

Methode
Werte finden – Werte leben

© Marco Kargl

Diese Methode kann mit Gruppen und mit Einzelpersonen durchgeführt werden. Am Beginn werden 1 A4 Blatt, ca. zehn A6 große, bunte Blätter, sowie eine Tüte, in welche die später beschrifteten Zettel, aufbewahrt werden können, ausgeteilt. Die Methode kann sich über mehrere Einheiten erstrecken oder in einer etwas längeren Einheit gestaltet werden. Die größere Herausforderung liegt dabei in der Suche nach den Werten, die mehr oder weniger gelebt werden. Das Ziel der Methode ist es, sich der eigenen Werte bewusst zu werden und entsprechend eine Klärung, in Bezug auf die Verwirklichung der gefundenen Werte, zu fördern. Insgesamt nimmt die Methode mit anschließendem Austausch ca. 1 ½ bis zwei Stunden ein.

Ablauf:

1. Schreiben Sie Ihnen **persönlich wichtige Werte** (was Ihnen **wichtig, heilig, wertvoll** ist) auf je ein Blatt (A4) Papier. Auch die Werte, die sie momentan oder schon länger nicht (aus-)leben können, Ihnen aber immer noch extrem wichtig sind. Formulieren Sie dabei Ihre Werte konkret aus. (z.B. Reiten, Historische Romane lesen, Zeit mit meiner Familie,...)

Ca. 20 Werte.

2. Wählen Sie sorgfältig, die **10 wichtigsten Werte** für Sie aus und schreiben Sie diese einzeln auf ein kleines Blatt (A6).
3. Nun **nummerieren** Sie die Werte entsprechend Ihrer hierarchischen Bedeutung von **1 (sehr wichtig)** bis **10 (weniger wichtig, aber immer noch wichtig)** und schreiben Sie die Zahl groß auf die *Rückseite* des Blattes.
4. Nun überlegen Sie, welcher Wert momentan **NICHT** gelebt werden kann aus schicksalshaften Gründen.

Zeichnen Sie über dieses Blatt *ein großes X*.

5. Nun legen Sie die einzelnen Werte, die *nicht mit einem X* versehen sind, nebeneinander hin und überlegen Sie, wie viel **reale Zeit (RZ)** Sie dem Wert aufs Jahr gerechnet generell geben (Schätzung).

Nummerieren Sie wieder hierarchisch von **10 (am meisten Zeit)** bis **1 (am wenigsten Zeit)**, schreiben Sie es in die linke Ecke des Blattes mit der Ergänzung RZ (reale Zeit).
Z.B.: **10 RZ**

6. Nun überlegen Sie, welchem Wert Sie gerne grundsätzlich **mehr Zeit** schenken wollen würden (*Pfeil nach oben*) und welchem Wert Sie Ihrer Ansicht nach zu viel Zeit investieren (*Pfeil nach unten*).

Wichtig: Sie tun dies, wie Sie es heute sehen!

Setzen Sie die Pfeile in die *rechte Ecke des Blattes*.

7. Nun legen Sie die Werte mit hierarchisch von 1 (sehr wichtig) bis 10 (weniger wichtig) mit *der großen Zahl auf der Rückseite vor Ihnen auf*.

Gehen Sie mit Ihrem Nachbarn zusammen und beginnen Sie bei Ihrem wichtigsten Wert. Drehen Sie das Blatt um und erzählen Ihrem Gegenüber was Sie erkennen können. Erzählen Sie etwas über den Wert und vergleichen Sie die Zeiten, die Sie investieren mit den Pfeilen und überlegen Sie sich ganz konkret **welchen nächsten Schritt** Sie setzen möchten, um den Wert mehr oder weniger zu leben. Das Gegenüber hört aufmerksam zu.

