

5 Ideen für Tugenden im Alltag

Tugenden sind:
gute Eigenschaften

Diese **5 Ideen** sind vom internationalen Tugend Projekt.

Im Tugend Projekt arbeiten viele Menschen zusammen.

Die Menschen leben in über 100 Ländern.

Sie überlegen: Wie lassen sich Tugenden stärken?

Sie schreiben Bücher über die **5 Ideen** und über Tugenden.

Sie geben Kurse über die **5 Ideen** und über Tugenden.

Hier stellen wir die **5 Ideen für Tugenden im Alltag** vor.

Wir erklären die **5 Ideen** in Leichter Sprache.

So können alle die **5 Ideen** verstehen.

Und:

Wir stellen **Tugenden in Leichter Sprache** vor.

Darin erklären wir 24 Tugenden in Leichter Sprache.

Kontakt:

Virtues Project Germany e.V.

Info@virtuesproject.works

www.virtuesproject.works

Virtues Project
ist der englische Name
für das Tugend Projekt

Idee 1: Sprich über Tugenden

Alle Menschen haben Tugenden.

Tugenden erkennen wir,

- wenn Menschen sprechen
- wenn Menschen etwas tun
- wenn Menschen etwas **nicht** tun.



© J.K. Kube, 2021

Du kannst bei Dir Tugenden erkennen.

Du kannst bei anderen Menschen Tugenden erkennen.

Du kannst zum Beispiel sagen:

- 1) Du wartest lange. Du zeigst viel Geduld.
- 2) Du trägst meine Kisten. Danke für Deine Hilfs•bereitschaft.
- 3) Du ärgerst Dich.

Aber: Du schreist nicht. Ich mag Deine Friedlichkeit.

Menschen freuen sich, wenn Du ihre Tugenden siehst.

Menschen freuen sich über eine Tugend-Anerkennung.

Manchmal zeigen Menschen ihre Tugenden **nicht**.

Dann kannst Du um Tugenden bitten.

Auch hierzu 3 Beispiele:

- 1) Ich brauche mehr Zeit. Bitte hab Geduld.
- 2) Ich kann die Kisten **nicht** heben. Bitte sei hilfs•bereit.
- 3) Das ärgert Dich jetzt. Bitte bleib friedlich.

Anerkennung heißt:
das Gute sehen
und benennen

Idee 2: Lern aus Erfahrungen

Lern aus Erfahrungen heißt:
Lern aus Fehlern.
Und Lern aus Erfolgen.

Tugenden helfen in schwierigen Situationen.
Wir lösen Probleme mit Hilfe von Tugenden.



© J.K. Kube, 2021

Ein Beispiel **ohne** Tugenden:

Tom hört laut Musik.
Die Musik stört Anna.
Denn: Anna hat Kopf•schmerzen.
Anna schreit: Mach sofort die blöde Musik aus.
Tom mag seine Musik.
Tom versteht Anna **nicht**.
Tom ist jetzt wütend auf Anna.
Tom dreht die Musik lauter.

In dem Beispiel zeigt Anna **keine** Freundlichkeit.

In dem Beispiel zeigt Tom **kein** Mit•gefühl.

Tom und Anna ärgern sich übereinander.

Mit Tugenden geht es besser:

Tom hört laut Musik.

Die Musik stört Anna.

Denn: Anna hat Kopf•schmerzen.

Anna bittet freundlich: Kannst Du die Musik bitte leiser machen?

Tom macht die Musik leiser.

Anna sagt: Danke.

Tom fragt: Was ist los?

Anna sagt: Ich habe Kopf•schmerzen.

Tom sagt: Ich mache die Musik gerne aus.

Anna sagt: Danke Tom.

Anna zeigt Freundlichkeit und Dankbarkeit.

Tom zeigt Mitgefühl, Fürsorge und Rücksicht•nahme.

Mit diesen Tugenden geht das Beispiel friedlich aus.

Überlege in schwierigen Situationen:

- Welche Tugend fehlt?
- Welche Tugend hilft?
- Habe ich diese Tugend schon genutzt?

Überlege in guten Situationen:

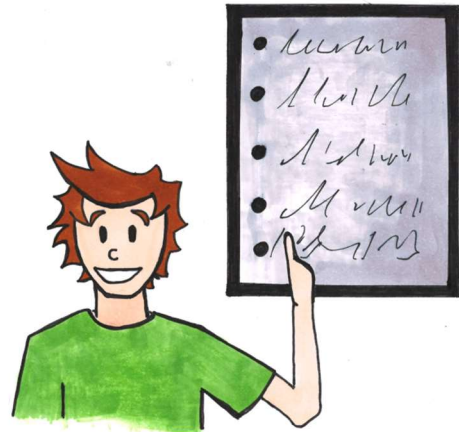
- Welche Tugend nutze ich?
- Welche Tugend nutzen andere?

Idee 3: Nutz Regeln

Wir alle leben zusammen mit anderen Menschen.

Wir leben zusammen

- in der Familie
- in der Schule
- im Heim
- auf der Arbeit.



© J.K. Kube, 2021

Das gemeinsame Leben braucht Regeln.

Tugenden helfen Regeln zu vereinbaren.

Mit den Regeln sagen wir: So wollen wir zusammen leben.

Legt die Regeln gemeinsam fest.

Die Regeln müssen für alle passen.

Denn: Die Regeln gelten für alle.

Wenn jemand gegen die Regel verstößt: Erinnerung an die Regel.

Beispiel-Regel: Friedlichkeit

Wir leben friedlich zusammen.

Wir sprechen ruhig.

Wir sprechen freundlich.

Wir sprechen über Probleme.

Idee 4: Nimm Dir Zeit

Wir machen jeden Tag viele Dinge.

Dabei ist wichtig: Immer wieder inne•halten.

inne•halten heißt:
sich Zeit nehmen

Nimm Dir Zeit zum Nachdenken: Was ist Dir wirklich wichtig?

Nimm Dir Zeit zum Feiern.

Nimm Dir Zeit zum Danken.

Nimm Dir Zeit für Deine Gesundheit.

Nimm Dir Zeit für schöne Dinge.

Jeder findet andere Dinge schön.

Jedem tut etwas anderes gut.

Was tut Dir gut?



© J.K. Kube, 2021

Beispiele für schöne Dinge sind:

- gutes Essen kochen
- schöne Musik hören
- zu schöner Musik tanzen
- spazieren gehen
- Sport machen
- Ruhe genießen
- ein Bild malen
- mit anderen Menschen sprechen
- spielen

Idee 5: Sei ein guter Zuhörer

Wir alle brauchen andere Menschen.

Wir brauchen jemanden: Wenn wir

- traurig sind
- glücklich sind
- ein Problem haben.

Wir brauchen Menschen, die gut zuhören.

So hörst Du gut zu: Wenn Du

- geduldig bist,
- den anderen ausreden lässt,
- dem anderen Fragen stellst,
- **nicht** Deine Geschichte erzählst,
- **nicht** Deine Lösung sagst,
- den anderen **nicht** bewertest.

So findet der andere eine eigene Lösung.

Eine eigene Lösung ist gut.



© J.K. Kube, 2021

Tugenden in Leichter Sprache

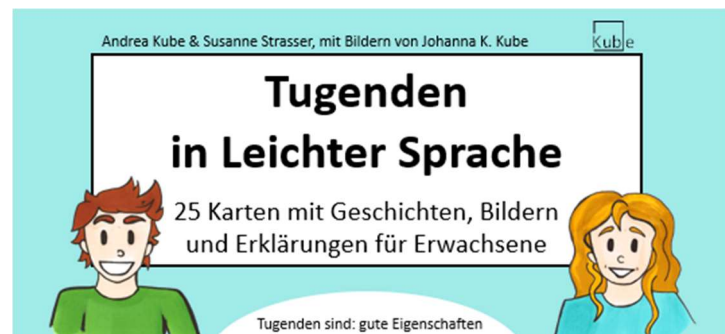
Das ist ein Set mit 25 Karten.

Auf 24 Karten sind 24 Tugenden in Leichter Sprache erklärt.

Eine Karte erklärt die Arbeit mit den Tugenden.

Jede Tugend•karte hat

- eine Geschichte
- ein Bild
- eine Erklärung.



Die Karten sind von Andrea Kube, Susanne Strasser und Johanna K. Kube.

Das sind die Autorinnen.

Auch diese Anleitung in Leichter Sprache ist von den Autorinnen.

Die Karten kannst Du beim Virtues Project e.V. kaufen.

Die Kontakt•daten stehen auf Seite 1.

So dürfen alle die Anleitung nutzen:

- Die Anleitung gibt es kosten•frei beim Tugend Projekt.
- Die Anleitung dürfen alle Menschen kosten•frei nutzen.
- Dies Anleitung dürfen alle mit anderen teilen.
- Aber: Alle müssen **immer** dazu schreiben oder sagen:

5 Ideen für Tugenden im Alltag © Virtues Project Germany e.V. mit Bildern und Texten in Leichter Sprache von A. Kube, S. Strasser & J.K. Kube (2021)