

Werte und
engagiertes Handeln

Um was mache ich
mir aktuell Sorgen?

Drei Bereiche

- Arbeitsbereich
- Familiäre Bereich
- Meine persönliche Entwicklung

Was ist mir daran
wirklich wichtig?

Definition von Werten

- Werte sind nicht erreichbar. Das ist der Unterschied zum Ziel
- Werte sind selbst gewählt.
- Werte drücken sich in meinem Handeln aus.

Ziele sind **Meilensteine**
bei der Verfolgung von
Werten

Toter-Mann-Test

Keine „Nichthandlungen“

4x4 Zettel

Eine Übung

1. Spalte:
Die 4 mir wichtigsten
Menschen

2. Spalte:
Die 4 mir wichtigsten
materiellen Dinge

3. Spalte

4 mir wichtige Eigenschaften, die mir das Leben mitgegeben hat

4. Spalte

4 mir wichtige Eigenschaften,
die ich mir erarbeitet habe

Zettel entfernen

1. Aus jeder Spalte einen Zettel.
2. Vier Zettel egal aus welchen Spalten.
3. Drei nimmt das Schicksal.

Vier Fragen

- Was war Deine erste Reaktion?
- Was ist Dein nächster Schritt? (Denken, Fühlen, Handeln)
- Auf welchen Zettel glaubst du nicht verzichten zu können?
- Wieviel Raum hat dieser Wert in deinem aktuellen Leben?

Auf dem Weg bleiben

on/off

3 Jahreswörter

- Meine 2015: Fokus, Nonpersonal, Aufräumen
- Mike 2015: Großzügigkeit, Dankbarkeit, Wachstum
- Chris 2015: Planen, Abwägen, Struktur

Und immer wieder RFT

- Gibt es ein Wort, das ein paar von uns haben?
- wieder die 10 Wörter Übungen
- „Du weißt gar nichts, Jon Snow!“

Willst Du wissen, was Du
willst, dann musst Du
gucken, was Du tust.

Commitment \approx
engagiertes Handeln

Übung

- Suche für jedes Deiner 3 Jahreswörter, 3 Handlungen, die diesen Wert zeigen.
- Kannst Du diese Handlungen in den nächsten 3 Monaten umsetzen?
- Hast Du diese Handlungen oder ähnliche in den letzten 3 Monaten schon umgesetzt?
- Kannst Du die Handlungen noch einmal verkleinern, damit ihre Umsetzung wahrscheinlicher wird?

Willst Du wissen, was Du
willst, dann musst Du
gucken, was Du tust.

Hin zu
oder
weg von



Handle ich regel-gelenkt
oder werte-orientiert?

STOP Intervention



STOP-Intervention

- **S** Sense....Stop (...)
- **T** Take a breath (Nimm ein paar Atemzüge bewusst wahr)
- **O** Observe (Beobachte einen Moment die Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen)
- **P** Proceed with what is most important for you now.
(Mach mit dem weiter, was im Moment für Dich am wichtigsten ist)