



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?