

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