

Werte-Wappen-Übung

10 Schritte zu deinen Herzens-Werten

- 1) Zeichne ein großes leeres Wappen auf ein weißes Blatt (Querformat).
- 2) Hast du so etwas wie ein Lebensmotto, einen dich durchs Leben begleitenden Spruch/Reim oder ein dein Leben bezeichnendes (inneres) Bild oder so etwas ähnliches...? Schreibe oder/und zeichne es/ihn oberhalb als Überschrift des Werte-Wappens hin.
- 3) Schreib außen um das Wappen herum: Welche Werte waren/sind in deiner Herkunftsfamilie wichtig? Welche Werte wurden dir von deinen wesentlichen Bezugspersonen in deiner Kindheit/Jugend vermittelt?
Solltest du Anregungen brauchen, um Werte zu benennen, findest du hier eine Übersicht: https://www.susanneknall.at/files/ugd/1d29bc_bbee0b483ea44937b080379b8f632f8f.pdf
Verwende aber gerne jene Worte, die sich für dich stimmig anfühlen (auch wenn sie nicht in der Werte-Liste stehen).
- 4) Welche dieser außen um das Wappen herum notierten Werte, möchtest du NICHT (mehr) in deinem jetzigen Leben haben? Streiche sie durch.
- 5) Welche dieser außen um das Wappen herum notierten Werte, möchtest du zwar leben, jedoch auf eine andere Weise als du sie vorgelebt bekommen hast? Setze diese in Klammer.
- 6) Sieh dir nun bitte alle Werte, die du in Klammer gesetzt hast, an: Diese möchtest du ja leben, jedoch auf eine andere Weise als du sie vorgelebt bekommen hast. Deshalb stell dir bitte bei jedem Wert in Klammer folgende Fragen:
Was bedeutet der Wert (zB Anständigkeit) für mich? Wie will ich diesen selbst leben bzw. wie will ich diesen anderen Menschen vorleben? Welche dazupassenden Gedanken, Bilder, Erlebnisse etc. fallen mir ein?
Bitte schreib einfach nieder, was dir zum jeweiligen Wert einfällt. Benütze dafür ein anderes Blatt oder schreib es mit dem Computer, so kannst du es abspeichern und irgendwann später unkompliziert ergänzen.
- 7) Jetzt geht es um dein einzigartiges Werte-Wappen: Nimm wieder dein Blatt mit den bereits rund um das Werte-Wappen geschriebenen Werten her. Übertrage alle Werte, die du beibehalten möchtest in das Wappen hinein, lass aber im Wappen noch Platz für bis zu 10 Wörter.
- 8) Welche Werte fehlen dir noch in deinem Wappen? Was ist speziell dir so wichtig, dass du mit diesen bei deinen Mitmenschen in Erinnerung bleiben willst? Trage diese in einer anderen Farbe in dein Wappen ein.
Dein persönliches Werte-Wappen ist nun fertig! 😊
- 9) Um dir klarer über deine selbst eingebrachten Werten zu werden: Schau dir nun jeden einzelnen Wert an, den du neu einbringst (die du im vorigen Schritt in einer anderen Farbe eingetragen hast): Welche dazupassenden Gedanken, Bilder, Erlebnisse etc. fallen dir ein?
Bitte schreib einfach nieder, was dir zum jeweiligen Wert einfällt. Benütze dafür ein anderes Blatt oder schreib es mit dem Computer, so kannst du es abspeichern und irgendwann später unkompliziert ergänzen.
- 10) Jetzt wird's nochmals richtig spannend: 😊
Schreib deine größte Herausforderung auf ein leeres Blatt Papier. Sieh dir nun dein Werte-Wappen mit der eventuell darüberstehenden Überschrift (Lebensmotto oder ähnliches) an und spür dich in folgende Frage hinein: Welche 2 – 6 Werte aus deinem Werte-Wappen unterstützen dich bei deiner aktuell größten Herausforderung? Nun hast du deine Herzens-Werte gefunden: Es lohnt sich für dich diese 2 – 6 Werte ab sofort in allen Angelegenheiten deines Alltags zu leben und zu pflegen.
Viel Freude dabei!!!

