

# Erspüre deine Tugenden und die deiner Mitmenschen

## Wie ein Kristall

„In uns Menschen steckt ein Bergwerk ungehobener Schätze“ so lautet metaphorisch umschrieben das Menschenbild des Tugendprojektes. Diese Schätze zu heben und auch unsere Mitmenschen dabei zu unterstützen, ist das Ziel von 5 einfachen Strategien, die im Tugendprojekt vermittelt werden.

## Das Tugendprojekt aus Kanada

Das Tugendprojekt (engl. VIRTUES PROJECT™) ist eine Initiative aus Kanada, die 1991 von Linda Kavelin Popov, ihrem Mann Dan Popov und ihrem Bruder John Kavelin begründet wurde. Bereits 1994 erlangte das Tugendprojekt internationale Anerkennung durch die Vereinten Nationen, inzwischen ist es in rund 100 Ländern vertreten.

## Einfühlungsvermögen, Integrität, Mut und Respekt

sind einige unserer geistigen Potentiale und bilden die Basis des Tugendprojektes. Heilige Traditionen unterschiedlicher Kulturen sprechen von den Tugenden als göttliche Attribute. Das Tugendprojekt selbst versteht sich als religionsunabhängig bzw. -übergreifend. Durch die Kultivierung der Tugenden kann jeder, der möchte, das Göttliche in sich spüren und die Schönheit der Schöpfung bewusst erleben.

## Die Tugenden im Alltag

Viele Menschen stecken in einem Zustand von Frustration fest und glauben, keine andere Wahl zu haben. Wer Strategie 2 des Tugendprojektes *Erkenne lehrreiche Momente* verinnerlicht hat, versteht die Herausforderungen des Lebens als Einladung, den eigenen Charakter zu kultivieren. „Welche Tugend braucht es, um diese Lebenssituation zu meistern?“ bedeutet, sich dem eigenen Potential zu öffnen und die inneren Schätze zu heben.

## Wertschätzende Kommunikation

Bei *Sprich die Sprache der Tugenden* handelt es sich um Strategie 1 des Tugendprojektes.



Indem wir im sprachlichen Ausdruck Tugenden fokussieren, entsteht ein Raum gegenseitiger Anerkennung und Wertschätzung. Dieses Miteinander ist Nahrung für das Wert- und Würdebewusstsein des Einzelnen und schafft die Voraussetzungen, sich an seine individuellen Qualitäten und Stärken zu erinnern.

## Dienstbare Führerschaft

ist ein wichtiger Begriff im Tugendprojekt. Es geht darum, sinnvoll und gerecht zu führen und anzuleiten bzw. auf eine taktvolle Art Anregungen und Feedback zur Verhaltensänderung zu geben. Das Tugendprojekt ist alltagsnah konzipiert und stellt Methoden und Anregungen für Erziehung, Unterricht, Alltag und Beruf zur Verfügung.

## Setze klare Grenzen

ist Strategie 3 des Tugendprojektes. Welches Verhalten ist erwünscht? Mögliche Grenzen für ein gemeinsames Miteinander können sein: Respekt, Höflichkeit, Klarheit, Vertrauen, Friedfertigkeit und Gerechtigkeit. Grenzen, die auf Tugenden basieren, kreieren eine sichere und friedliche Atmosphäre, in der sich die Mitglieder einer Gruppe optimal entfalten können.

## Zeit für Besinnung

Strategie 4 des Tugendprojektes lautet im Englischen *honor the spirit*, in der deutschen Übersetzung *Die geistige Le-*

*bensquelle schätzen*. Hierbei handelt es sich um den Auftrag, sich Zeit zu nehmen für Besinnung, für das Erspüren des Schönen, für gemeinsames Feiern und dafür, mit Musik und Kunst eine positive Atmosphäre zu schaffen.

## Tugendkarten und Einführungskurs

Zwischenzeitlich ist ein Set mit 100 Tugendkarten ins Deutsche übersetzt worden und über Amazon unter *Tugendkarten zum Nachdenken* bestellbar. Die Tugendkarten sind ein wertvolles Hilfsmittel, um ein Bewusstsein für die verschiedenen Tugenden zu entwickeln und um mit ihnen im Alltag zu arbeiten. Die 5 Strategien des Tugendprojektes werden in einem 2-tägigen Einführungskurs vermittelt. Termine für den Raum Wien finden Sie unter [www.rbwi.at](http://www.rbwi.at); weitere Termine und deutschsprachige Informationen unter [www.virtuesproject.at](http://www.virtuesproject.at) und [www.tugendprojekt.de](http://www.tugendprojekt.de). Die internationale Seite ist [www.virtuesproject.com](http://www.virtuesproject.com).



**RAINBOW**  
WEI  
INSTITUT

Roman Strobl &  
Dipl.-Psych. Ines Korthase  
Rainbow Way Institut  
Tel.: +43 69911559577  
info@rbwi.at  
[www.rbwi.at](http://www.rbwi.at)