

Arbeitsblatt: Ein Schritt auf meinem Weg

1. Welches ist der Wert (Lebensrichtung), für den ich mich während der nächsten Woche einsetzen möchte?

Hilfreiche Fragen dazu: Wie möchte ich gerne sein als Freundin/Freund, Partnerin/Partner, Tochter/Sohn, Mutter/Vater? Welche Fähigkeiten würde ich gerne ausbauen und auf welche Weise? Welchen Beitrag möchte ich in der Gemeinschaft, in der ich lebe, leisten?

2. Welchen konkreten Schritt werde ich während der nächsten Woche unternehmen, um mich für den gewählten Wert einzusetzen?

Wann?

Wo? In welcher Situation?

Was mache ich dann genau?

3. Welche Gedanken und Gefühle könnten Sie sich als Handlungsbarrieren vorstellen?

4. Bin ich bereit, diesen Gedanken und Gefühlen Raum zu geben?

- Wenn Sie mit «Ja» antworten: toll! Begeben Sie sich auf Ihren Weg!
- Wenn Sie mit «Nein» antworten, fragen Sie sich Folgendes: Ist dieser Wert mir wirklich wichtig? Wie kann ich mit diesem Wert in Verbindung treten? Ist der Schritt vielleicht zu gross? Geht ein kleinerer Schritt? Wie kann ich diesen Gefühlen und Gedanken Raum geben? Überarbeiten Sie die obigen Schritte, bis Sie mit «Ja» antworten können.

5. Was waren meine Erfahrungen, als ich den Schritt machte?