

Werte reflektieren

Überlege Dir

An welche Werte knüpfen sich meine Einstellung zum Essen?

Schau 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

- Gibt es eine Veränderung in meinen Essensgewohnheiten, die mir besonders wichtig ist, weil sie meinen Werten entspricht?
- Welche Handlungen könnte ich daraus 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 bei der Ernährung wichtig?

Harmonie	Flexibilität	Fülle	Stärke
Lässigkeit	Spaß	Ruhm	Synergie
Veränderung	Klarheit	Einzigartigkeit	Überfluss
Freiheit	Offenheit	Erkenntnis	Überraschung
Kompetenz	Großzügigkeit	Expertentum	Unabhängigkeit
Genuss	Präzision	Fairness	Visionär
Verantwortung	Besonnenheit	Familie	Wildheit
Kommunikation	Glaubwürdigkeit	Mut	Wahrheit
Verbindlichkeit	Beharrlichkeit	Führung	Wunder
Glück	Abenteuer	Freizügigkeit	Frohsinn
Zuverlässigkeit	Tradition	Fokus	Gemeinschaft
Ordnung	Heimat	Flow	Wärme
Treue	Weltbürger sein	Gerechtigkeit	Leistung
Kreativität	Erfolg	Gewissheit	Zugehörigkeit
Schönheit	Frieden	Reichtum	Sozial sein
Herzlichkeit	Nähe	Glaube	Feiern
Vitalität	Natur	Heldentum	Balance
Wachstum	Begeisterung	Ehrlichkeit	Würde
Achtsamkeit	Nachhaltigkeit	Herausforderung	Behutsamkeit
Demut	Selbstbestimmung	Intuition	Fröhlichkeit
Dankbarkeit	Ausgeglichenheit	Intelligenz	Gleichmut
Mitgefühl	Austausch	Stille	Effektivität
Spielen	Ruhe	Hingabe	Ernsthaftigkeit
Tiefe	Gesundheit	Vertrauen	Stabilität
Sinn	Spiritualität	Intimität	Effizienz
Entwicklung	Respekt	Konzentration	Natürlichkeit
Geborgenheit	Sicherheit	Können	Wertschätzung
Humor	Natürlichkeit	Kooperation	Bewusstheit
Akzeptanz	Leidenschaft	Lernen	Klugheit
Toleranz	Loyalität	Einzelgängertum	Sorgfalt
Leichtigkeit	Ideenreichtum	Milde	Hoffnung
Kraft	Verbundenheit	Mitgefühl	Einssein
Zärtlichkeit	Effizienz	Mäßigung	Bescheidenheit
Freude	Produktivität	Verpflichtung	Optimismus
Sinnlichkeit	Authentizität	Ordnung	Besonnenheit
Lebenslust	Aktivität	Pragmatismus	Menschlichkeit
Ästhetik	Ehrgeiz	Phantasie	Beweglichkeit
Vielfalt	Ekstase	Neugier	Geduld
Gelassenheit	Risiko	Selbstverantwortung	Güte
Sportlichkeit	Lebendigkeit	Selbstverwirklichung	Vernetzung
Charisma	Disziplin	Reinheit	Wandel
Häuslichkeit	Dienen	Selbstbeherrschung	Genialität
Wissen	Integrität	Sensitivität	Integration
Einsicht	Altruismus	Seelentiefe	Perfektion
Engagement	Egoismus	Selbstvertrauen	Lebensfreude
Liebe	Einfachheit	Bedeutsamkeit	Weiterentwicklung
Weisheit	Einheit	Sparsamkeit	Schutz
Rücksicht	Einfluss	Reife	Idealismus
Aufregung	Macht	Spannung	
Lust	Stärke	Spontanität	