

# Charakterstärken in der Natur

⌚ Menschen, die ihre eigenen Stärken in der Natur wiederfinden, sind glücklicher, fühlen sich mehr mit allem verbunden, erleben mehr Gefühle der Erhebung und empfinden mehr Harmonie in ihrem Leben.

❗ 1. Rufe dir deine fünf wichtigsten Charakterstärken ins Gedächtnis. Dies können z.B. Stärken sein wie Kreativität, Ausdauer oder Freundlichkeit.

2. Nimm dir in der kommenden Woche jeden Abend einen Moment Zeit und suche nach Beispielen für deine 5 wichtigsten Stärken in der Natur. Wie haben sich deine Stärken auch in der Natur, die dir im Alltag begegnet ist, gezeigt? Wie hat die alltägliche Natur um dich herum, deine 5 wichtigsten Stärken zum Ausdruck gebracht? Wenn eine deiner wichtigen Stärken z.B. Ausdauer ist, könnte eine Beobachtung sein, wie ausdauernd ein Specht ein Loch in einen Baum pickt oder wie viel Durchhaltevermögen ein Löwenzahn dabei beweist, durch einen Riss im Gehweg zu wachsen. Wenn du magst, notiere deine Beobachtungen kurz oder erzähle sie jemandem.

Notiere deine Beobachtungen:

3. Mache dir bewusst, dass du Stärken mit der Natur teilst und suche jeden Tag nach Beispielen.