

Arbeitsblatt 8 – Werte & Sinn & Orientierung

Thema der Einheit

Innere Richtung klären und Sinnquellen stärken.

Ziel der Übung

Sie erkennen, welche Werte Ihnen wichtig sind, wie stark Sie aktuell danach leben und welche konkrete Handlung Ihre Werte im Alltag sichtbar machen kann.

Wissenschaftliche Grundlage

Die Übung basiert auf Meaning-Making-Forschung und Wertearbeit, wie sie unter anderem in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie genutzt wird. Sinnerleben und Werteorientierung stehen mit psychischem Wohlbefinden und besserer Anpassung in Verbindung (Park, 2010; Hayes et al., 2006).

Kurze Erklärung

Werte sind keine Ziele, die man irgendwann abhakt. Werte beschreiben, wie man leben und handeln möchte. Sie geben Orientierung, besonders in Belastungszeiten.

Teil A – Wertauswahl

Markieren Sie Werte, die Ihnen wichtig sind.

- Familie
- Partnerschaft
- Freundschaft
- Gesundheit
- Ruhe
- Freiheit
- Sicherheit
- Entwicklung
- Lernen
- Leistung

- Erfolg
 - Ehrlichkeit
 - Verantwortung
 - Liebe
 - Verbundenheit
 - Kreativität
 - Humor
 - Spiritualität
 - Hilfsbereitschaft
 - Selbstbestimmung
 - Gerechtigkeit
 - Zuverlässigkeit
 - Abenteuer
 - Gelassenheit
 - anderes: _____
-

Teil B – Werte verdichten

Meine Top 10

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Meine Top 5

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Meine Top 3 Kernwerte

1. _____
2. _____
3. _____

Hauptübung – Wertekompass

Kernwert	Wie wichtig 0–10?	Wie sichtbar im Alltag 0–10?	Was fehlt?

Teil C – Werte und Alltag abgleichen

Wenn ich stärker nach meinen Werten leben würde, würde ich mehr:

weniger:

beginnen mit:

beenden oder reduzieren:

Teil D – Konkrete Wochenhandlung

Für jeden Kernwert eine kleine Handlung:

Wert	konkrete Handlung diese Woche	Zeitpunkt

Reflexion

Welcher Wert gibt mir aktuell besonders Halt?

Wo lebe ich gegen meine Werte?

Welche kleine Entscheidung könnte mehr Stimmigkeit bringen?

Transferaufgabe

Setzen Sie eine Wertebehandlung um und notieren Sie danach:

Was habe ich getan?

Wie hat es sich angefühlt?

Was möchte ich wiederholen?

Merksatz

Werte zeigen die Richtung – auch wenn der Weg schwer ist.