

Charakterstärke: **Dankbarkeit**

Tugend: **Transzendenz**



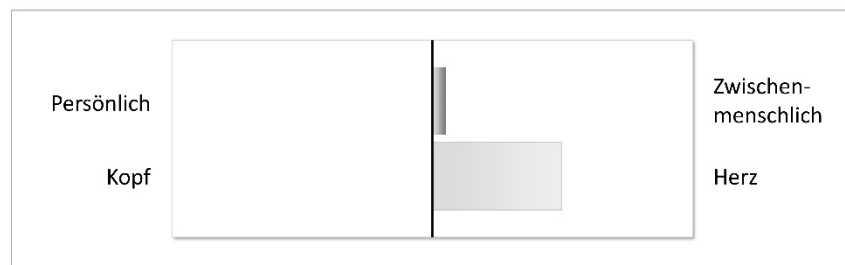
Definition: Dir fällt es leicht, gute Dinge, die dir widerfahren, zu schätzen und deinen Dank auszudrücken.

Auf Englisch: *gratitude*

Tugend-2: Fürsorge

Beschreibung: Wertschätzung des Guten. Die Stärke beschreibt eine innere Haltung, dank deren man sich bewusst ist, wenn einem etwas Positives widerfährt, das man sich nicht selbst direkt verdient oder erarbeitet hat. Man erlebt diese Dankbarkeit in vielen Lebenssituationen regelmäßig und drückt sie auch aus.

Zwei-Faktoren-Balken:



Übungen:

- Nimm dir eine Woche lang abends etwas Zeit, um auf den Tag zurückzublicken. Notiere drei Dinge, für die du dankbar bist, die Gründe dafür und wie es zu der Situation kam. Achte darauf, nicht die gleichen Punkte zu wiederholen.
- Gibt es Personen, bei denen es dir schwerfällt, dankbar zu sein oder deine Dankbarkeit auszudrücken? Warum? Könnten andere Charakterstärken helfen, diese Situation zu verbessern?

Die goldene Mitte:

**einfordernd,
erwartend**

