

## **Einige Anregungen zur Anwendung der Tugendkarten**

Die TUGENDKARTEN ZUM NACHDENKEN können unterschiedlich verwendet werden:

Als Hilfe bei Entscheidungen, zur Verbesserung oder Stärkung einer Beziehung, um die eigene Lebensausrichtung zu klären oder dem Alltag einen reflektierten Fokus zu verleihen. Sie sind sehr gut für Übungen geeignet, die die Einheit einer Gruppe fördern, und zum reflexiven Gedankenaustausch.

Ziehe eine Tugendkarte mit dem Ziel, deine Fähigkeiten zu erkennen und zu verfeinern – oder um mutig Neues zu lernen, ohne dich selbst oder andere zu entmutigen.

### **Persönliche Tugenden**

Ziehe eine Tugendkarte. Lies die Karte und denke darüber nach, welche Bedeutung diese Tugend für dich im Moment hat.

Vielleicht stellst du auch dir eine Frage, bevor du eine Karte ziehst. Schreib auf, welche Gedanken dich beschäftigen und wie du die Tugend umsetzen möchtest.

### **In einer Gruppe zu Beginn eines Treffens/einer Sitzung**

Eine Person zieht eine Tugendkarte und liest sie laut vor. Diese Tugend ist das Motto für das Treffen. Es lohnt sich im Nachhinein zu fragen, inwiefern dieses Vorgehen hilfreich war.

Zum Start in den Tag oder in eine neue Woche kann eine Tugendkarte für das Team gezogen werden. Das wird die Tugend des Tages bzw. der Woche. Wenn diese Tugend im Team praktisch gelebt/umgesetzt wird, Anerkennung zeigen.

### **Gedankenaustausch**

Wenn sich Freunde, Familienmitglieder oder Kollegen zum Gedankenaustausch treffen, kann jeder kurz darüber erzählen, was ihn oder sie gerade beschäftigt.

Dann zieht eine Person eine Tugendkarte, liest sie laut vor, und gemeinsam kann man über die Tugend reflektieren.

Alle hören aufmerksam zu, wenn eine Person spricht. Gemeinsam gelingt über die jeweilige Tugend ein ermutigender und stärkender Gedankenaustausch.

### **Materialien & Seminare**

The Virtues Project™ bietet ein facettenreiches Angebot für Menschen, die sich intensiver mit ihren inneren wertvollen Eigenschaften auseinandersetzen wollen – als Grundlage für ihren beruflichen und privaten Erfolg.

### **Bestellung der Materialien und Information zu Seminaren:**

Virtues Project Germany e.V.

Initiative zur Entwicklung von Ich-, Du- und Wir-Qualitäten

[www.virtuesproject.works](http://www.virtuesproject.works), [info@virtuesproject.works](mailto:info@virtuesproject.works)