eigenschaften anzuwenden

Im Einführungsseminar werden

**theoretisches Wissen**

**praktische Übungen**

**durchdachte Handlungsschritte**

vermittelt und miteinander angewendet

Dies ermöglicht es allen Teilnehmenden, die positive Wirkung der

Herangehensweisen sofort selbst zu erfahren und für sich selbst, in der Partnerschaft, der Kindererziehung, am Arbeitsplatz und generell in zwischenmenschlichen Beziehungen einzusetzen.

**Termin:** 06. Mai, 9-18 Uhr  
07. Mai, 9-17 Uhr

**Ort:** Alte Schule in Liersberg  
Wegbeschreibung unter  
alteschule-liersberg.de

**Seminargebühr:** 150 €, Paare 200 €  
Ermäßigung auf Anfrage möglich  
Bitte sprechen Sie mich an!

**Leitung:** Sandra Rouhi, Dipl.-Päd.,  
virtues-project-facilitator,  
zweifache Mutter, seit über 20  
Jahren in der außerschulischen  
Kinder- und Jugendbildung und der  
Tugendarbeit mit Kindern und  
Jugendlichen tätig

**Anmeldung und Infos:**  
sandra@rouhi.de

Infos zum Tugendprojekt  
[www.virtuesproject.at](http://www.virtuesproject.at)  
[www.tugendprojekt.de](http://www.tugendprojekt.de)

Das Seminar ist auf 12 Teilnehmer begrenzt