

Johanna Domek

# Kompass für ein gutes Leben

Die Wiederentdeckung der Tugenden

**Mit einem Nachwort  
von P. Fidelis Ruppert OSB**

**HERDER**

FREIBURG • BASEL • WIEN

*Einleitung* 11

1

*Ich komme nicht aus ohne...* 15

2

*Mut zur Tugend* 17

3

*Was heißt schon Tugend?* 19

4

*Manchmal können Spiegel sprechen* 21

5

*Tugendkataloge* 23

6

*Spiel der Kräfte* 25

7

*Werte und ihr Gegenteil* 27

8

*Gesammelte Wünsche* 29

9

*Klassiker der Tugend* 31

10

*Die göttlichen Tugenden: Glaube – Hoffnung – Liebe* 33

11

*Kardinaltugenden* 35

12

*Klugheit* 37

13

*Gerechtigkeit* 39

14

*Das rechte Maß* 41

15

*Tapferkeit* 43

16

*Die Bewegung der Umkehr* 45

17

*Gehorsam* 47

18

*Verwurzelte Beständigkeit* 49

19

*Keuschheit* 51

20

*Armut -Das Nicht-Besitzen* 53

21

*Schweigen* 55

22

*Die Tugend guter Rede* 57

23

*Die Werkzeuge der geistlichen Kunst* 59

24

*Geistesgegenwart* 61

25

*Die Spur der Freude* 63

26

*Sammlung* 65

27

*Die Chance der Ehrfurcht* 67

28

*Absichtslosigkeit* 69

29

*Ehrlichkeit* 71

30

*Mitgefühl* 73

31

*Sinn für Gemeinschaft* 75

32

*Cewaltfreiheit – Sanftmut* 77

33

*Zuhören* 79

34

*Zuverlässigkeit* 81

- 35  
*Zuwendung* 83
- 36  
*Dankbarkeit* 85
- 37  
*Dienstbereitschaft* 87
- 38  
*Disziplin und Selbstbeherrschung* 89
- 39  
*Herzlichkeit* 91
- 40  
*Treue* 93
- 41  
*Gelassenheit* 95
- 42  
*Ordnung* 97
- 43  
*Loben statt Murren -  
Vom Umgang mit den negativen Gedanken* 99
- 44  
*Um Vergebung bitten* 101
- 45  
*Segnen und sich segnen lassen* 103

46

*Zeugnis* 105

47

*Tugend im Kontext der Religionen* 107

48

*Tugenden im Islam* 109

49

*Tugenden im Konfuzianismus* 112

50

*Tugenden im Buddhismus* 114

*Die Wichtigkeit der Laster* 117

Nachwort von P. Fidelis Ruppert OSB

*Literatur zum Nach- und Weiterlesen* 126

*Internetquellen* 128