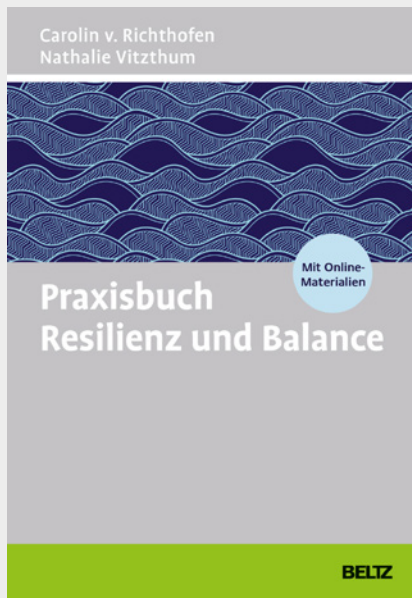


↓ Online-Materialien zum Buch



Carolin v. Richthofen, Nathalie Vitzthum
Praxisbuch Resilienz und Balance
ISBN 978-3-407-36739-6 Print
ISBN 978-3-407-36750-1 E-Book (PDF)

Inhalt

Wertearbeit	2
Das Gefühlsrad	6

Wertearbeit

Wählen Sie die für Sie zehn wichtigsten Werte aus. Welche Begriffe beschreiben am besten das, was für Sie unverhandelbar wichtig ist? Welche dieser Werte treffen am stärksten auf Sie zu? Welche haben einen besonderen Einfluss auf Ihr Handeln, Ihr Denken und Ihre Entscheidungsfindung? Wählen Sie ohne allzu langes Nachdenken die Worte, mit denen Sie sogleich in Resonanz gehen, also Werte, die für Sie entscheidend wichtig und handlungsleitend sind.

Wenn Sie sich für zehn Werte entschieden haben, sortieren Sie diese in folgende drei Gruppen:

1. Diese Werte setze ich in meinem Leben um.
2. Diese Werte lebe ich nur teilweise.
3. Diese Werte finden (aktuell) keinen Platz in meinem Leben.

Nun können Sie festlegen, welche Ihrer wichtigsten drei Werte Sie (mehr) pflegen wollen, um Ihren Alltag noch häufiger als sinnstiftend und voller Freude zu erleben. Auch können Sie konkurrierende Werte aufdecken und diejenigen Werte identifizieren, die sich selbst widersprechen und nicht miteinander vereinbar sind. Notieren Sie dann explizite Handlungen sowie allgemeine Denk- und Verhaltensweisen, die Ihnen dabei helfen können, Ihre wichtigsten Werte zukünftig (noch) besser in Ihr Leben zu integrieren.

Abenteuer	Abwechslung	Achtsamkeit
Aktivität	Akzeptanz	Anerkennung
Angemessenheit	Anpassungsfähigkeit	Anstand
Aufgeschlossenheit	Aufmerksamkeit	Aufopferung
Aufrichtigkeit	Ausdauer	Ausgeglichenheit
Ausgelassenheit	Bedachtheit	Beliebtheit
Berühmtheit/Ruhm	Bescheidenheit	Besonnenheit
Bestätigung	Bewusstheit	Bindung
Dankbarkeit	Demut	der/die Beste sein
Disziplin	Dominanz	Dynamik
Effektivität	Effizienz	Ehre
Ehrfurcht	Ehrlichkeit	Eigenständigkeit
einen Unterschied machen	Einfachheit	Einfluss
Einfühlungsvermögen	Einheit	Einzigartigkeit
Ekstase	Eleganz	Energie
Enthusiasmus	Entspannung	Erfahrung

Erfolg	Erkenntnis	Expertise
Extravaganz	Exzellenz	Fairness
Fantasie	Faszination	finanzielle Unabhängigkeit
Fitness	Fleiß	Flexibilität
Flow	Fokus	Freiheit
Freude	Freundlichkeit	Frieden
Frohsinn	Gastfreundschaft	Geben
Gehorsam	Gelassenheit	Genauigkeit
Genügsamkeit	Genuss	Gerechtigkeit
Geschwindigkeit	Geselligkeit	Glaube
Glaubwürdigkeit	Glückseligkeit	Großzügigkeit
Gründlichkeit	Güte	Gutmütigkeit
Harmonie	Herzlichkeit	Hilfsbereitschaft
Hingabe	Hoffnung	Höflichkeit
Humor	Inspiration	Integrität
Intelligenz	Intensität	Intimität
Intuition	Klarheit	Klugheit
Komfort	Kongruenz	Können
Kontinuität	Kontrolle	Konzentration
Kooperation	Kreativität	Lebendigkeit
Leidenschaft	Leistung	Lernen
Liebe	Logik	Loyalität
Macht	Menschlichkeit	Mitgefühl
Mut	Nähe	Neugier
Offenheit	Optimismus	Perfektion
Pragmatismus	Präsenz	Präzision
Privatsphäre	Proaktivität	Professionalität
Reichhaltigkeit	Reichtum	Reife
Respekt	Ruhe	Schönheit
Sicherheit	Sinnlichkeit	Solidarität
Sorgfalt	Sparsamkeit	Spaß
Spiritualität	Spontaneität	Stabilität

Stärke	Stille	Struktur
Synergie	Tapferkeit	Teamwork
Tiefe	Tradition	Transzendenz
Träumen	Treue	Tugend
Unabhängigkeit	Unterstützung	Unversehrtheit
Unvoreingenommenheit	Verbindung	Vergnügen
Vernunft	Verspieltheit	Verständnis
Vertrauen	Vielfalt	Wachstum
Wahrheit	Weisheit	Widerstandsfähigkeit
Wildheit	Wissen	Wohlstand
Würde	Zufriedenheit	Zugehörigkeit
Zuneigung	Zuverlässigkeit	Zweckmäßigkeit

Gehen Sie nun Ihren Werten anhand der folgenden Fragen auf den Grund:

Was ist für mich unverhandelbar? Mit welchen drei Werten lässt sich das, was für mich entscheidungs- und handlungsleitend ist, am besten beschreiben?

.....

.....

.....

.....

.....

Inwieweit gelingt es mir schon heute, diese Werte zu leben? In welchen meiner Lebensbereiche werde ich ihnen gerecht?

.....

.....

.....

.....

In welchen Bereichen sehe ich Handlungsbedarf? Wo verhalte ich mich entgegen meiner für mich wichtigsten Werte? Wo erlebe ich, dass das Verhalten anderer nicht zu meinen Werten passt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was kann und werde ich dafür tun, damit ich meinen wichtigsten Werten noch mehr gerecht werde?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

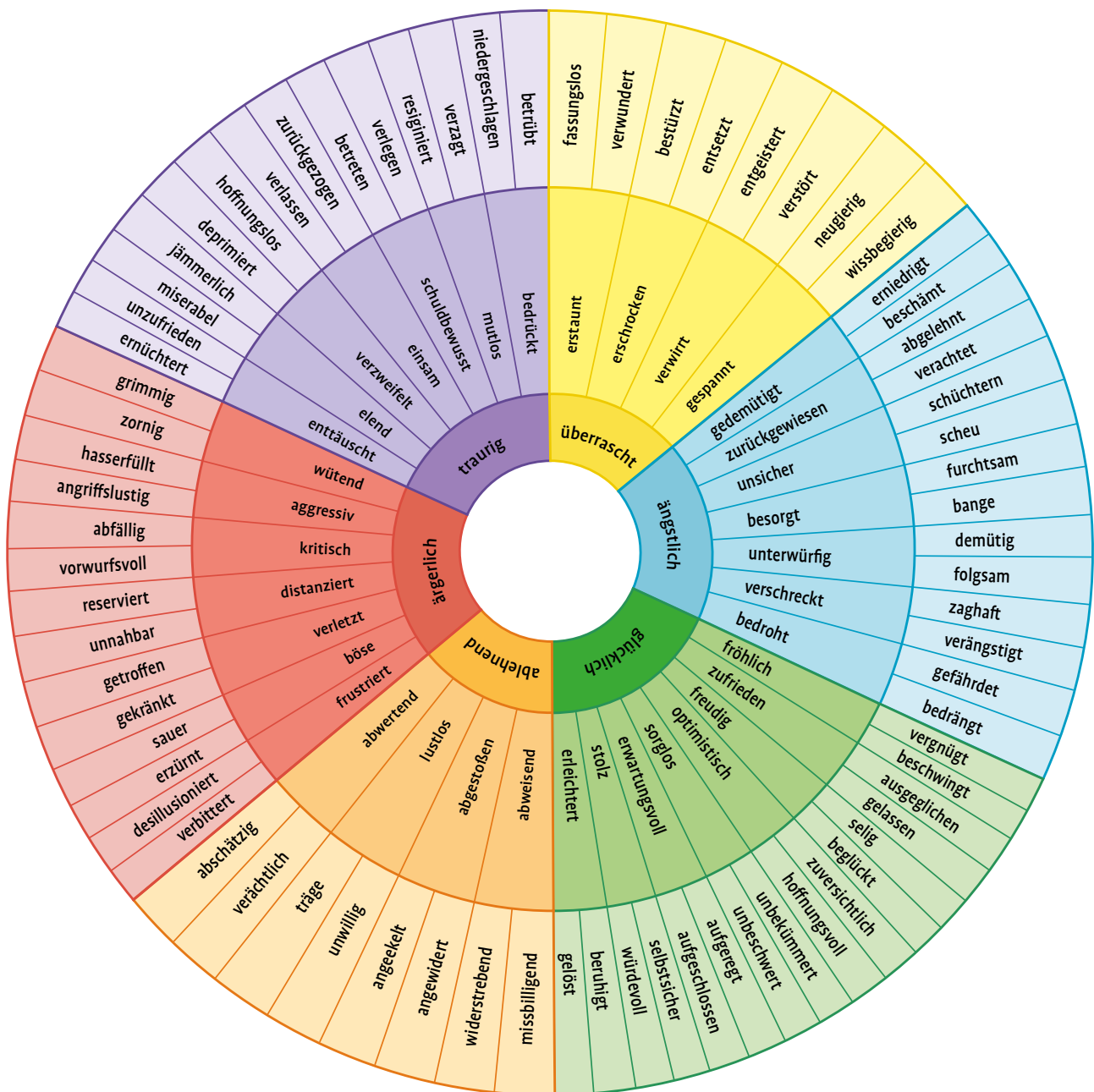
.....

.....

.....

Das Gefühlsrad

Um zu erkennen, zu welchen Gefühlen wir neigen, mit welchen Färbungen wir für gewöhnlich unserem Inneren Ausdruck verleihen, und welche Emotionen uns (bisher) gänzlich unbekannt sind, dient das Gefühlsrad. Es zeigt das Spektrum der möglichen Gefühle auf und lässt erkennen, welche unendliche Weiten es noch zu erkunden gibt. Durch die Arbeit mit dem Rad lässt sich über ein gezieltes Hinspüren in unbekanntere Regionen der innere Gefühlsfächer immer weiter ausbreiten.



Überprüfen Sie anhand des Gefühlsrads, wie sich das Gefühl benennen lässt, das sich gerade in Ihnen zeigt. Geleitet von diesen Begriffen machen Sie sich dann auf die Suche. So kann es gelingen, noch genauer hinzuspüren, zu differenzieren, auszusortieren und so immer besser zu erkennen, um welches Gefühl (und das dahinterliegende Bedürfnis) es sich genau handelt.

.....

.....

.....

.....

.....

Sie können das Rad auch dafür nutzen, um sich auf die Suche zu machen nach Gefühlsqualitäten, die neugierig machen.

Zu welchen Gefühlen neige ich? Welche stellen sich unter bestimmten Bedingungen immer wieder ein?

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist mein typisches Spektrum angenehmer Gefühle?

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist mein typisches Spektrum unangenehmer Gefühle?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Gefühle fühle ich nie oder selten, welche vermeide ich aktiv und welche befremden mich? Gab es eine Zeit, in der ich dieses Gefühl mal gefühlt habe? Was verbinde ich mit dieser Phase in meinem Leben? Was ist der Gewinn, diese Gefühle nicht mehr zu fühlen? Und was ist der Preis dafür?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Einmal angenommen, ich möchte ein bestimmtes Gefühl fühlen, was müsste ich tun?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche äußeren (und von mir beeinflussbaren) Reize, welche innere Haltung und welche Gedanken wären notwendig, um dieses Gefühl zu fühlen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Körperhaltung müsste ich dafür einnehmen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Und was wäre dadurch alles möglich, wenn ich ein solches Gefühl fühlen würde?

.....

.....

.....

.....

.....

.....