



## TUGENDPROJEKT E.V.

„Bring Tugenden zum Leben“

Sekretariat: Katja van Leeuwen  
An den Eichen 1 • D-53639 Königswinter  
Tel. +49 (0)2244 9001661 • Fax 9279247  
www.tugendprojekt.de • info@tugendprojekt.de

### P R E S S E M I T T E I L U N G

#### Das TugendProjekt e.V. stellt vor: 52 TugendKarten für das ganze Jahr **Ein Kühlschrank voller Tugenden**



*(tp) Weihnachten sei die besinnliche Zeit. Doch wer hat sie dafür genutzt? Und wie soll das überhaupt funktionieren – einmal im Jahr, ad hoc? Eine Möglichkeit zur Lösung dieser erzwungenen Erwartungshaltung können die sogenannten TugendKarten sein. Das TugendProjekt e.V. bietet ab sofort ein Set von 52 TugendKarten an, in der jede Karte eine Tugend erläutert und für unser tägliches Miteinander näher bringt. Das Schöne daran? Ein Jahr schreibt 365 Tage, mit 52 Wochen: Für jede Woche eine Karte, um die Tiefen unseres Charakters anzusprechen. Katja van Leeuwen, Gründungsmitglied des TugendProjekt e.V., berichtet über den Hintergrund und gewährt Einblick in ihre eigene kleine Erfolgsgeschichte....*

„Braver Junge, gut gemacht“ - solche Generalisierungen seien zu unspezifisch oder oft nicht eindeutig genug um zu erkennen, welche Handlung es war, die zu diesem Lob verholfen hat. Indem wir eine

bestimmte Tugend benennen, die wir in einer anderen Person entdeckt haben, appellieren wir an die guten Charaktereigenschaften der Person. „Durch dieses Benennen kann die Tugend ins Bewusstsein gerufen werden. Je früher man damit beginnt, desto besser. Denn wir können dadurch erkennen, dass wir diese Tugend bereits in uns tragen, wenn auch bisher unbewusst oder manchmal längst vergessen“, erklärt van Leeuwen. Und als Mama kann sie das nur zu Recht behaupten.

Ihr siebenjähriger Sohn Jukka sei von klein auf mit Tugenderziehung vertraut. „Mein Mann und ich hatten ein großes Poster mit 52 Tugenden an unserem Kühlschrank hängen. Es mag sehr einfach klingen und im Grunde genommen war es das auch. So haben wir uns gegenseitig im Alltag für die Tugenden sensibilisiert. Unser Sohn hat dadurch bereits von jüngsten Kindheitstagen an Tugendankerkennungen erhalten.“ Die ersten Tugenden, mit denen der kleine Jukka seit seinem dritten Lebensjahr vertraut ist, sei die Tugend Mut. Mittlerweile gehöre vor allem Hilfsbereitschaft und Gerechtigkeit zu seinen Charakterstärken.

Nun ist ein Poster am Kühlschrank natürlich Geschmackssache und wenig systematisch oder gar impraktikabel für Übungen. „Daher bieten sich die TugendKarten gut zur Vertiefung an. Die Tugenderklärungen sind schön portioniert und anschaulich an Situationen dargestellt. Außerdem kann man die Karten überall mit hin nehmen. Da es 52 Karten sind, kann man sich jede Woche einer Tugend besinnen“, erklärt Katja van Leeuwen mit einem Lächeln. Darüber hinaus könne man aber auch aus aktuellen Situationen eine Tugend besprechen: „Vorige Woche aßen wir Pizza und Jukka fragte uns ob er das übrig gebliebene Stück auch haben darf. ‚Ja natürlich‘ sagten wir. ‚Welche Tugend ist das?‘ fragte er uns darauf. ‚Großzügigkeit‘, sagten wir.“ Mit einem „Vielen Dank für Eure Großzügigkeit“ strahlte Jukka seine Eltern glücklich und zufrieden an.

Die TugendKarten können eine gute Übung für jegliche zwischenmenschliche Beziehungen sein: Für Eltern, Lehrer, Arbeitskollegen, Vorgesetzte oder in Partnerschaften. Denn jede Person hat positive Eigenschaften. „Wenn wir unsere Mitmenschen darauf aufmerksam machen, was sie tun können - anstatt was sie nicht tun können - geben wir nicht nur unsere genaue Erwartung an das Verhalten unseres Gegenübers, sondern auch eine konkrete Handlungsanweisung oder Verbesserung zu einem unerwünschten Verhalten“, erklärt van Leeuwen weiter „So kann sich authentisches Selbstbewusstsein entwickeln“, fährt Katja van Leeuwen fort.

Man muss also nicht wieder bis Weihnachten warten um sich zu besinnen. Einfache Übungen mit den TugendKarten können uns einen bewussten Umgang mit unseren Mitmenschen über das ganze Jahr – und ein Leben lang - beschern. Das neu erschienene Karten-Set ist für 16 € zzgl. Versandkosten über den TugendProjekt e.V. Shop unter [www.TugendProjekt.de](http://www.TugendProjekt.de) zu beziehen.



## TUGENDPROJEKT E.V.

*„Bring Tugenden zum Leben“*

---

Sekretariat: Katja van Leeuwen  
An den Eichen 1 • D-53639 Königswinter  
Tel. +49 (0)2244 9001661 • Fax 9279247  
[www.tugendprojekt.de](http://www.tugendprojekt.de) • [info@tugendprojekt.de](mailto:info@tugendprojekt.de)

### Deutsche TugendKarten von TugendProjekt e.V.

Die Gründer des in 1991 entstandene VIRTUES PROJEKT TM haben die Beschreibungen aus 7 Religionen von über 300 Tugenden zusammengetragen.

Die Beschreibung der Tugenden ist auf ansprechenden Karten ausformuliert. Es gibt verschiedene Anregungen, die TugendKarten zu verwenden: für den eigenen Gebrauch, Gesprächskreise und Teamsitzungen.

Die TugendKarten ergänzen das Arbeitsbuch "Educator's Guide; Simple Ways to Create a Culture of Character" von Linda Kavelin Popov.

Ein Set von 52 TugendKarten, übersetzt aus dem Englischen von Petra Zienteck, ist beim TugendProjekt e.V. neu erschienen und kostet 16 € / Set zzgl. Versandkosten.

### TugendProjekt-Workshops

Der Umgang mit fünf Strategien und den Tugenden ist Inhalt der TugendProjekt-Workshops. Sie bieten methodische Hilfen zur Charakterbildung und Entwicklung der angelegten inneren Potenziale.

In Kursen erhalten die Teilnehmer methodische Hilfen und leicht verständliche Strategien zur Entwicklung und Umsetzung der angelegten inneren Potenziale. Die Kurse, Bücher und Karten richten sich an Eltern, Lehrer, Couches, Berater, Trainer, Pädagogen und Sozialarbeiter.

Nähere Informationen, Kurstermine, regionale TugendKreise, Vorträge, Buchtipps sowie die TugendKarten sind auf [www.tugendprojekt.de](http://www.tugendprojekt.de) zu finden.

### Kontakt:

TugendProjekt e.V.,  
Sekretariat: Katja van Leeuwen  
An den Eichen 1, D-53639 Königswinter,  
Tel. +49(0)2244-9001661, Fax -9279247  
[www.tugendprojekt.de](http://www.tugendprojekt.de), [info@tugendprojekt.de](mailto:info@tugendprojekt.de)