



sicher.geborgen.frei

Werte (inspiriert aus der ACT Acceptance-Commitment-Therapy Russ Harris)

Werte sind keine Ziele. Werte sind Bedürfnisse unseres „echten Ichs“, wir spüren sie, wenn sie *erfüllt* sind oder wenn sie *nicht erfüllt* sind. Es ist gut zu wissen, welche Werte uns in unserem Leben am wichtigsten sind, denn dann folgen wir unserem eigenen authentischen Weg und verstehen, wann es Konflikte geben kann. Sie zeigen die selbst gewählte Lebensrichtung an, sie müssen nicht begründet werden und häufig ist es eine lebenslange Reise. Ärger, Scham oder Neid zeigen häufig an, was nicht gelebt wird. Und die eigenen Werte verfolgen macht nicht immer Spass 😊 Werte sind nie richtig oder falsch.

- Frage dich:
- was ist mir wirklich wichtig? Was liegt mir wirklich am Herzen?
 - Möchte ich mich regelkonform verhalten oder was möchte *ich* leben?
 - Wenn ich noch 1 Jahr leben würde, was würde ich dann gerne tun?
 - Wofür will ich stehen? Was möchte ich leben? (Vorsicht: nicht „bekommen“)
 - Wenn ich am Ende vom Leben stehe, worauf bin ich stolz?
 - Wenn ich am Ende vom Leben stehe, was sollen die Menschen hier von mir erinnern?

Aus Werten lassen sich dann Ziele formulieren: Wo möchte ich hin? Wie weiß ich, dass ich mein Ziel erreicht habe? Was kann ich dafür tun, dass ich mein Ziel erreiche? Was sind die 5 wichtigsten Werte für mich?

Es geht um: was möchte ich *leben* und *tun*, nicht, was möchte ich *bekommen*!!

„Wenn ein Kapitän nicht weiß, welches Ufer er ansteuern soll, dann ist kein Wind der richtige“ Seneca

Abenteuer: neue Erfahrungen aktiv suchen, erforschen
Achtsamkeit: Erfahrung im Hier und Jetzt wahrnehmen
Akzeptanz: mir selbst, anderen, dem Leben gegenüber akzeptierend und offen sein
Aufgeschlossenheit: den Standpunkt anderer verstehen lernen, Dinge durchdenken und fair betrachten
Aufregung: Aktivitäten betreiben, die spannend sind
Authentizität: mir selbst treu sein
Beitrag leisten: helfen, was sich positiv auswirkt
Dankbarkeit: die positiven Dinge schätzen
Engagement: trotz Schwierigkeiten weitermachen
Ehrlichkeit: mutig, offen, ehrlich mir und den anderen gegenüber sein
Fairness: mit selbst und anderen gegenüber
Fitness: mich um meine Gesundheit körperlicher und seelischer Art kümmern
Fleiß: diszipliniert arbeiten
Flexibilität: mit bereitwillig auf veränderte Umstände einstellen und sich anpassen
Freiheit: frei leben, wählen können und anderen helfen, es auch zu tun
Freundlichkeit: im Umgang mit mir und anderen
Fürsorge: mit mir, anderen und der Umwelt
Geduld: ruhig und geduldig auf das warten, was ich mir wünsche
Gekonntheit: Fertigkeiten üben, verbessern
Gerechtigkeit: leben und pflegen



Gleichheit: andere behandeln wir mich
Großzügigkeit: teilen und geben, Haltung dazu
Herausforderung: wachsen, lernen, sich verbessern
Humor: die gute Seite des Lebens sehen und schätzen und mir und anderen Vergnügen bereiten
Intimität: mich in engen Beziehungen öffnen, offenbaren und mitteilen – emotional und physisch
Konformität: Regeln und Verpflichtungen respektieren
Kooperation: mit anderen zusammen
Kreativität: innovativ sein
Liebe: mich mir und anderen gegenüber liebevoll und gütig verhalten
Liebenswürdigkeit: anderen gegenüber mitfühlend, rücksichtsvoll, fördernd sein
Macht: machen können, führen, organisieren
Mitgefühl: trösten können
Mut: unerschrocken sein, es trotzdem tun
Neugier: aufgeschlossen, offen, interessiert sein
Ordnung: ordentlich und organisiert sein
Respekt: mit und anderen gegenüber respektvoll, höflich, rücksichtsvoll sein und pos. Beachtung zollen
Romantik: Liebe und starke Zuneigung zeigen
Schönheit: in mir selbst, anderen, der Umwelt schätzen, schaffen, fördern und kultivieren
Selbstbehauptung: um das bitten, was ich möchte
Selbstdisziplin: meinen Idealen entsprechend handeln, trotz Unbequemheit
Selbstentwicklung: weiterwachsen, Wissen, Fertigkeiten, Charakter, Lebenserfahrung verbessern
Selbstfürsorge: mich um meine Bedürfnisse kümmern
Sexualität: meine selber ausdrücken lernen
Selbstgewahrsein: mir meiner eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusst sein
Sicherheit: mich und andere schützen
Sinnlichkeit: Erfahrungen schaffen, genießen
Spaß: vergnügliche Aktivitäten suchen, schaffen, tun
Spiritualität: mit Dingen in Kontakt treten, die größer sind als ich
Unabhängigkeit: meinen Weg wählen, Dinge zu tun und mich selber zu versorgen
Unterstützung: mir und anderen gegenüber unterstützend u. hilfsbereit sein, zur Verfügung stehen
Verantwortung: für meine Handlungen immer die Verantwortung übernehmen
Verbindung: mich voll und ganz auf das einlassen, was ich tue und anderen volle Präsenz schenken
Vergebung: mir selbst und anderen gegenüber nachsichtig sein
Vertrauen: vertrauenswürdig sein, loyal, treu, aufrichtig und verlässlich sein
Wechseitigkeit: Beziehungen aufbauen, in denen sich Geben und Nehmen so ziemlich die Waage halten
Füge hier deine eigenen, nicht aufgeführten Werte ein:

Welches sind **deine** 5 wichtigsten Werte z. Zt. oder auch zeitüberdauernd?