



Ziele und Werte

Ziele zu haben und sich derer bewusst zu sein ist essentiell, um einen bestimmten Weg einzuschlagen und diesen letztendlich auch gehen zu können. Sie sind auf die Zukunft ausgerichtet und werden in der Regel irgendwann abgeschlossen sein. Es ist jedoch nicht gesagt, dass wir sie immer erreichen.

Werte haben die Funktion unserem Leben Sinn und Richtung zu verleihen, uns „auf Kurs“ zu halten. Sie haben in der Regel unser Leben lang Bestand. Werte geben uns Klarheit darüber, **wie** wir uns auf dem Weg zum Ziel **verhalten** wollen, egal ob wir unser Ziel erreichen oder nicht.

Wenn du deine Werte und Ziele für dich geklärt hast wird es dich motivieren, „dran zu bleiben“.

Beantworte folgende Fragen bitte so ausführlich wie möglich. Dies ist wichtig für unsere gemeinsame Arbeit.

(entnommen aus „ACT made simple“, Russ Harris 2019)

Werte

- Was für ein Mensch möchtest du sein?
- Welche Qualitäten möchtest du noch entwickeln, welche besitzt du bereits?
- Welche Werte hast du im zwischenmenschlichen, beruflichen, persönlichen (persönliches Wachstum/Gesundheit) und im Freizeitbereich?



Ziele

Wenn du erreicht hast was du willst (z.B. weniger gestresst sein, glücklicher sein, im Frieden mit meiner Vergangenheit sein, Gewicht verlieren,...)

- Woran merkst du das? (körperlich, seelisch, geistig)
- Woran merken es andere? (Verhalten, Aussehen,...)
- Was wirst du dann anders machen? (Denken, Handeln)
- Gibt es Menschen, Orte, Herausforderungen auf die du dann zugehen würdest?
- Was wirst du mehr, was weniger tun?
- Wie würdest du dich und die Welt behandeln?
- Könntest du dich auf irgendetwas besser einlassen, dich besser fokussieren?
- Könntest du für irgendetwas dankbarer/mit etwas oder jemandem wertschätzender sein?

