

# Meine Werte

Du willst Dir Deine Werte bewusster machen? Dann suche Dir doch eine der folgenden Übungen dazu aus. Die Übung wird intensiver, wenn Du Dir nicht nur Gedanken darüber machst, sondern Du die Gedanken auch aufschreibst. Am besten legst Du Dir einen Zettel und einen Stift bereit, oder machst Dir Notizen in Dein Handy. Plane die nächsten Tage immer wieder ein bisschen Zeit dafür ein und schreibe Dir, immer wenn Dir etwas dazu einfällt, Deine Gedanken auf.

## „Heute in 5 Jahren“:

Stell Dir vor, Du wachst morgen auf und es sind 5 Jahre vergangen. Wie sieht Dein Leben aus? Was machst Du an dem Tag? Wen triffst Du? Wo wohnst Du?

## „Rede zum 80. Geburtstag“:

Stell Dir vor, es ist Dein 80. Geburtstag. Es gibt ein großes Fest, Deine Familie, Freunde und Bekannte sind gekommen und wollen mit Dir feiern. Dann steht einer Deiner besten und langjährigen Freunde auf und bittet um Ruhe für eine Rede. Was ist der Inhalt der Rede? Was erzählt der Freund über Dich und Dein vergangenes Leben?

## „Der Millionen-Gewinn“:

Stell Dir vor, Du gewinnst bei einer Show viel Geld. So viel, dass Du keine finanziellen Sorgen mehr hast und Du nie wieder arbeiten gehen musst. Du kannst Dir alles leisten, was Du Dir schon immer gewünscht hast. Wie sähe Dein Leben dann aus? Was würdest Du mit dem Geld machen? Wie würdest Du Deinen Alltag verbringen? Was würdest Du Dir kaufen?

## „Vision Board“:

Werde kreativ: Erstelle ein Vision Board. Versuche zunächst, folgende Fragen zu beantworten: Was ist mir wichtig in meinem Leben? Wie soll mein Alltag aussehen? Was möchte ich erreichen? Wie soll mein Leben aussehen? Und nun erstelle eine Collage zu dieser Vision Deines Lebens. Suche Dir aus verschiedenen Zeitungen und Zeitschriften Bilder und Wörter heraus, male, bastle oder schreibe. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Dieses Vision Board kannst Du auch in Deinem Zimmer aufhängen, so wirst Du immer an die Ziele und Werte in Deinem Leben erinnert.

In Anlehnung an: Wengenroth, M. (2012). Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Beltz.