**Arbeitsblatt 1:**

**Um einen Sinn, eine Zielsetzung für Dein eigenes Leben zu finden, musst Du Dich selbst begreifen!**

Da bloßer materieller Erfolg kaum die **Erfüllung** im Leben sein dürfte, macht es Sinn, eine Analyse zu Deinen Lebenszielen zu machen und mit dem zu starten, was Dir etwas wert ist.

**1. Bilanz der persönlichen Werte**

Oft wissen wir gar nicht, welche Werte das eigene Verhalten bestimmen. Durch mannigfaltige Kontakte, den Einfluss der Medien fällt es uns schwer, zu unterscheiden, was gerade an Meinungen, Auffassungen im Trend liegt und was wir im Inneren wirklich wollen. Da muss man schon ganz genau in sich hineinhorchen.

**Selbstbefragung:  
Quelle in Anlehnung an: Persönlichkeitstraining. Der Weg zum Erfolg I. Fernstudienzentrum Hamburg, S. 12f  
  
Lese bitte jede Frage genau durch. Vertraue am besten nicht gleich der ersten schnellen Antwort, sondern achte auch auf Dein „Bauchgefühl“. Das Gefühl verrät oft mehr als der Verstand. Mache Dir zu jeder Frage eine kurze Notiz.**

1. Gibt es Menschen, ohne die in Deinem Denken oder in Deinen Gefühlen eine schmerzliche Lücke entstünde? Sicher denkst Du zuerst an Familienmitglieder. Aber auch unter Kollegen und Bekannten kann es Menschen geben, die für Dich sehr wichtig sind. Stell Dir einmal vor, Du verlörest Deinen besten Freund/Deine beste Freundin (Vielleicht wendet er/sie sich von Dir ab oder verschwindet aus einem anderen Grund aus Deinem Leben). Was löst der Verlust bei Dir aus?

* Vermisst Du anregende Gespräche
* Fehlt Dir ein verlässlicher, unvoreingenommener Ratschlag oder
* Bedeutet er oder sie Dir vor allem Halt und Stabilität im Gefühlsbereich

….

2. Welche Aufgabe hast Du in Deinem Leben, für dein Leben gefunden?

* Im Beruflichen Bereich: Gibt es dort Dinge, in denen Du wirklich aufgehst? Würdest Du diesen Aufgaben zuliebe sogar auf berufliche Verbesserungen verzichten?

….

* Wichtige Lebensaufgaben können auch in der Familie begründet sein. Was bedeutet für Dich die Aufgabe Kinder zu erziehen und auf ihren Lebensweg zu bringen? Ist dies eine wichtigere Verpflichtung für Dich als das Bemühen um eine gute Partnerschaft oder eine Verbesserung im Beruf?

….

* Wie wichtig ist Dir eine innige, erfüllte Partnerschaft? Wichtiger als die Gelegenheit, an einem anderen Ort (was Trennung bedeuten würde) beruflich voranzukommen?

….

* Aufgaben im sozialen Bereich: Denke bitte zuerst an Aktivitäten in Vereinen, Gemeinschaften oder im Bekanntenkreis. Hast Du dort vielleicht Tätigkeiten übernommen, für die Du viel Zeit opferst?

….

* Was bedeuten Dir diese Tätigkeiten im sozialen Bereich? Wie würdest Du empfinden, wenn es diese Tätigkeiten und Kontakte nicht gäbe?

….

3. Gibt es Aktivitäten, die Du vor allem für Dich selbst ausführst?

* Übst Du vielleicht aktiv eine Kunstform aus, musizierst, malst oder schreibst Du? Beschäftigst Du Dich intensiv mit Bastelarbeiten (das Spektrum reicht vom Stricken bis zum Möbelbau) oder gehört Deine Leidenschaft dem Garten? Sammelst Du Münzen, Miniaturfiguren, Schallplatten oder beschäftigst Du Dich mit altem Wissen oder Ahnenforschung? Brauchst Du täglich Dein Jogging, morgens eine Viertelstunde Yoga, abends eine klassische Sinfonie oder einen ausgelassenen Spieleabend?

….

* Was bedeuten diese Aktivitäten für Dich? Könntest Du sie einem anderen Menschen zuliebe aufgeben? Würdest Du darauf verzichten, um mehr Zeit für den Beruf zu haben, wenn es daraus ankommt?

….

4. Wie wichtig sind Dir andere Menschen?

* Bei der Beschäftigung mit Aufgaben oder der Durchführung von Hobbys kann es einerseits die Sache selbst sein, die Dich reizt oder ist der mitmenschliche Kontakt der eigentliche Motor Deiner Aktivitäten?

….

* Versuch Dir einmal vorzustellen, wie der wöchentliche Sportabend mit Menschen aussehen würde, die Dir eher gleichgültig sind, also ohne die nette Gemeinschaft, in der Du jetzt vielleicht bist. Hätte der Sport noch einen Reiz? Welchen Stellenwert hat also die Sache selbst, mit der Du Dich gerne beschäftigst, und welche Bedeutung haben für Dich die Menschen, die dabei mitmachen?

….

5. Welche Überzeugungen, Weltanschauungen, Ideen sind für Dich wichtig?

* Denke bitte an Deine Einstellungen zu Fragen der sozialen Gerechtigkeit, politischen Anschauung, der Rolle der materiellen Güter und des Umgangs mit Ressourcen, Umwelt- und Klimafragen, religiösen und moralischen Grundsätzen, usw.

….

* Sind Dir Deine Weltanschauungen wichtiger als die Menschen, mit denen Du umgehst?

….

* Sind Deine Überzeugungen an bestimmte Menschen gebunden, mit denen Du diese teilst oder von denen Du wichtige Impulse erhältst? Oder trägst Du Deine Ideen und Ideale weitgehend in Dir selbst? Sind diese fest und unverrückbar oder passt Du Dich leicht Zeitströmungen an?

….

* Hast Du Dich schon mal aktiv für etwas eingesetzt, ein Opfer gebracht?

….

**Die Beantwortung dieser Fragen vermittelt Dir bereits einen ersten Eindruck, wo ein Schwerpunkt in deinen grundlegenden Werten und Lebensauffassungen liegen könnte.**

...begib Dich jetzt bitte wieder auf die Webseite, um weitere Wertekategorien kennenzulernen.