

Werte reflektieren

Überlege Dir:

An welche Werte knüpfen sich meine Einstellung und mein Verhältnis zum Essen?

Schaue dir die Werteliste auf den folgenden Seiten an. Kreise 5 Werte, die dir besonders wichtig sind, auf der Liste ein. Schreibe sie dir hier auf:

.....

.....

.....

Überlege dir:

- Gäbe es eine Veränderung in meinen Essensgewohnheiten, die mir besonders wichtig ist, weil sie meinen Werten entspricht?
- Gäbe es einen Wert, der mich blockiert und eine Änderung meiner Essgewohnheiten nicht zulässt?
- Welche Handlungen könnte ich aufgrund meiner Werte für mich ableiten?

Formuliere die Handlung oder Veränderung, die dir wichtig ist z. B. in der folgenden Form:

«Ich erkenne, dass einer meiner wichtigsten Werte, der Respekt vor der natürlichen Welt ist. Das heisst, dass ich sehr stark den Suffizienz Gedanken verhaftet bleibe (Mässigung aus Respekt vor der Natur). Ich mässige mich in der Wahl meiner Lebensmittel: Fisch und Schrimps kommen nur sehr selten auf den Tisch.»

Teile mit anderen:

- Was hast du über deine Werte gelernt?
- Konntest du daraus eine positive Handlung für deine Ernährungsgewohnheiten ableiten?
- Wo soll dir die Gruppe ein Feedback geben?

Warum diese Übung?

Eine Möglichkeit, Widerstand oder Motivation zur Veränderung effektiv zu bewältigen, besteht darin, auf die eigenen Grundwerte zurückzugreifen und einen Weg zu finden, einen oder mehrere von ihnen an einem Aspekt der Veränderung zu verankern.

Werteliste - Was ist dir im Leben wirklich wichtig?

nach roadheart.com

Harmonie	Lässigkeit	Veränderung
Freiheit	Kompetenz	Genuss
Verantwortung	Kommunikation	Verbindlichkeit
Glück	Zuverlässigkeit	Ordnung
Treue	Kreativität	Schönheit
Herzlichkeit	Vitalität	Wachstum
Achtsamkeit	Demut	Dankbarkeit
Mitgefühl	Spielen	Tiefe
Sinn	Entwicklung	Geborgenheit
Humor	Akzeptanz	Toleranz
Leichtigkeit	Kraft	Zärtlichkeit
Freude	Sinnlichkeit	Lebenslust
Ästhetik	Vielfalt	Gelassenheit
Sportlichkeit	Charisma	Häuslichkeit
Wissen	Einsicht	Engagement
Liebe	Weisheit	Rücksicht
Aufregung	Lust	Flexibilität
Spaß	Klarheit	Offenheit
Großzügigkeit	Präzision	Besonnenheit
Glaubwürdigkeit	Beharrlichkeit	Abenteuer
Tradition	Heimat	Weltbürger sein
Erfolg	Frieden	Nähe
Natur	Begeisterung	Nachhaltigkeit
Selbstbestimmung	Ausgeglichenheit	Austausch
Ruhe	Gesundheit	Spiritualität
Respekt	Sicherheit	Natürlichkeit
Leidenschaft	Loyalität	Ideenreichtum
Verbundenheit	Effizienz	Produktivität
Authentizität	Aktivität	Ehrgeiz
Ekstase	Risiko	Lebendigkeit
Disziplin	Dienen	Integrität
Altruismus	Egoismus	Einfachheit

Einheit	Einfluss	Macht
Stärke	Fülle	Ruhm
Einzigartigkeit	Erkenntnis	Expertentum
Fairness	Familie	Mut
Führung	Freizügigkeit	Fokus
Flow	Gerechtigkeit	Gewissheit
Reichtum	Glaube	Heldentum
Ehrlichkeit	Herausforderung	Intuition
Intelligenz	Stille	Hingabe
Vertrauen	Intimität	Konzentration
Können	Kooperation	Lernen
Einzelgängertum	Milde	Mitgefühl
Mäßigung	Verpflichtung	Ordnung
Pragmatismus	Phantasie	Neugier
Selbstverantwortung	Selbstverwirklichung	Reinheit
Selbstbeherrschung	Sensitivität	Seelentiefe
Selbstvertrauen	Bedeutsamkeit	Sparsamkeit
Reife	Spannung	Spontanität
Stärke	Synergie	Überfluss
Überraschung	Unabhängigkeit	Visionär
Wildheit	Wahrheit	Wunder
Frohsinn	Gemeinschaft	Wärme
Leistung	Zugehörigkeit	Sozial sein
Feiern	Balance	Würde
Behutsamkeit	Fröhlichkeit	Gleichmut
Effektivität	Ernsthaftigkeit	Stabilität
Effizienz	Natürlichkeit	Wertschätzung
Bewusstheit	Klugheit	Sorgfalt
Hoffnung	Einssein	Bescheidenheit
Optimismus	Besonnenheit	Menschlichkeit
Beweglichkeit	Geduld	Güte
Vernetzung	Wandel	Genialität
Integration	Perfektion	Lebensfreude
Weiterentwicklung	Schutz	Idealismus