

INHALT

Vorwort 9

Einleitung 11

TEIL 1:

CHARAKTERSTÄRKEN UND TUGENDEN 21

Was sind Charakterstärken? 23

Talente und Begabungen 36

Fähigkeiten 38

Interessen und Leidenschaften 39

Werte 39

Ressourcen 40

Die 24 Charakterstärken und sechs Tugenden 42

Charakterstärken 42

Tugenden 45

Weisheit und Wissen 49

Kreativität 50

Neugier 54

Urteilsvermögen 58

Liebe zum Lernen 63

Weitsicht 68

Mut 71

Tapferkeit 72

Ausdauer 76

<i>Ehrlichkeit</i>	79
<i>Begeisterte Aktivität</i>	83
Menschlichkeit	88
<i>Liebe</i>	89
<i>Güte</i>	92
<i>Soziale Intelligenz</i>	97
Gerechtigkeit	100
<i>Teamwork</i>	101
<i>Fairness</i>	104
<i>Führungsvermögen</i>	108
Mäßigung	110
<i>Verzeihen</i>	111
<i>Bescheidenheit</i>	114
<i>Vorsicht</i>	117
<i>Selbststeuerung</i>	120
Transzendenz	123
<i>Sinn für Exzellenz und das Schöne</i>	123
<i>Dankbarkeit</i>	127
<i>Zuversicht</i>	130
<i>Humor</i>	133
<i>Spiritualität</i>	136
Deine Charakterstärken erkennen und verstehen	140
Der VIA-IS-Charakterstärken-Fragebogen	141
Dein VIA-Charakterstärken-Profil verstehen	143
<i>Signaturstärken – dein Markenzeichen</i>	144
<i>Geringste Stärken</i>	148
Charakterstärken:	
Weitere Unterteilungen und Facetten	152
<i>Physische Stärken</i>	153
<i>Unterstützende Stärken</i>	154
<i>Glücksstärken</i>	155

<i>Verlorene Stärken</i>	157
<i>Das Zwei-Faktoren-Modell</i>	158
<i>Unterteilung in drei Tugenden</i>	164

TEIL 2:

ACHTSAMKEIT 169

Grundprinzipien von Achtsamkeit 174

Unseren Autopiloten erkennen 191

Achtsame Kommunikation: Zuhören und Sprechen 195

TEIL 3:

ACHTSAMKEIT UND CHARAKTERSTÄRKEN 201

Charakterstärken und Achtsamkeit in Synergie 205

Achtsame Charakterstärken 208

Charakterstärken achtsam vertiefen 209

Die Charakterstärken-Atempause 210

Mit neuen Augen sehen: Die Rosinenmeditation 213

Charakterstärken achtsam anwenden 219

Die goldene Mitte 219

Missbrauch von Charakterstärken 223

Dein bestmögliches Selbst 224

Ohne Signaturstärken leben 226

Mit Signaturstärken dein Leben bereichern 227

Achtsamer Charakterstärken-Raum 231

Achtsamkeit, Güte und Dankbarkeit 233

Achtsamer Fokus auf Charakterstärken 238

Starke Achtsamkeit 244

Die Signaturstärken-Atempause 244

Charakterstärken und achtsame Kommunikation 245

Unsere Meditation mit Stärken festigen 250

Das Acht-Wochen-Mindfulness-Based-Strengths-Practice-Programm 258

Woche 1: Achtsamkeit und Autopilot 259

Woche 2: Signaturstärken 260

Woche 3: Hindernisse sind Gelegenheiten 260

Woche 4: Achtsamkeit im Alltag 261

Woche 5: Beziehungen wertschätzen 261

Woche 6: Die goldene Mitte 262

Woche 7: Authentizität und Edelsinn 262

Woche 8: Dein »Engagement« im Leben 263

Zu guter Letzt: Deinen Charakter festigen 264

Zur weiteren Vertiefung 266

ANHANG 269

Arbeits- und Merkblätter,

Liste Wünsche zur Liebenden Güte 271

Literaturverzeichnis 300

Anmerkungen 307