



Ursprünglich aus kleinen Verhältnissen stammend, entwickelte sich Benjamin Franklin (1706-1790) zu einer überragenden Persönlichkeit. Er war einer der Gründungsväter der USA, ein bedeutender Naturwissenschaftler und Schriftsteller seiner Zeit.

Seine Methode war einfach: Er teilte das Jahr in 4 mal 13 Wochen ein und vergab Trainingsthemen für jede Woche – ein einfaches, aber geniales Konzept, um seinen Charakter zu kultivieren.

**Jeden Abend überlegt man, ob und wie gut man diesen Tag entsprechend seinem Konzept gelebt hat.**

Iss nicht bis zum Stumpfsinn, trink  
nicht bis zur Berausung.

# 1. Mäßigkeit

2. Schweigsamkeit
3. Ordentlichkeit
4. Entschlossenheit
5. Genügsamkeit
6. Emsigkeit
7. Aufrichtigkeit
8. Gerechtigkeit
9. Mäßigung
10. Reinlichkeit
11. Gelassenheit
12. Keuschheit
13. Demut



Sei achtsam –  
schränke dich ein, denn  
WENIGER ist oft MEHR.

Sprich nur was Anderen oder dir selbst nutzen kann, vermeide unbedeutende Unterhaltung!

1. Mäßigkeit

2.

# Schweigen

- 3. Schweigsamkeit
- 3. Ordentlichkeit
- 4. Entschlossenheit
- 5. Genügsamkeit
- 6. Emsigkeit
- 7. Aufrichtigkeit
- 8. Gerechtigkeit
- 9. Mäßigung
- 10. Reinlichkeit
- 11. Gelassenheit
- 12. Keuschheit
- 13. Demut



Worte sind Suggestionen, sie prägen uns.

**Tägliche Meditation:**

In der Ruhe liegt die Kraft !

Lass jedes Ding seine Stelle und jedem  
Teil Deines Geschäftes seine Zeit  
haben!

1. Mäßigkeit
2. Schweigsamkeit

# Ordnung

3. Ordentlichkeit
4. Entschlossenheit
5. Genügsamkeit
6. Emsigkeit
7. Aufrichtigkeit
8. Gerechtigkeit
9. Mäßigung
10. Reinlichkeit
11. Gelassenheit
12. Keuschheit
13. Demut



Zeitgewinn = Humankapital

Zeit ist Leben!

Wir werden nicht für das Anfangen,  
sondern nur für das Beenden  
belohnt!

1. Mäßigkeit
2. Schweigsamkeit
3. Ordentlichkeit

# Entschlossenheit

- 4.
5. Genügsamkeit
6. Emsigkeit
7. Aufrichtigkeit
8. Gerechtigkeit
9. Mäßigung
10. Reinlichkeit
11. Gelassenheit
12. Keuschheit
13. Demut



heißt vor allem: Aufhören mit Jammern – über die Krise,  
die schlechte Welt, böse Chefs, unsere Arbeit, die uns anödet, verbaute Chancen  
und, und, und.

Es ist besser, entschlossen zu sein, als am Leben zu verzweifeln.

Mache keine Ausgabe als Anderen oder  
dir selbst Gutes zu tun; das heißt:  
Vergeude nichts!

1. Mäßigkeit
2. Schweigsamkeit
3. Ordentlichkeit
4. Entschlossenheit

**Genügsamkeit /**



**Sparsamkeit**

5. Genügsamkeit
6. Emsigkeit
7. Aufrichtigkeit
8. Gerechtigkeit
9. Mäßigung
10. Reinlichkeit
11. Gelassenheit
12. Keuschheit
13. Demut

Verliere keine Zeit; sei immer mit etwas Nützlichem beschäftigt; entsage aller unnützen Tätigkeit!

1. Mäßigkeit
2. Schweigsamkeit
3. Ordentlichkeit
4. Entschlossenheit
5. Genügsamkeit

## Emsigkeit / Fleiß

6. Emsigkeit
7. Aufrichtigkeit
8. Gerechtigkeit
9. Mäßigung
10. Reinlichkeit
11. Gelassenheit
12. Keuschheit
13. Demut



Fleißig und emsig sein schafft Erfüllung:  
Im richtig gewählten Beruf vergehen die  
Stunden schnell und der Erfolg erfolgt...

Bediene dich keiner schädlichen  
Täuschung; denke unschuldig und gerecht:  
Wie du sprichst, so handele!

1. Mäßigkeit
2. Schweigsamkeit
3. Ordentlichkeit
4. Entschlossenheit
5. Genügsamkeit
6. Emsigkeit

# Aufrichtigkeit



7. Aufrichtigkeit
8. Gerechtigkeit
9. Mäßigung
10. Reinlichkeit
11. Gelassenheit
12. Keuschheit
13. Demut

Vertrete deine Meinung offen und ehrlich. Auch Ehrlichkeit ist reine Übungssache. Durch Ehrlichkeit kannst du die Liebe von Menschen erhalten, die Achtung vor dir selbst zurückgewinnen und Fehler wieder gutmachen. Widersprich, wenn jemand Blödsinn redet. Sag nicht ja, wenn du nein sagen willst – das ist Selbst-Betrug!



Schade niemandem, indem du ihm  
Unrecht tust oder die Wohltaten  
unterlässt, die deine Pflichten sind!

1. Mäßigkeit
2. Schweigsamkeit
3. Ordentlichkeit
4. Entschlossenheit
5. Genügsamkeit
6. Emsigkeit
7. Aufrichtigkeit



# Gerechtigkeit

8. Gerechtigkeit
9. Mäßigung
10. Reinlichkeit
11. Gelassenheit
12. Keuschheit
13. Demut

Du bist alt genug zu entscheiden, was du anziehst, welche Frisur du trägst, wie dein Vorgarten aussieht und ob du laut lachst.

Gib niemanden, der über dein Leben entscheiden darf, eine höhere Instanz als du dir selbst.

Vermeide Extreme, hüte dich  
Beleidigungen so übel aufzunehmen, wie  
sie es nach deinem Dafürhalten verdienen!

1. Mäßigkeit
2. Schweigsamkeit
3. Ordentlichkeit
4. Entschlossenheit
5. Genügsamkeit
6. Emsigkeit
7. Aufrichtigkeit
8. Gerechtigkeit

# Mäßigung

9. Mäßigung
10. Reinlichkeit
11. Gelassenheit
12. Keuschheit
13. Demut



Wir haben 2 Augen, 2 Ohren und nur 1 Mund!

Bedenke deshalb:

Jedes Wort, das deinen Mund verlässt kannst du  
nicht zurücknehmen.

Dulde keine Unsauberkeit am Körper, an der Kleidung oder in der Wohnung!

1. Mäßigkeit
2. Schweigsamkeit
3. Ordentlichkeit
4. Entschlossenheit
5. Genügsamkeit
6. Emsigkeit
7. Aufrichtigkeit
8. Gerechtigkeit
9. Mäßigung

10. **Reinlichkeit**

11. Gelassenheit
12. Keuschheit
13. Demut



Schönes Gefühl, wenn alles rein ist. Mach dich jeden Tag mehr gegen den Bazillus Ärger immun.

**Betreib täglich Gedankenhygiene!**

Beunruhige dich nicht über Kleinigkeiten oder über gewöhnliche oder unvermeidbare Unglücksfälle!



1. Mäßigkeit
2. Schweigsamkeit
3. Ordentlichkeit
4. Entschlossenheit
5. Genügsamkeit
6. Emsigkeit
7. Aufrichtigkeit
8. Gerechtigkeit
9. Mäßigung
10. Reinlichkeit

Ohne Großzügigkeit gelangen wir  
niemals zur Gemütsruhe und Gelassenheit.

# Gemütsruhe / Gelassenheit

11. Gelassenheit
12. Keuschheit
13. Demut

Achte auf deinen Seelenfrieden und  
deinen guten Ruf!

1. Mäßigkeit
2. Schweigsamkeit
3. Ordentlichkeit
4. Entschlossenheit
5. Genügsamkeit
6. Emsigkeit
7. Aufrichtigkeit
8. Gerechtigkeit
9. Mäßigung
10. Reinlichkeit
11. Gelassenheit

# Keuschheit

12. Keuschheit
13. Demut



Was wünsche ich mir,  
was erlaube ich mir,  
was gönne ich mir?

Übernimm dich nicht!

# Ahme Jesus und Sokrates nach!

1. Mäßigkeit
2. Schweigsamkeit
3. Ordentlichkeit
4. Entschlossenheit
5. Genügsamkeit
6. Emsigkeit
7. Aufrichtigkeit
8. Gerechtigkeit
9. Mäßigung
10. Reinlichkeit
11. Gelassenheit
12. Keuschheit

## Demut

13. Demut



Ich darf zugeben, dass ich nicht der berufliche Überflieger bin oder die Frau, die alles im Griff hat – und ich darf mich trotzdem mögen.