|  |  |
| --- | --- |
| ***Charaktermangel (Problem)*** | ***Charakterstärke (Lösung)*** |
| **Selbstmitleid**  übermäßiges, selbstsüchtiges Unglück  über die eigenen Probleme | **Mitgefühl**  Wohlwollen auf mich schauen, Fähigkeit, Schmerzen mit Geduld, ohne Anklage zu ertragen, sanft mit sich selbst umzugehen;  Arbeiten mit anderen  Aus sich selbst herauskommen, indem man sich auf andere konzentriert |
| **Groll**  die Folge von Wut oder Bitterkeit gegenüber jemanden oder gegenüber Umstände / Ereignisse ,für einen längeren Zeitraum | **Vergebung**  bewusste Entscheidung, Menschen mit ihren Unzulänglichkeiten und Charakterfehlern sowie Umstände und unangenehme /ärgerliche Situationen zu akzeptieren, anerkennen, dass Menschen / Umstände etc. sind wie sie sind und wir sie nicht ändern können, nur uns selbst |
| **Furch**t  die Angst, etwas zu verlieren, das man hat oder  nicht bekommen, was man sich wünscht | **Glaube**  Bewusste Entscheidung, Gott, wie wir ihn verstehen, zu vertrauen, das Leben zu seinen Bedingungen anzunehmen und darauf zu vertrauen, dass wir, wenn wir im Einklang mit unserer Höheren Macht leben, alles schaffen können, was Gott uns auferlegt. |
| **Selbstsucht**  die Sorge nur um uns selbst und unsere eigenes Wohlergehen oder Vergnügen ohne Bewusstsein für andere | **An Andere denken**  sich bewusst um das Wohlergehens einer anderen Person zu kümmern, Freundlichkeit, Aufmerksamkeit, Empathie und Rücksichtnahme praktizieren |
| **Ichbezogenheit**  sich selbst zum Mittelpunkt des Universums machen, Gott spielen wollen, die Dinge kontrollieren wollen, eigene Vorstellungen durchsetzten wollen | **Glaubenszentriertheit oder Gottzentriertheit**  Wir hören auf, Gott zu spielen und akzeptieren Gottes Plan für uns und für andere |
| **Unehrlichkeit**  Diebstahl oder Täuschung, Betrug, lügen oder die Wahrheit zurückhalten | **Ehrlichkeit**  ehrlich, unkompliziert und authentisch sein |
| **Falscher Stolz**  Das Gefühl, besser zu sein als Andere  (Grandiosität, Überlegenheit, alles wissen) oder  weniger als (Scham, Unwürdigkeit, geringes Selbstwertgefühl) | **Demut**  die Fähigkeit, sich selbst und andere auf einer Ebene zu sehen, realistische und nicht-hierarchische Art und Weise;  weder überlegen noch unterlegen fühlen |
| **Misstrauen**  Eifersucht oder Misstrauen gegenüber den Motiven anderer und Zweifel an der Treue eines Freundes | **Vertrauen**  bewusste Entscheidung. Im anderen nur das Beste zu sehen und seinen Charakterschwächen mit Großzügigkeit, Empathie und Mitgefühl begegnen |
| **Neid**  der Wunsch nach Qualität, Besitz,  oder ein anderes wünschenswertes Attribut, das jemand anderem gehört oder zusteht | **Akzeptant / Bereitschaft / Mitfreude**  entweder die eigene Lebensrealität bewusst annehmen und akzeptieren oder Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten und die eigenen Wünsche zu verwirklichen. Höchste Stufe: sich für andere ohne Bitterkeit und Neid freuen können (Gönnen können). Zufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen Los entwickeln |
| **Prokrastination**  Das Aufschieben oder Vermeidung von wichtigen Aufgaben | **Aktion**  Ausführung einer Aufgabe wenn es um ein Problem oder eine Schwierigkeit geht |