

Mein Werternetz oder: Wie lässt sich Sinn in der aktuellen Situation entdecken?



### Für alle, die trotz oder gerade wegen der aktuellen Einschränkungen

#### Sinnvolles tun möchten

Wir erleben Sinn, indem wir unsere persönlichen Werte verwirklichen. Außerdem gibt es einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen Sinnerleben und psychischer Stabilität. Diese wiederum hat großen positiven Einfluss auf unser Immunsystem. Sinn zu verwirklichen befördert also u.a. in direkter Weise unsere Gesundheit.



#### Was brauche ich?

Ein Schreibheft oder ein Blatt Papier, einen Stift – und etwas Ruhe



#### Wie geht's?

Bei dieser Anregung geht es darum, sich auf das zu besinnen, was einem wichtig ist im Leben. Im zweiten Schritt geht es darum, Aspekte davon, die jetzt gerade möglich sind, zeitnah umzusetzen.

Wenn Sie viel Muße haben, können Sie zur Einstimmung den Text „Gedanken aus der Logotherapie zur Stärkung der Resilienz“ lesen. Wenn nicht, legen Sie einfach los!

#### **1. Schritt:**

Lesen Sie sich in Ruhe die Begriffe in der Wertetabelle auf der nächsten Seite durch. Kreisen Sie die 10 oder 15 Begriffe ein, die Ihnen persönlich besonders am Herzen liegen. Analysieren Sie dabei nicht lang, sondern folgen Sie einfach Ihrer Intuition. Die Werte, die Ihnen entsprechen, werden Sie automatisch anziehen.

#### **2. Schritt**

Notieren Sie dann zu wenigstens fünf Ihrer Werte ein bis drei Ideen, wie Sie einen Teilaspekt davon jetzt, konkret, in dieser Situation verwirklichen können.

Schreiben Sie zu jeder Idee auf, wann, wie und ggf. mit wem Sie sie umsetzen wollen.

Dabei können folgende Fragen hilfreich sein:

- *Wann mache ich es?* Wählen Sie am besten einen Zeitpunkt innerhalb der nächsten drei Tage, spätestens am nächsten Wochenende.
- *Was benötige ich dafür?* Oft braucht es weniger, als wir glauben.
- *Wem erzähle ich es?* Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie das als sinnvoll Erkannte auch umsetzen, ist größer, wenn Sie einem Menschen von Ihrem Vorhaben erzählen – und ihn dann später auch an der Freude teilhaben lassen, dass Sie es wirklich getan haben.
- *In welchen Einzelschritten gehe ich vor?* Diese Frage brauchen Sie nur bei größeren Vorhaben (z.B. wenn Sie den Keller ausmisten oder ein Zimmer umräumen möchten ☺)

### Mein Wertenetz

Markieren Sie in dieser Sammlung diejenigen Werte, die Ihnen besonders wichtig sind.  
Die Liste ist natürlich nicht vollständig – was Ihnen fehlt, können Sie in die freien Kästchen eintragen.

Abwechslung	Aktivität	Akzeptanz	Achtsamkeit
Austausch	Ausgewogenheit	Authentizität	Autonomie
Bewegung	Bildung	Dankbarkeit	Effektivität
Ehrlichkeit	Einfühlung	Entspannung	Entwicklung
Feiern	Freiheit	Freude / Spaß	Frieden
Geborgenheit	Gesundheit	Gemeinschaft	Harmonie
Initiative	Integrität	Inspiration	Intensität
Kultur	Kontakt	Kraft	Kreativität
Lebensfreude	Liebe	Menschlichkeit	Mitgefühl
Nähe	Natur	Offenheit	Originalität
Ordnung	Respekt	Ruhe	Selbstbestimmung
Selbstverantwortung	Selbstverwirklichung	Sicherheit	Sinn
Schutz	Sexualität	Spiritualität	Struktur
Unterstützung	Verantwortung	Verbundenheit	Vergnügen
Vertrauen	Verständigung	gegenseitige Wahrnehmung	Wärme
Wertschätzung	Zentriertheit	Zugehörigkeit	



## Beispiel

Abwechslung	Aktivität	Akzeptanz	Achtsamkeit
Austausch	Ausgewogenheit	Authentizität	Autonomie
Bewegung	Bildung	Dankbarkeit	Effektivität
Ehrlichkeit	Einfühlung	Entspannung	Entwicklung
Feiern	Freiheit	Freude / Spaß	Frieden
Geborgenheit	Gesundheit	Gemeinschaft	Harmonie
Initiative	Integrität	Inspiration	Intensität
Kultur	Kontakt	Kraft	Kreativität
Lebensfreude	Liebe	Menschlichkeit	Mitgefühl
Nähe	Natur	Offenheit	Originalität
Ordnung	Respekt	Ruhe	Selbstbestimmung
Selbstverantwortung	Selbstverwirklichung	Sicherheit	Sinn
Schutz	Sexualität	Spiritualität	Struktur
Unterstützung	Verantwortung	Verbundenheit	Vergnügen
Vertrauen	Verständigung	gegenseitige Wahrnehmung	Wärme
Wertschätzung	Zentriertheit	Zugehörigkeit	Familie
Kollegialität			

### Entspannung

- Atemübung – wann? drei Min. vor jeder Mittagspause; was braucht's? Anleitung aus dem Netz
- ein Warmes Bad nehmen – wann? Mittwoch vor dem Schlafengehen; wem sag ich's? Mir selbst!

### Bildung

- Vom Stapel ungelesener Bücher das mir wichtigste auswählen und in den nächsten 14 Tagen lesen

### Ordnung

- Hausapotheke sortieren – wann? Samstag nach dem Frühstück
- Fensterputzen – wann? am nächsten sonnigen Nachmittag ...

### Bewegung:

- Rückengymnastik – wann? heute Abend; was braucht's? weiche Decke; wem sag ich's? Susi
- Terraband – wann? morgen als Erstes; was braucht's? Band u. guten Willen; wem sag ich's? Max
- Wohnzimmerdisco – wann? Samstag Late night; was braucht's? Musik; wer macht mit? Die Kinder

### Familie

- Tante Gerda anrufen - ...
- Skype mit Romy, Hannes und Malou - ...

### Kreativität

- Mal wieder malen – wann? Jetzt gleich nach dieser Übung; was braucht's? die alten Malsachen