

Charakterstärke: **Ausdauer**

Tugend: **Mut**



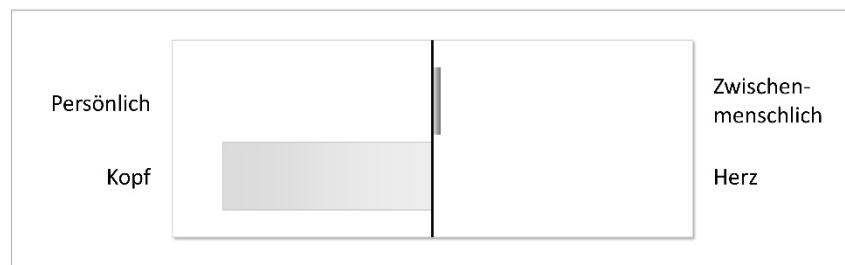
Definition: Du vollendest, was du begonnen hast, auch wenn es mit Schwierigkeiten verbunden ist.

Auf Englisch: *perseverance*

Tugend 2: Selbstbeherrschung

Beschreibung: Beharrlichkeit; Fleiß. Ausdauer bedeutet, bei einer Sache zu bleiben, bis sie vollendet ist, selbst wenn es schwierig wird und mit Hindernissen verbunden ist. Es bedeutet, Engagement über lange Zeiträume aufrechterhalten und auch eine hohe Intensität mobilisieren zu können, um Ziele zu erreichen.

Zwei-Faktoren-Balken:



- Übungen:**
- Überlege dir ein Ziel, das du in der näheren Zukunft erreichen möchtest. Lege es genau fest, und definiere dann Teilziele, kleinere konkrete Schritte. Wähle eine Methode, um diese Teilziele festzuhalten und dann zu notieren, ob oder wann du jedes Teilziel erreicht hast. Mit diesem »Tracking« bekommst du positives Feedback, unterstützt Ausdauer, und es wird wahrscheinlicher, dass du durchhältst.

Die Goldene Mitte:

