



## MODUL 3

*WERKZEUG ZUR SELBSTREFLEXION*

# ENTDECKEN SIE IHRE WERTE

# MEINE ZEIT

Beginnen wir diese Zeit der Selbstreflexion mit Ihnen selbst und Ihrer Vergangenheit. Indem Sie die wichtigsten Momente Ihres Lebens Revue passieren lassen, hilft Ihnen dieses Tool, die Beziehung zwischen Ihrem Privatleben, Ihrer Arbeit (oder Ihren beruflichen Ambitionen) und den Werten, die Sie repräsentieren, zu verstehen.

Nehmen Sie einen Stift und beginnen Sie, die wichtigsten Ereignisse Ihres Lebens auf dem nächsten Blatt aufzuschreiben. Sie sollten sich auf die Ereignisse (Schule, Erfahrungen oder Hobbys) konzentrieren und auch auf die kleinen Merkmale, die Teil Ihres Innersten sind, wie z. B. woran Sie glauben und die Ideen, die Sie vermitteln möchten. Hier sind einige Vorschläge, was Sie in Ihre Zeitleiste aufnehmen könnten:

*Als mir etwas über mich selbst klar wurde*

*Ein Wendepunkt, persönlich oder geschäftlich*

*Eine Botschaft, die ich versucht habe, anderen zu vermitteln*

*Ein Moment, in dem ich inspiriert war, und durch was*

*Eine Tätigkeit, die mir Freude macht*

*Etwas, was ich nicht gerne mache*

*Eine bedeutungsvolle Begegnung oder zwischenmenschliche Erfahrungen*

*Dinge, die ich in meinem täglichen Leben tue*

*Ein großartiges Moment in meinem Leben*

## ERINNERN:

**Sie können diese Übung beliebig durchführen.**

***Du hast Freude am Schreiben? Dann kannst du versuchen, die Fragen durch die Erstellung eines Textes zu beantworten.***

***Sind Sie ein visueller Denker? Sie können einige Fotos sammeln, ein Moodboard erstellen oder das Arbeitsblatt herunterladen und auf [canva.com](https://www.canva.com) hochladen.***

***Sind Sie ein Mensch, der gerne redet? Sie können jemandem Ihre Geschichte erzählen.***

***Es ist wichtig, dass Sie sich durch diese Übung nicht überfordert fühlen: Nutzen Sie sie als eine Gelegenheit, Ihre Schritte und wichtigen Erfahrungen noch einmal nachzuvollziehen und sich dabei auf das zu konzentrieren, was diese Ihnen hinterlassen haben und was Sie als Person bereichert hat.***

***Lassen Sie sich inspirieren und beginnen Sie auf der nächsten Seite mit dem Zeichnen Ihrer Zeitleiste!***



# MEINE ZEIT

Nehmen Sie sich einen Stift und schreiben Sie die wichtigsten Ereignisse Ihres Lebens auf. Versuchen Sie, sich auf die bedeutungsvollsten Erlebnisse zu konzentrieren. Lassen Sie sich von der obigen Liste inspirieren!

The graphic is a continuous, winding green line that forms a series of horizontal and vertical segments, resembling a stylized path or a series of connected boxes. Small green leaf icons are placed at various points along the line.

# DIE WAAGE

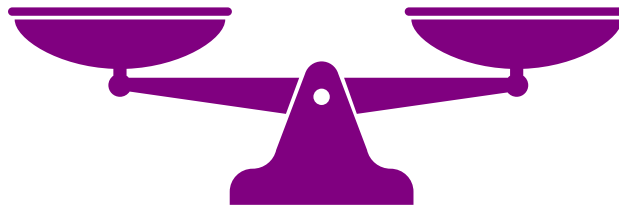
Dank der Zeitleiste haben Sie nun viele Informationen über Sie selbst, auch wenn sie vielleicht etwas verwirrend sind. Versuchen wir, auf die Waage auf dem Arbeitsblatt unten zu legen. Ordnen Sie alle wichtigen Ereignisse, Erfahrungen, Werte und Geschehnisse, die dir in den Sinn gekommen sind, nach diesen Kriterien:

- Listen Sie auf der linken Seite alle Erfahrungen auf, die Sie entweder aus der Not heraus oder weil Sie einfach nicht darauf verzichten konnten, machen mussten.

Beispielsweise ein Ferienjob, den Sie zur Finanzierung Ihres Studiums angenommen haben.

Listen Sie stattdessen auf der rechten Seite alle Erfahrungen auf, die es Ihnen ermöglicht haben, Werte, die Ihnen im Herzen geblieben sind, in die Praxis umzusetzen oder sich voll und ganz auszudrücken.

Beispielsweise durch die Teilnahme an einer Straßendemonstration.



## ERINNERN:

Wie Sie sehen, ist die Waage nicht in die eine oder andere Richtung geneigt; es gibt keine besseren oder schlechteren Erfahrungen. Ziel dieser Übung ist es, den Menschen die unterschiedliche Intensität zu vermitteln, mit der wir manche Erfahrungen im Vergleich zu anderen erleben. Wir alle mussten aus der Not heraus Wege einschlagen, die uns nicht zusagten, und wir sollten dies nicht als Versagen betrachten. Aber um unsere Werte tiefer zu untersuchen, müssen wir auch verstehen, was wir aus der Not heraus tun und was wir tun, um uns erfüllt und gut zu fühlen.



# DIE WAAGE

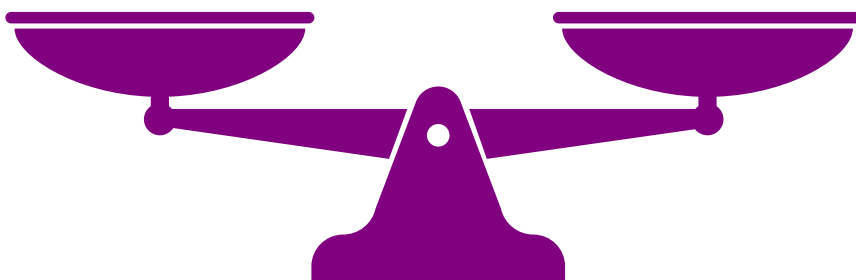
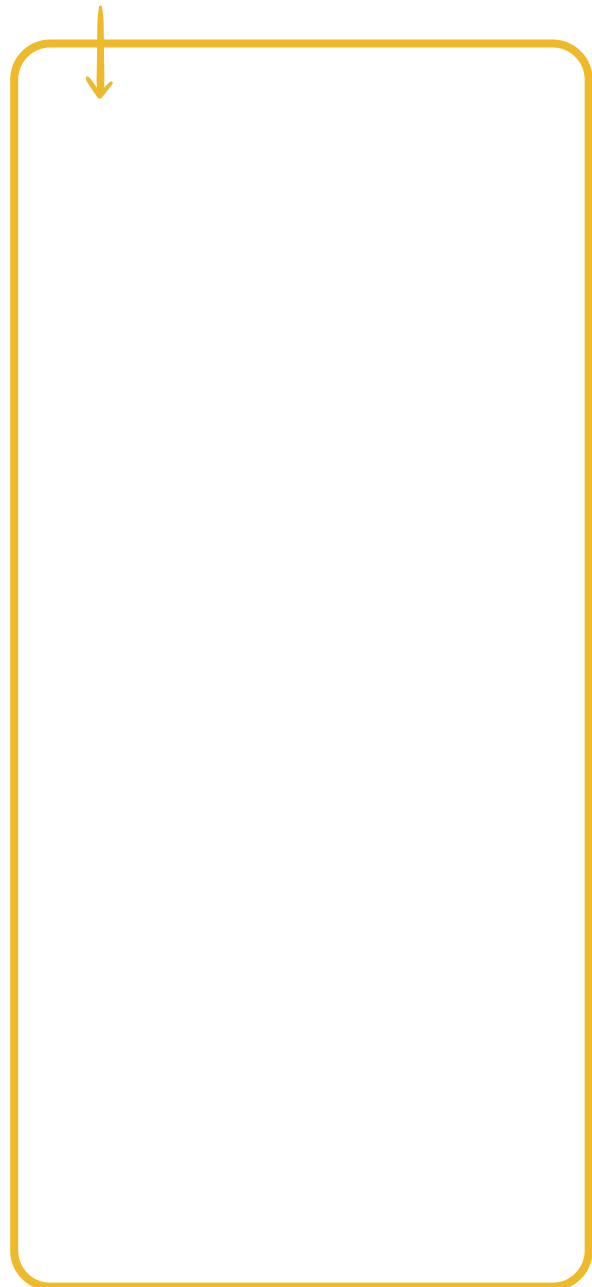
Legen Sie die unterschiedlichen Erfahrungen auf die Waage:

• **NOTWENDIGE  
WESENTLICHE ERFAHRUNGEN**

ODER

• **PERSÖNLICH  
ERFAHRUNGEN**

**BEREICHERNDE**



# KENNE ICH MEINE WERTE?

Konzentrieren Sie sich nun auf die rechte Seite der Waage: Welche Werte sind Teil Ihrer Geschichte? Um Ihnen dabei zu helfen, die Werte zu identifizieren, die Ihnen am nächsten stehen, finden Sie unten eine Liste mit Werten und deren Definitionen. Markieren Sie diejenigen, die Sie widerspiegeln, und berücksichtigen Sie dabei auch die Zeitleiste achten sie auf eine Balance. Versuchen Sie auf der nächsten Seite, sie in WICHTIG und SEHR WICHTIG einzuteilen.

<b>AUTONOMIE</b> unabhängig und zielstrebig sein	<b>ERFOLG</b> wichtige Ziele erreichen	<b>SCHÖNHEIT</b> die Schönheit um mich herum verstehen und wertschätzen
<b>HERAUSFORDERUNG</b> schwierige Probleme und Verpflichtungen annehmen	<b>KOMFORT</b> ein angenehmes Leben haben	<b>PFLEGE</b> sich um andere kümmern
<b>ÄNDERN</b> bereit sein, Dinge zu akzeptieren, die sich ändern	<b>MITGEFÜHL</b> auf der Grundlage der Sorge um andere fühlen und handeln	<b>ZUSAMMENARBEIT</b> mit anderen zusammenarbeiten können
<b>FREUNDLICHKEIT</b> sich gegenüber anderen respektvoll verhalten	<b>KREATIVITÄT</b> neue und originelle Ideen haben	<b>PFLICHTBEWUSSTSEIN</b> zur Erfüllung meiner Aufgaben und Pflichten
<b>NACHHALTIGKEIT</b> im Einklang mit der Umwelt leben und dabei zukünftige Generationen berücksichtigen	<b>FAMILIE</b> eine glückliche und liebevolle Familie haben	<b>SPASS</b> Spaß haben und unbeschwert sein können
<b>GESUNDHEIT</b> körperlich gesund und wohlauf sein	<b>ECHTHEIT</b> so handeln, dass ich mir selbst immer treu bleibe	<b>GERECHTIGKEIT</b> Förderung der Gerechtigkeit
<b>VERANTWORTUNG</b> verantwortungsvolle Entscheidungen treffen und umsetzen	<b>HOFFNUNG</b> eine positive und optimistische Einstellung zu bewahren	<b>SERVICE</b> anderen zu Diensten sein

# KENNE ICH MEINE WERTE?

Schreiben Sie oben die Werte der vorherigen Seite, die Sie widerspiegeln, auf und fügen Sie auch diejenigen hinzu, die Ihrer Meinung nach in der Liste fehlen, die Sie jedoch in Ihrer persönlichen Geschichte finden konnten. Versuchen Sie in den unteren beiden Spalten alle Werte in WICHTIG und SEHR WICHTIG einzuteilen.

## MEINE WERTE

## WICHTIG

## SEHR WICHTIG

# REALITÄTSCHECK

Konzentrieren Sie sich nun auf die Werte, die Sie als SEHR WICHTIG markiert haben.

Wählen Sie einen Wert aus und versuchen Sie, sich eine Alltagssituation vorzustellen, in der Sie ihn in Ihrem Privatleben und in Ihrem Berufsleben umsetzen. Tragen Sie die Beispiele, die Sie gefunden haben, in die Kästchen unten ein, unabhängig davon, ob Sie sie für beide Bereiche oder nur für einen gefunden haben.

Beispiel: Wenn Kooperation einer Ihrer Werte ist, könnten Sie sagen, dass Sie im Berufsleben mit allen Kollegen gut zusammenzuarbeiten zu wissen, während Sie im Privatleben ein kooperatives Verhältnis zu Ihrem Partner oder Ihren Kindern pflegen.

Schließen Sie Ihre Überlegungen dann mit einigen der folgenden Leitfragen ab.

## ARBEITSLEBEN



- Sind Sie zufrieden damit, wie Sie diesen Wert in Ihr Arbeitsleben integrieren?

Möchten Sie, dass Ihre Kollegen die Berücksichtigung dieses Wertes stärker unterstützen?

Möchten Sie, dass dieser Wert auch in Ihrem Berufsleben stärker zur Geltung kommt?

## PRIVATLEBEN



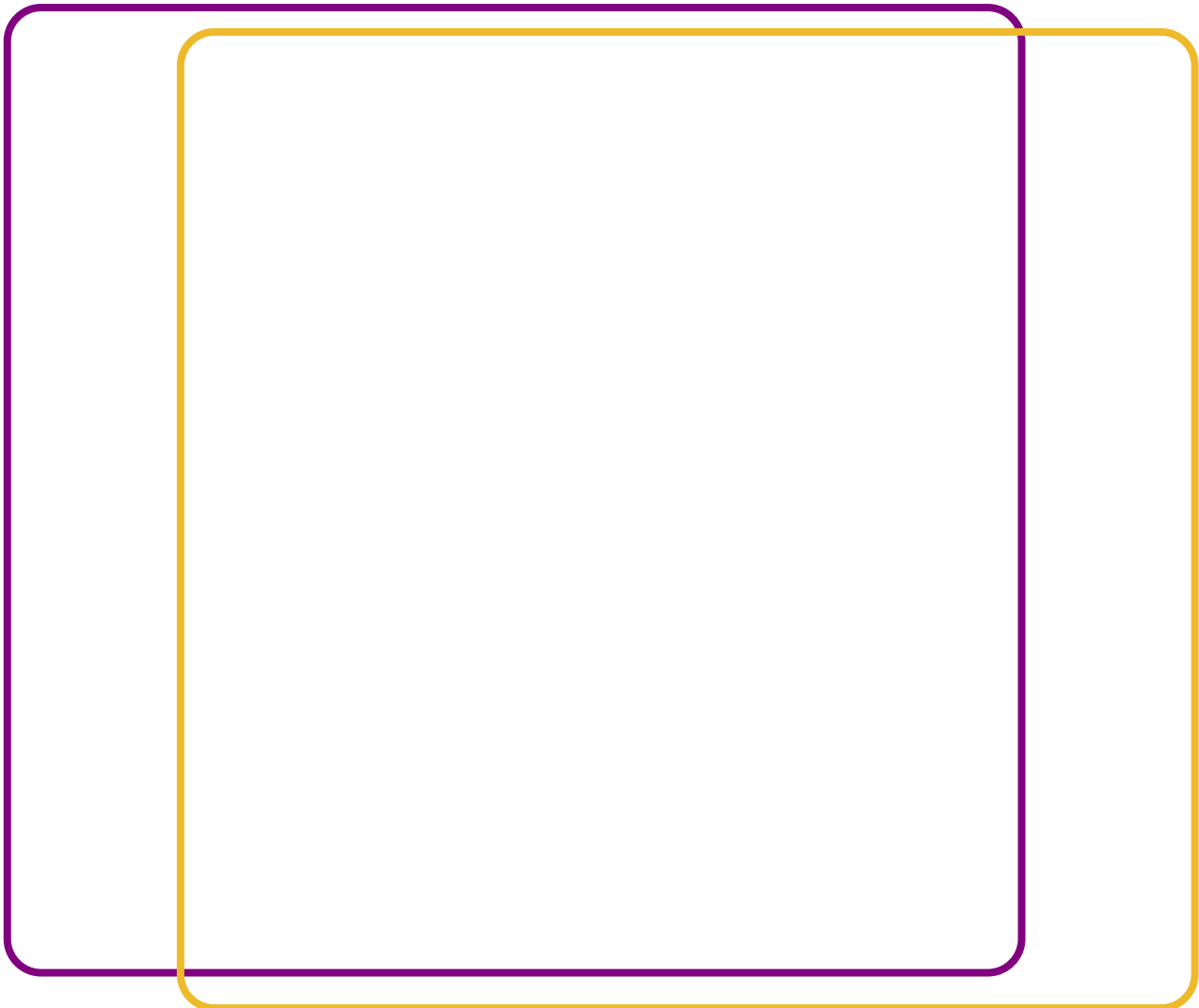
- Sind Sie zufrieden damit, wie Sie diese Werte in Ihrem Privatleben anwenden?
- Möchten Sie, dass dieser Wert in der Gesellschaft, in der Sie leben, stärker gefördert wird?
- Sind Sie zufrieden damit, wie sehr und wie Sie versuchen, diesen Wert zu vermitteln?

# DAS GLEICHGEWICHT

Letzter Schritt: Suchen Sie nach einem Gleichgewicht.

Für die Werte, für die Sie in keinem der Kästchen ein Beispiel finden konnten, laden wir Sie nun ein, darüber nachzudenken, wie Sie diese Werte integrieren könnten. Wenn Sie einen Wert in einem der beiden Bereiche umsetzen, bedeutet das, dass Sie bescheid wissen, wie Sie ihn im jeweiligen Bereich implementieren können. Überlegen Sie also, wie Sie ihn auch in den anderen Teil Ihres Lebens integrieren könnten. Dadurch werden Sie in beiden Lebensbereichen ein zufriedenerer Mensch.

## ARBEITSLEBEN



## PRIVATLEBEN

