

(Quelle: FOCUS 14/2007: Was den guten Charakter ausmacht, S. 79)

Tugenden, die zufrieden – und glücklich - machen

Der amerikanische Forscher Martin Seligman, einer der Gründer der »Positiven Psychologie«, kam in seinen weltweiten Untersuchungen auf 6 Grundtugenden, die einen direkten Einfluss auf die Lebenszufriedenheit von Menschen haben und die wiederum mit 24 Charakterstärken in Verbindung stehen.

Die Grundtugenden sind:

1. Weisheit und Wissen

Mit den Charakterstärken:

- Kreativität
- Neugier
- Urteilsvermögen
- Liebe zum Lernen
- Weisheit

2. Mut

Mit den Charakterstärken:

- Tapferkeit
- Ausdauer
- Authentizität
- Enthusiasmus

3. Menschlichkeit

Mit den Charakterstärken:

- Bindungsfähigkeit
- Freundlichkeit
- Soziale Intelligenz

4. Gerechtigkeit

Mit den Charakterstärken:

- Teamwork
- Fairness
- Führungsvermögen

5. Mäßigung

Mit den Charakterstärken:

- Vergebungsbereitschaft
- Bescheidenheit
- Vorsicht
- Selbstregulation

6. Transzendenz

Mit den Charakterstärken:

- Sinn für das Schöne
- Dankbarkeit
- Hoffnung
- Humor
- Spiritualität

Laut den Untersuchungen von Martin Seligman gibt es fünf Eigenschaften, die am stärksten die Lebenszufriedenheit beeinflussen: Hoffnung, Enthusiasmus, Bindungsfähigkeit, Neugier und Dankbarkeit.

Danach folgen: Ausdauer, Humor, soziale Intelligenz, Tapferkeit, Weisheit und Selbstregulation.