

Diese schriftliche Übung soll Ihnen dabei helfen, sich mehr Klarheit über Sinn und Orientierung in Ihrem Leben zu verschaffen. Für manche Lebensbereiche sind Ihnen diese Werte möglicherweise sehr präsent. Bei anderen müssen Sie vielleicht eine Weile überlegen, bis Ihnen bewusst wird, was Ihnen wichtig ist und wofür Sie dort stehen wollen.

Bei dieser Art von Übung gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Hier geht es einzig und allein darum, dass Sie Ihre persönlichen Stärken und Eigenschaften bestimmen, die Sie mit Ihrem Verhalten jeweils zum Tragen bringen möchten.

Diese Übung zielt darauf ab, für die folgenden fünf Bereiche Ihres Lebens Ihre Werte zu definieren:

1. Gesundheit,
2. Beziehungen,
3. Beruf und Karriere,
4. Freizeit sowie
5. Persönlichkeitsentwicklung.

Unter Umständen gewinnen Sie den Eindruck, dass sich die Bereiche leicht überschneiden. Das ist kein Problem. Das Wichtigste ist, dass Sie damit beginnen, die Eigenschaften zu definieren, auf die Sie am stärksten hinwirken wollen, und dass Sie sich damit auseinandersetzen, was für ein Mensch Sie idealerweise sein möchten und worum es in Ihrem Leben *wirklich gehen soll*.

Nachfolgend ein paar zusätzliche Tipps für die Umsetzung dieser Übung:

- Stellen Sie sich Ihre Werte als Richtschnur für Ihr Verhalten vor, die Sie für alle Lebensbereiche bestimmen können.
- Diese Werte sollen ausdrücken, wie Sie gern sein möchten – zum Beispiel hilfsbereit, liebevoll, geduldig, ambitioniert oder fleißig.
- Werte können nie im eigentlichen Sinne „erreicht“ werden, sondern beschreiben im Gegensatz zu Zielen oder Handlungen weiter gefasste Absichten.

Ihre Antworten müssen Sie niemandem zeigen. Nutzen Sie also die Chance, ehrlich zu sich selbst zu sein und wirklich zu ergründen, was für Sie tatsächlich von Wert ist.

Definieren Sie Ihre Werte: für den Bereich Gesundheit

Denken Sie über Ihre Werte in Bezug auf Gesundheit und körperliches Wohlbefinden nach. Was sind Ihre Absichten in Bezug auf Ernährung, Sport, Rauchen, Alkohol, allgemeine Selbstfürsorge und Wohlbefinden? Streben Sie nach einer gesünderen Lebensweise? Wenn ja, wie können Sie das in Ihrem Leben konkret verwirklichen? Versuchen Sie, Ihre Werte im Hinblick darauf zu erfassen, wie Sie Ihre Gesundheit fördern und erhalten können, falls Ihnen dieser Lebensbereich am Herzen liegt.

Werteaussage:

Schlüssel- oder Merkwörter:

Definieren Sie Ihre Werte: für den Bereich Beziehungen

Beschreiben Sie hier, was Sie in den verschiedenen Beziehungen Ihres Lebens verkörpern möchten. Dies können Sie aufschlüsseln nach Ehe- oder Lebenspartner, Kinder, Angehörige und Freunde. Was wäre ein ideales Wort, das Sie *auswählen*, um zu beschreiben, wie Sie den Menschen in Ihrem Leben begegnen möchten? Wie würden Sie mit anderen umgehen, wenn in diesen unterschiedlichen Beziehungen Ihr eigenes „Ideal-Ich“ zum Tragen käme? Beschreiben Sie die Persönlichkeitseigenschaften, die Sie in Ihren wichtigen privaten und sozialen Beziehungen besonders zum Ausdruck bringen möchten

Werteaussage:

Schlüssel- oder Merkwörter:

Definieren Sie Ihre Werte: für den Bereich Beruf und Karriere

Beschreiben Sie für Ihre momentane Tätigkeit, wie Sie als Mitarbeiter oder Vorgesetzter am liebsten sein möchten. Welche Eigenschaften oder Stärken kommen bei Ihrer Arbeit zum Ausdruck, wenn Sie in Bestform sind? Nach welchen Werten streben Sie im Hinblick auf den Umgang mit Ihren Kollegen? Falls Sie in leitender Position tätig sind, was für ein Chef wollen Sie sein? Was sind Ihre innersten Werte in Bezug auf den Beruf: Beharrlichkeit, Fleiß, Weiterentwicklung, Förderung anderer, Karriereentwicklung, Kundenorientierung, Kooperation, Kreativität?

Werteaussage:

Schlüssel- oder Merkwörter:

Definieren Sie Ihre Werte: für den Bereich Freizeit

Beschreiben Sie, wie Sie Ihre Freizeit am liebsten gestalten möchten, inklusive Hobbys, Sport und anderer Aktivitäten. Was bereitet (oder könnte) Ihnen in Ihrer Freizeit die meiste Freude und Erfüllung (bereiten)? Entscheiden Sie sich eher für Unterhaltung, Entspannung oder kreative Beschäftigungen und Hobbys? Was ist Ihnen in diesem Lebensbereich wichtig? Notieren Sie die Werte, von denen Sie sich in Ihrer Freizeit am stärksten leiten lassen möchten.

Werteaussage:

Schlüssel- oder Merkwörter:

Definieren Sie Ihre Werte: für den Bereich Persönlichkeitsentwicklung

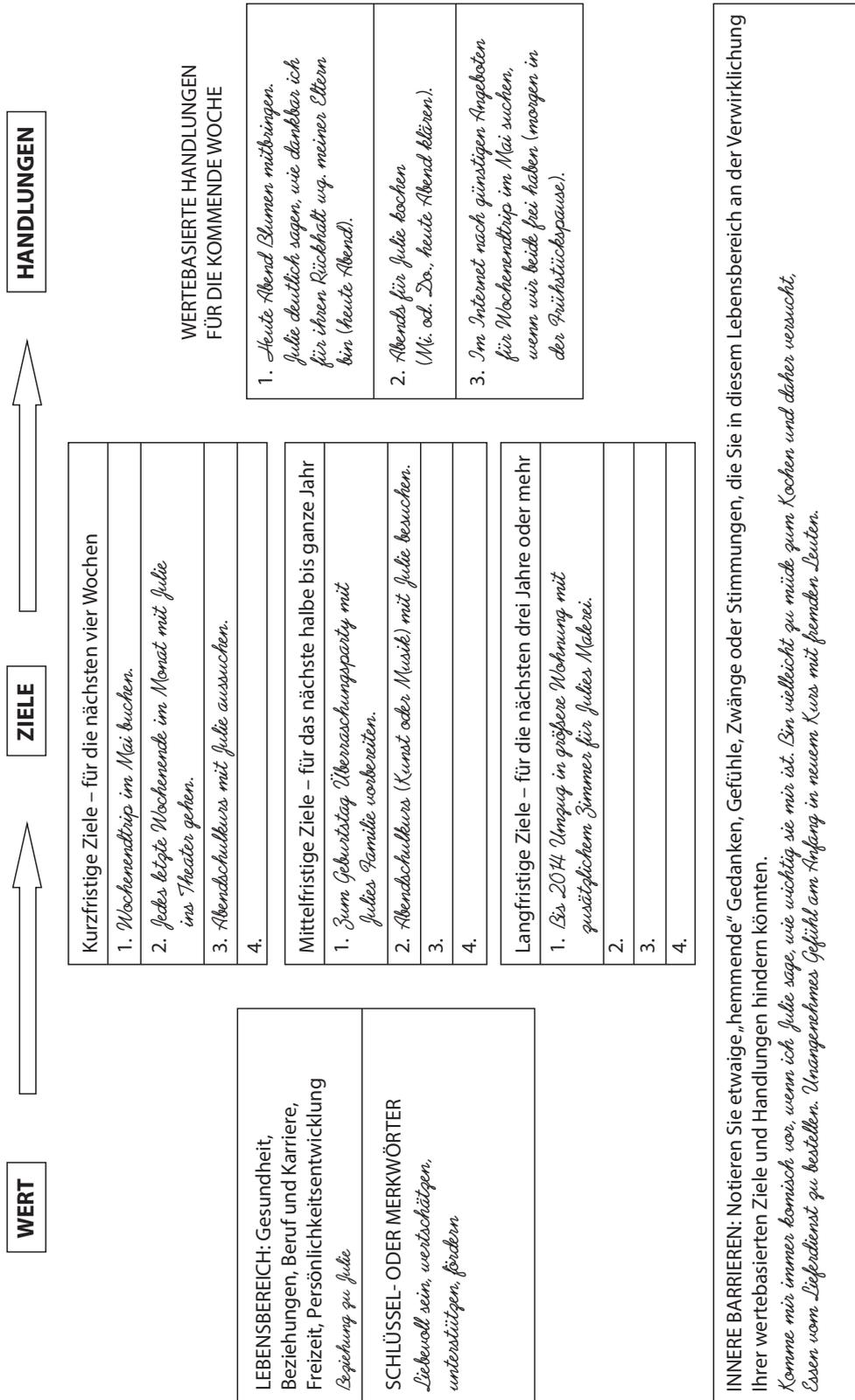
Beschreiben Sie, was Sie für Ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung tun möchten. Das können zum Beispiel Weiterbildungen sein, die Sie sich vornehmen zu besuchen; Gruppen, denen Sie sich anschließen wollen; das Erlernen neuer Kompetenzen oder Sprachen; das Aneignen von Wissen über für Sie interessante Themen oder spirituelle Impulse wie Meditation, Religion oder Yoga. In diesen Bereich könnte auch ein Engagement für lokale, politische oder ökologische Anliegen fallen. Wenn die kontinuierliche Persönlichkeitsentwicklung für Sie von Bedeutung ist, versuchen Sie zu formulieren, was Sie in diesem Bereich Ihres Lebens vertreten möchten.

Werteaussage:

Schlüssel- oder Merkwörter:

WERT	ZIELE	HANDLUNGEN																
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> LEBENSBEREICH: Gesundheit, Beziehungen, Beruf und Karriere, Freizeit, Persönlichkeitsentwicklung </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> SCHLÜSSEL- ODER MERKWÖRTER </div>	<p style="margin-bottom: 5px;">Kurzfristige Ziele – für die nächsten vier Wochen</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 20px;">1.</td></tr> <tr><td style="height: 20px;">2.</td></tr> <tr><td style="height: 20px;">3.</td></tr> <tr><td style="height: 20px;">4.</td></tr> </table> <p style="margin-bottom: 5px;">Mittelfristige Ziele – für das nächste halbe bis ganze Jahr</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 20px;">1.</td></tr> <tr><td style="height: 20px;">2.</td></tr> <tr><td style="height: 20px;">3.</td></tr> <tr><td style="height: 20px;">4.</td></tr> </table> <p style="margin-bottom: 5px;">Langfristige Ziele – für die nächsten drei Jahre oder mehr</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 20px;">1.</td></tr> <tr><td style="height: 20px;">2.</td></tr> <tr><td style="height: 20px;">3.</td></tr> <tr><td style="height: 20px;">4.</td></tr> </table>	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	<p style="margin-bottom: 5px;">WERTEBASIERTE HANDLUNGEN FÜR DIE KOMMENDE WOCHE</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 40px;">1.</td></tr> <tr><td style="height: 40px;">2.</td></tr> <tr><td style="height: 40px;">3.</td></tr> </table>	1.	2.	3.	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; min-height: 200px;"> INNERE BARRIEREN: Notieren Sie etwaige „hemmende“ Gedanken, Gefühle, Zwänge oder Stimmungen, die Sie in diesem Lebensbereich an der Verwirklichung Ihrer wertebasierten Ziele und Handlungen hindern könnten. </div>
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
1.																		
2.																		
3.																		

WERT	ZIELE	HANDLUNGEN
<p>LEBENSBEREICH: Gesundheit, Beziehungen, Beruf und Karriere, Freizeit, Persönlichkeitsentwicklung</p> <p><i>ARBEIT</i></p> <p>SCHLÜSSEL- ODER MERKWÖRTER <i>Engagiert, vertrauensvolle Unterstützung für andere, Einsatz für die Weiterentwicklung meiner Teammitglieder, Coach und Mentor</i></p>	<p>Kurzfristige Ziele – für die nächsten vier Wochen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erste Teambesprechung noch diesen Monat. 2. Mit Julie über Schulung in Coaching und Mentoring für andere Teamleiter sprechen. 3. 4. 	<p>WERTEBASIERTE HANDLUNGEN FÜR DIE KOMMENDE WOCHE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nach Cathy sehen, wenn sie nächste Woche wieder zur Arbeit kommt. 2. Mit Bob über Fortbildungsbudget für Team sprechen (Mo./Do.). 3. Team über Idee regelmäßiger Besprechungen am Morgen informieren (gleich morgen als erstes).
	<p>Mittelfristige Ziele – für das nächste halbe bis ganze Jahr</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Teammitglieder kontaktieren wegen Fortbildungsantrag für Rest des Jahres (bis Ende Nov.). 2. Prüfung in Coaching/Mentoring bis Mai nächsten Jahres ablegen. 3. 4. 	
	<p>Langfristige Ziele – für die nächsten drei Jahre oder mehr</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	
<p>INNERE BARRIEREN: Notieren Sie etwaige „hemmende“ Gedanken, Gefühle, Zwänge oder Stimmungen, die Sie in diesem Lebensbereich an der Verwirklichung Ihrer wertebasierten Ziele und Handlungen hindern könnten.</p> <p><i>Sorge, wie Bob reagiert. Findet meine Forderungen vielleicht nicht begeistert von den Besprechungen.</i></p>		



Um von diesem Training bestmöglich zu profitieren, ist es außerordentlich empfehlenswert, die Kompetenzen Achtsamkeit und wertebasiertes Handeln im Alltag zu üben. Zu diesem Zweck sollten Sie die beiden nachfolgenden Aufgaben erledigen, bevor wir zur zweiten Kurseinheit wieder zusammenkommen.

Hausaufgabe 1: Achtsames Umsetzen von drei wertebasierten Handlungen in der nächsten Woche

Im Rahmen der ersten Kurseinheit haben Sie drei wertegeleitete Handlungen bestimmt, die Sie im Laufe der kommenden Wochen verwirklichen wollen. Setzen Sie die von Ihnen ausgewählten Gedächtnisstützen (z. B. Armband oder Handy-Aufkleber) ein, damit Sie an das Ausführen dieser Handlungen erinnert werden. Ein entscheidender Bestandteil dieser Übung besteht darin, genau darauf zu achten, was währenddessen passiert. Nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihre ausgewählten Handlungen realisieren. *Registrieren* Sie bei jeder einzelnen Handlung alle Gefühle, die davor, währenddessen und danach auftreten. *Beobachten* Sie, wie andere darauf reagieren. *Erkunden* Sie etwaige Folgen Ihres Handelns.

Falls Sie keine der Handlungen ausführen, versuchen Sie etwaige innere oder äußere Barrieren zu erkennen, die Sie davon abgehalten haben.

Notieren Sie auf der nächsten Seite Ihre Erfahrungen, damit Sie sich in Kurseinheit 2 paarweise darüber austauschen können.

Zu Hausaufgabe 1: Notieren von achtsamen, wertegeleiteten Handlungsprozessen

Lebensbereich: Gesundheit, Beziehungen, Beruf und Karriere, Freizeit, Persönlichkeitsentwicklung

Persönliche(r) Wert / Werte für diese Woche:

Führen Sie hier die wertebasierten Handlungen auf, die Sie in dieser achtsamen Woche ausgeführt haben.	Was ist Ihnen beim Ausführen dieser Handlungen (davor, währenddessen und danach) aufgefallen?

Führen Sie hier die wertebasierten Handlungen auf, die Sie ausführen wollten, jedoch nicht ausgeführt haben.	Äußere Barrieren (z. B. Zeit/ Gelegenheit)	Innere Barrieren (z. B. aufgetretene hemmende Gedanken oder Gefühle, die Sie daran gehindert haben)

Hausaufgabe 2: Praktizieren Sie in der nächsten Woche mindestens dreimal achtsames Atmen

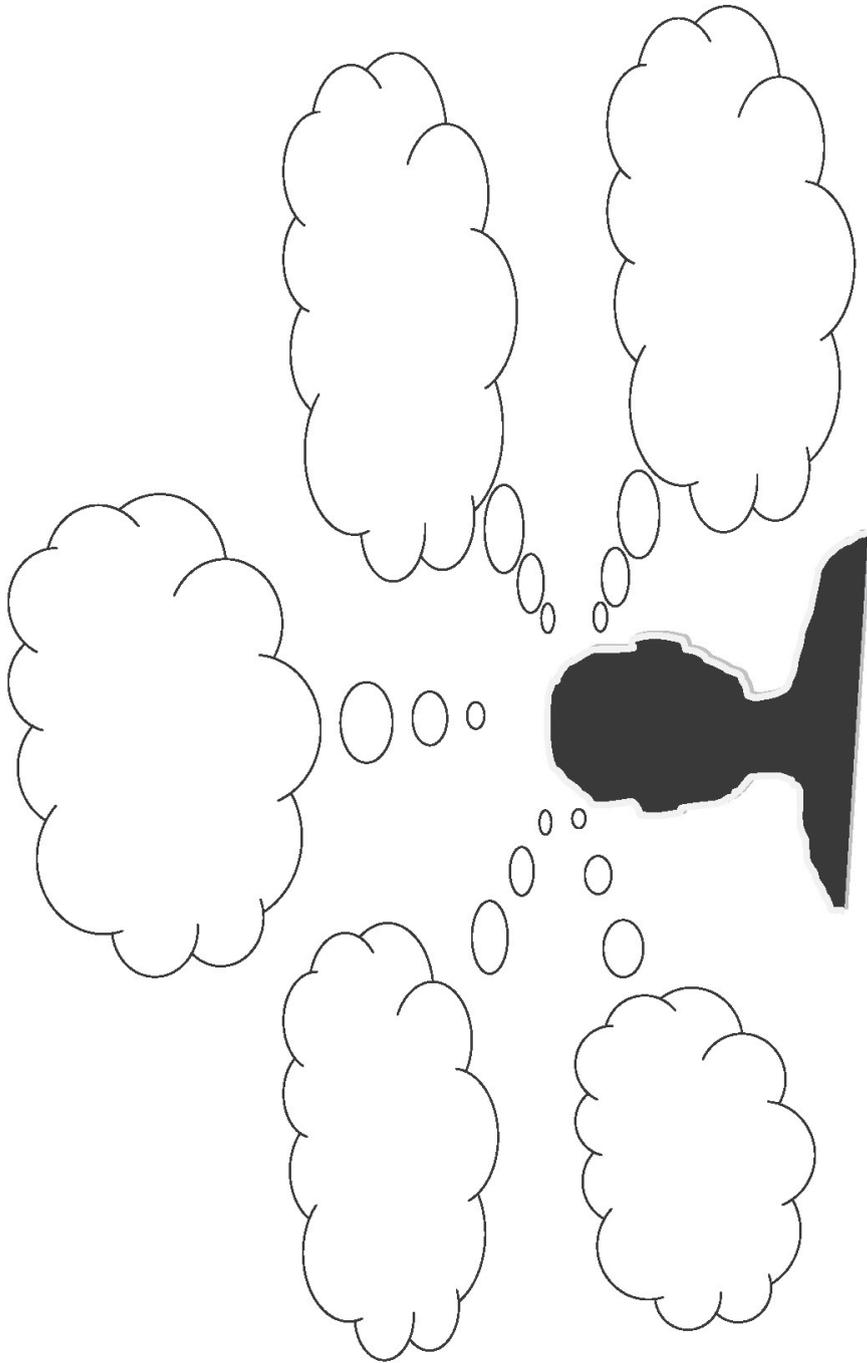
Diese Übung dauert jedes Mal etwa zehn Minuten. Denken Sie daran, dass solche Achtsamkeitsmeditationen zu den besten Methoden gehören, mit denen Sie das Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks trainieren können.

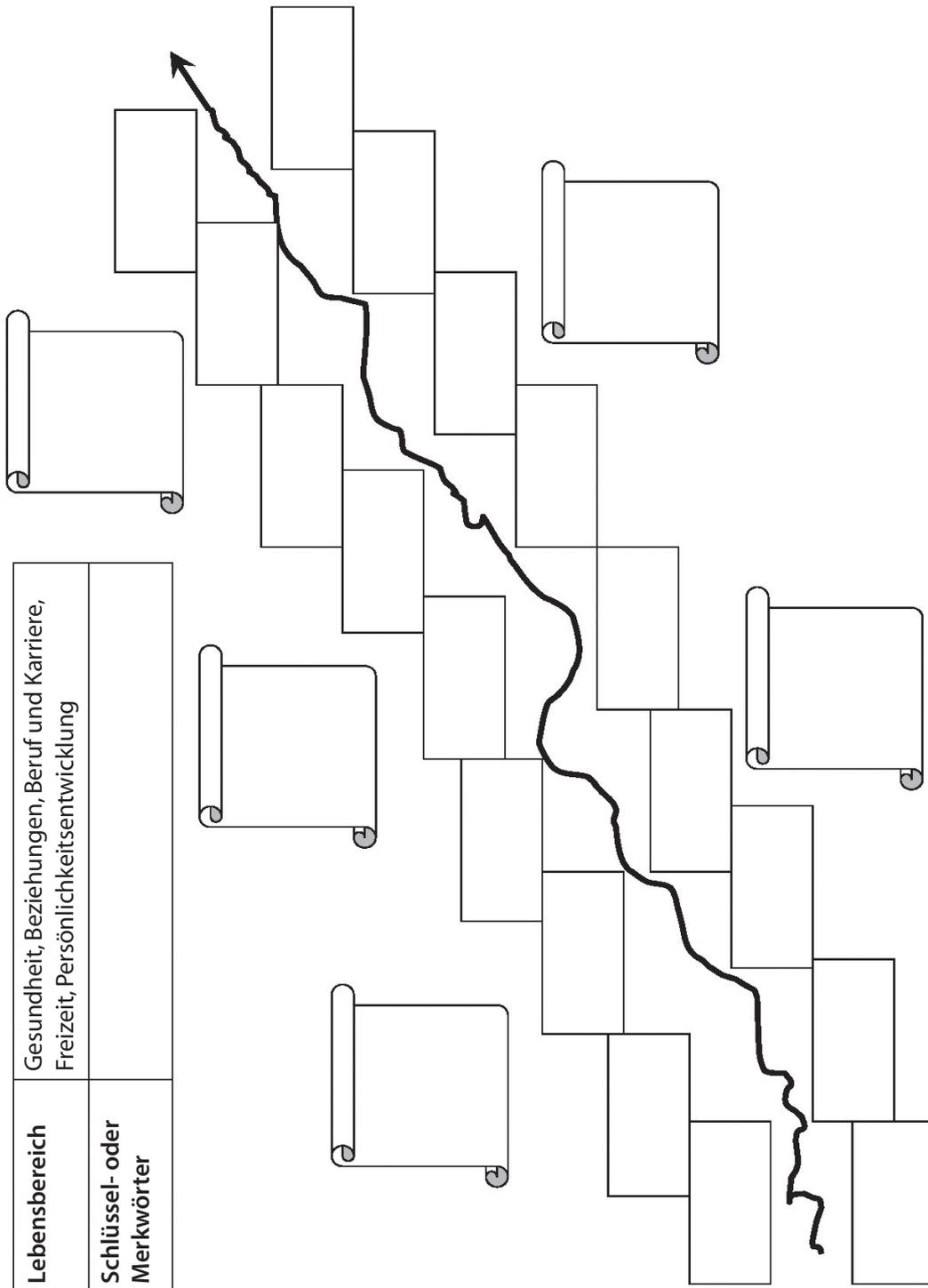
Halten Sie Ihre Erfahrungen im nachfolgenden Tagebuch der Achtsamkeitspraxis fest.

Tagebuch der Achtsamkeitspraxis

Tag	Übung	Dauer	Beobachtungen und Bemerkungen
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			

Nutzen Sie dieses Arbeitsblatt, um etwaige „hemmende“ Gedanken zu notieren, die Ihre Verhaltenswirksamkeit beeinträchtigen oder Sie an der Verwirklichung Ihrer wertebasierten Handlungen oder Ziele hindern.





Um von diesem Training bestmöglich zu profitieren, ist es außerordentlich empfehlenswert, die Kompetenzen Achtsamkeit und wertebasiertes Handeln im Alltag zu üben. Zu diesem Zweck sollten Sie die nachfolgenden Aufgaben erledigen, bevor wir zur letzten Kurseinheit wieder zusammenkommen.

Hausaufgabe 1: Achtsames Umsetzen von drei wertebasierten Handlungen in der nächsten Woche

Die Anweisungen entsprechen denen aus der Vorwoche. Setzen Sie die von Ihnen ausgewählten Gedächtnisstützen (z.B. Armband oder Handy-Aufkleber) ein, damit Sie an das Ausführen Ihrer wertegeleiteten Handlungen erinnert werden. Achten Sie darauf, was davor, währenddessen und danach geschieht. Nutzen Sie diese Übung auch dazu, um etwaige Gedanken oder Gefühle zu registrieren, die Sie von Ihrem Vorhaben abbringen.

Hausaufgabe 2: Wirken Sie vor Kurseinheit 3 auf vier wertebasierte Ziele hin

Lassen Sie sich auf die Herausforderung ein, im Laufe der nächsten vier Wochen (bevor wir uns zur dritten Kurseinheit wieder zusammenfinden) *vier wertebasierte Ziele* zu erreichen. Konzentrieren Sie sich vorerst auf die kurzfristigen Ziele, die Sie in Einheit 2 bestimmt haben, oder bearbeiten Sie die Übungen zu Hause noch einmal, um weitere wertebasierte Ziele zu ermitteln. Gehen Sie dabei achtsam vor und nehmen Sie wahr, was geschieht, während Sie auf Ihre – von einem oder mehreren Wert(en) geleiteten – Ziele hinwirken.

Hausaufgabe 3: Achtsamkeitspraxis

Gewöhnen Sie sich an, das achtsame Gewährwerden von Atem oder Körper dreimal pro Woche zu praktizieren, bevor wir uns wieder zusammenfinden.

Setzen Sie auch die Verfremdungsmethode ein, sobald Sie feststellen, dass der Einfluss hemmender Gedanken zu stark wird.

Wenden Sie die Verkörperungsübung zweimal zu einem jeweils selbst gewählten Zeitpunkt an, vor allem dann, wenn Sie merken, dass Sie in einer problematischen Emotion oder Stimmung gefangen sind.

Gehen Sie dazu über, kurze Achtsamkeitsmomente in Ihren Alltag einzubauen, indem Sie bestimmte Routinetätigkeiten nicht mehr auf Autopilot, sondern sehr bewusst durchführen – zum Beispiel die morgendlichen Abläufe vor der Arbeit, Essen und Trinken, Arbeitsweg etc. Jeden Tag ein kleines bisschen Achtsamkeit, das ist das Geheimnis!

Halten Sie Ihre Erfahrungen im nachfolgenden Tagebuch der Achtsamkeitspraxis fest.

Tagebuch der Achtsamkeitspraxis

Tag	Übung	Dauer	Beobachtungen und Bemerkungen
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			

Diese Übung soll Sie dazu anregen einzuschätzen, wie *wertekonsistent* Sie in den vergangenen Wochen agiert haben. Nutzen Sie dieses Arbeitsblatt, um die Werte zu notieren, auf die Sie besonders intensiv hinwirken möchten, und überlegen Sie dann, welche Ihrer Handlungen damit im Einklang bzw. im Widerspruch standen. Haben Sie es geschafft, Ihre Werte mit Leben zu erfüllen?

Ihre Werte im Bereich **Gesundheit**

Notieren Sie Ihre Schlüssel- oder Merkwörter für diesen Lebensbereich:

Reflektieren Sie nun Ihr Handeln *in den vergangenen zwei Wochen*. Inwiefern konnten Sie im Alltag Ihre Werte für den Bereich Gesundheit zum Tragen bringen? Ist es Ihnen zum Beispiel gelungen, im Hinblick auf Essen, Trinken und Bewegung gesundheitsbewusst zu handeln? Haben Sie bewusst Sport getrieben? Haben Sie sich ungesund verhalten? Wie gut konnten Sie schlafen? Führen Sie sich Ihr gesamtes Verhalten der vergangenen Wochen in Bezug auf Ihre Gesundheit vor Augen.

Handlungen, die stärker im Einklang mit meinem wichtigsten Gesundheitswert standen		Handlungen, die weniger im Einklang mit meinem wichtigsten Gesundheitswert standen

Wie wichtig auf einer Skala von 1 bis 10 ist Ihnen dieser Gesundheitswert im Moment?

(1 = gar nicht wichtig; 10 = sehr wichtig) _____

Wie wertekonsistent haben Sie auf einer Skala von 1 bis 10 in den vergangenen Wochen in Bezug auf Ihre Gesundheit gehandelt?

(1 = gar nicht konsistent; 10 = sehr konsistent) _____

Ihre Werte im Bereich **Beziehungen**

Notieren Sie Ihre Schlüssel- oder Merkwörter für diesen Lebensbereich:

Partner/in	
Kinder	
Angehörige	
Freunde	

Reflektieren Sie nun Ihr Handeln *in den vergangenen zwei Wochen*. Inwiefern konnten Sie im Alltag Ihre Werte für den Bereich Beziehungen zum Tragen bringen? Sind Sie zum Beispiel mit anderen (z. B. Partner/in, Angehörigen, Freunden) so umgegangen, wie es Ihre Werte vorsehen? Hat Ihr Verhalten den Beziehungen gedient, die Ihnen wichtig sind? Haben Sie etwas unternommen, um diese Beziehungen zu stärken? Wurden manche Ihrer sozialen Handlungen durch momentane Gedanken oder Gefühle torpediert? Führen Sie sich Ihr gesamtes Verhalten der vergangenen Wochen in Bezug auf Ihre Beziehungswerte vor Augen.

Handlungen, die stärker im Einklang mit meinem wichtigsten Beziehungswert standen		Handlungen, die weniger im Einklang mit meinem wichtigsten Beziehungswert standen

Wie wichtig auf einer Skala von 1 bis 10 sind Ihnen Ihre Beziehungswerte im Moment?

(1 = gar nicht wichtig; 10 = sehr wichtig) _____

Wie wertekonsistent haben Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10 in den vergangenen Wochen in Bezug auf Ihre Beziehungen verhalten?

(1 = gar nicht konsistent; 10 = sehr konsistent) _____

Ihre Werte im Bereich **Beruf und Karriere**

Notieren Sie Ihre Schlüssel- oder Merkwörter für diesen Lebensbereich:

Reflektieren Sie nun Ihr Handeln *in den vergangenen zwei Wochen*. Inwiefern konnten Sie im Alltag Ihre Werte für den Bereich Beruf und Karriere zum Tragen bringen? Stand Ihr Verhalten im Einklang mit dem, was Sie sich in Bezug auf Ihre Arbeit vorgenommen hatten? Sind Sie mit Ihren Kollegen so umgegangen, wie es Ihren Werten entspricht? Haben Sie wer-tegeleitete Maßnahmen im Hinblick auf Ihre berufliche Entwicklung ergriffen? Führen Sie sich Ihr gesamtes Verhalten der vergangenen Wochen in Bezug auf Ihren wichtigsten Wert im Bereich Arbeit / Karriere vor Augen.

Handlungen, die stärker im Einklang mit meinem wichtigsten beruflichen Wert standen		Handlungen, die weniger im Einklang mit meinem wichtigsten beruflichen Wert standen

Wie wichtig auf einer Skala von 1 bis 10 ist Ihnen dieser berufliche Wert im Moment?

(1 = gar nicht wichtig; 10 = sehr wichtig) _____

Wie wertekonsistent haben Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10 in den vergangenen Wochen in Bezug auf Ihre Arbeit / Karriere verhalten?

(1 = gar nicht konsistent; 10 = sehr konsistent) _____

Ihre Werte im Bereich **Freizeit**

Notieren Sie Ihre Schlüssel- oder Merkwörter für diesen Lebensbereich:

Reflektieren Sie nun Ihr Handeln *in den vergangenen zwei Wochen*. Inwiefern konnten Sie im Alltag Ihre Werte für den Bereich Freizeit und Erholung zum Tragen bringen? Stand Ihr Verhalten im Einklang mit dem, was Sie sich in Bezug auf Ihre Freizeit vorgenommen hatten? Sind Sie den geplanten Aktivitäten / Hobbys nachgegangen? Stimmt manchen Ihrer Handlungen weniger mit Ihrem wichtigsten Freizeitwert überein? Führen Sie sich Ihr gesamtes Verhalten der vergangenen Wochen in Bezug auf Ihre Werte im Bereich Freizeit und Erholung vor Augen.

Handlungen, die stärker im Einklang mit meinem wichtigsten Freizeitwert standen		Handlungen, die weniger im Einklang mit meinem wichtigsten Freizeitwert standen

Wie wichtig auf einer Skala von 1 bis 10 ist Ihnen dieser Freizeitwert im Moment?

(1 = gar nicht wichtig; 10 = sehr wichtig) _____

Wie wertekonsistent haben Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10 in den vergangenen Wochen in Bezug auf Ihre Freizeit verhalten?

(1 = gar nicht konsistent; 10 = sehr konsistent) _____

Ihre Werte im Bereich **Persönlichkeitsentwicklung**

Notieren Sie Ihre Schlüssel- oder Merkwörter für diesen Lebensbereich:

Reflektieren Sie nun Ihr Handeln *in den vergangenen zwei Wochen*. Inwiefern konnten Sie im Alltag Ihre Werte für den Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Lernen und inneres Wachstum zum Tragen bringen? Falls es Ihnen wichtig ist, Neues zu lernen, haben Sie diesen Wert in den vergangenen zwei Wochen mit Leben gefüllt? Haben Sie sich neues Wissen angeeignet oder andere wertekonsistente Impulse für persönliches Wachstum gesucht? Stimmt man- che Ihrer Handlungen weniger mit Ihrem Wert hinsichtlich der Persönlichkeitsentwicklung überein? Führen Sie sich Ihr gesamtes Verhalten der vergangenen Wochen in Bezug auf Ihre Werte im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und inneres Wachstum vor Augen.

Handlungen, die stärker im Einklang mit meinem wichtigsten Entwicklungswert standen		Handlungen, die weniger im Einklang mit meinem wichtigsten Entwicklungswert standen

Wie wichtig auf einer Skala von 1 bis 10 ist Ihnen dieser Wert hinsichtlich der Persönlichkeitsentwicklung im Moment?

(1 = gar nicht wichtig; 10 = sehr wichtig) _____

Wie wertekonsistent haben Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10 in den vergangenen Wochen in Bezug auf Ihre Persönlichkeitsentwicklung verhalten?

(1 = gar nicht konsistent; 10 = sehr konsistent) _____

Inzwischen werden Sie hoffentlich schon gut vorangekommen sein in Bezug auf die Entwicklung der kombinierten Kompetenzen Achtsamkeit und wertebasiertes Handeln. Bitte hören Sie an dieser Stelle nicht auf! Es handelt sich dabei um Fertigkeiten – wenn Sie diese weiter einsetzen, werden sie ausgebaut, automatisiert und zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags.

Hausaufgabe 1: Achtsames Umsetzen von drei wertebasierten Handlungen pro Woche

Die Anweisungen entsprechen den bisherigen. Setzen Sie die von Ihnen ausgewählten Gedächtnisstützen (z. B. Armband oder Handy-Aufkleber) ein, damit Sie an das Ausführen dieser Handlungen erinnert werden. Achten Sie darauf, was davor, währenddessen und danach geschieht. Nutzen Sie diese Übung auch dazu, um etwaige Gedanken oder Gefühle zu registrieren, die Sie von Ihrem Vorhaben abbringen.

Hausaufgabe 2: Wiederholen Sie den gesamten Prozess des wertebasierten Handelns noch einmal selbständig

Nehmen Sie sich ein paar von den dafür vorgesehenen Arbeitsblättern mit und arbeiten Sie weiter daran, für sämtliche Lebensbereiche Ihre Werte zu bestimmen. Wenn Ihre Werte nicht hinreichend definiert und präsent sind, wirken Sie nicht als markante Richtschnur für Ihr Handeln. Gewöhnen Sie sich an, bei der Wertefindung sogleich eine Reihe konkreterer Ziele und Handlungen zu bestimmen, durch die Sie Ihre Werte mit Leben füllen können. Vielleicht können Sie ja mittlerweile ein bisschen mehr wagen! Bauen Sie Ihre wertegeliteten Handlungsmuster immer weiter aus. Halten Sie Ausschau nach neuen Chancen, um Ihre Werte zum Tragen zu bringen. Handeln Sie weiterhin im Einklang mit Ihren Werten, auch wenn gelegentlich hemmende oder problematische Gedanken und Gefühle auftreten. Lassen Sie Ihre Fahrgäste im Bus ruhig mitfahren!

Hausaufgabe 3: Achtsamkeitspraxis

Praktizieren Sie weiterhin dreimal pro Woche das achtsame Gewahrwerden von Atem oder Körper. Viele Menschen empfinden es als ausgesprochen wohltuend, die regelmäßige Achtsamkeitspraxis dauerhaft in ihrem Leben zu verankern.

Setzen Sie die kurzen täglichen Achtsamkeitsübungen fort – gewöhnen Sie sich an, jeden Tag in regelmäßigen Abständen die Übung „Drei kurze Schritte zur achtsamen Wahrnehmung“ anzuwenden (siehe unten).

Setzen Sie auch die Verfremdungsmethode ein, sobald Sie feststellen, dass der Einfluss hemmender Gedanken zu stark wird.

Wenden Sie die Verkörperungsübung an, sobald Sie merken, dass Sie in einer problematischen Emotion oder Stimmung gefangen sind.

Denken Sie daran, dass die Achtsamkeit mit einem psychischen Muskel vergleichbar ist, der durch regelmäßiges Training gestärkt wird!

Drei kurze Schritte zur achtsamen Wahrnehmung

Schritt 1: Schalten Sie den Autopiloten aus und lassen Sie sich auf den gegenwärtigen Augenblick ein

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit zum Umschalten. Wie fühlen Sie sich gerade? Welche Empfindungen nehmen Sie in Ihrem Körper momentan wahr? Welche Gedanken gehen Ihnen derzeit durch den Kopf?

Schritt 2: Konzentrieren Sie sich nur noch auf Ihren Atem

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit voll und ganz auf die Empfindungen und Bewegungen in Ihrem Bauch, wie er sich bei jedem Atemzug hebt und senkt.

Schritt 3: Dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper aus

Achten Sie nun auf sämtliche Empfindungen überall in Ihrem Körper. Nehmen Sie Ihren gesamten Körper jetzt ganz bewusst im Hier und Jetzt wahr.