



Inhaltsverzeichnis

Malinowski, P. (2023). *Charakterstärke: Mit Achtsamkeit deine positiven Eigenschaften erkennen und entwickeln*. 978-3-426-29327-0, O. W. Barth

Vorwort

Einleitung

TEIL 1: CHARAKTERSTÄRKEN UND TUGENDEN

Was sind Charakterstärken?

Talente und Begabungen

Fähigkeiten

Interessen und Leidenschaften

Werte

Ressourcen

Die 24 Charakterstärken und sechs Tugenden

Charakterstärken

Tugenden

Weisheit und Wissen

Kreativität

Neugier

Urteilsvermögen

Liebe zum Lernen

Weitsicht

Mut

Tapferkeit

Ausdauer

Ehrlichkeit

Begeisterte Aktivität

Menschlichkeit

Liebe

Güte

Soziale Intelligenz

Gerechtigkeit

Teamwork

Fairness

Führungsvermögen

Mäßigung

Verzeihen

Bescheidenheit

Vorsicht

Selbststeuerung

Transzendenz

Sinn für Exzellenz und das Schöne

Dankbarkeit

Zuversicht

Humor

Spiritualität

Deine Charakterstärken erkennen und verstehen

Der VIA-IS-Charakterstärken-Fragebogen

Dein VIA-Charakterstärken-Profil verstehen

Signaturstärken – dein Markenzeichen

Geringste Stärken

Charakterstärken: Weitere Unterteilungen und Facetten

Physische Stärken

Unterstützende Stärken

Glücksstärken

Verlorene Stärken

Das Zwei-Faktoren-Modell

Unterteilung in drei Tugenden

TEIL 2: ACHTSAMKEIT

Grundprinzipien von Achtsamkeit

Unseren Autopiloten erkennen

Achtsame Kommunikation: Zuhören und Sprechen

TEIL 3: ACHTSAMKEIT UND CHARAKTERSTÄRKEN

Charakterstärken und Achtsamkeit in Synergie

Achtsame Charakterstärken

Charakterstärken achtsam vertiefen

Die Charakterstärken-Atempause

Mit neuen Augen sehen: Die Rosinenmeditation

Charakterstärken achtsam anwenden

Die goldene Mitte

Missbrauch von Charakterstärken

Dein bestmögliches Selbst

Ohne Signaturstärken leben

Mit Signaturstärken dein Leben bereichern

Achtsamer Charakterstärken-Raum

Achtsamkeit, Güte und Dankbarkeit

Achtsamer Fokus auf Charakterstärken

Starke Achtsamkeit

Die Signaturstärken-Atempause

Charakterstärken und achtsame Kommunikation

Unsere Meditation mit Stärken festigen

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

Woche 1: Achtsamkeit und Autopilot

Woche 2: Signaturstärken

Woche 3: Hindernisse sind Gelegenheiten

Woche 4: Achtsamkeit im Alltag

Woche 5: Beziehungen wertschätzen

Woche 6: Die goldene Mitte

Woche 7: Authentizität und Edelsinn

Woche 8: Dein »Engagement« im Leben

Zu guter Letzt: Deinen Charakter festigen

Zur weiteren Vertiefung

ANHANG

Arbeits- und Merkblätter, Liste Wünsche zur Liebenden Güte

Literaturverzeichnis

Anmerkungen