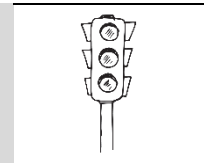


# Charakterstärke: **Selbststeuerung**

Tugend: **Mäßigung**



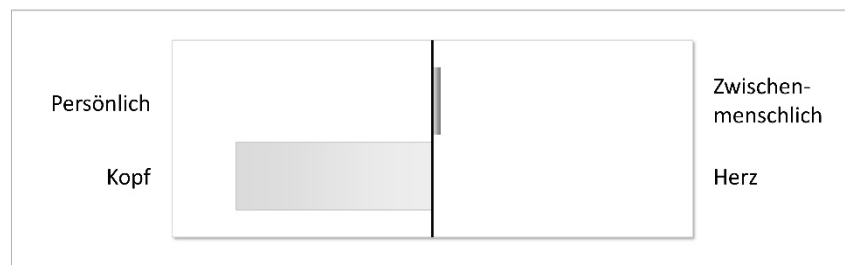
**Definition:** Du bist dir deiner Handlungen und Gefühle bewusst und kannst sie in angemessener Weise regulieren.

**Auf Englisch:** *self-regulation*

**Tugend 2:** Selbstbeherrschung

**Beschreibung:** Impulskontrolle, Disziplin. Die Stärke bedeutet die Fähigkeit zur Disziplin und zu zielgerichtetem Handeln. Man kann gut mit den eigenen Impulsen und Gefühlen umgehen und die Balance finden, um die eigene Energie angemessen einzusetzen. Auch unter Druck kann man relativ gelassen und entspannt bleiben.

**Zwei-Faktoren-Balken:**



- Übungen:**
- Achtsamkeitsmeditation ist eine effektive Übung, um Selbststeuerung zu trainieren.
  - Möchtest du disziplinierter handeln? Setze dir kleine, konkrete und erreichbare Teilziele und notiere sie. Halte auch fest, ob du den Plan umgesetzt und die Ziele (Teilziele) erreicht hast.

Die goldene Mitte:

**hemmungslos,  
impulsiv**

