

ACT-Übung: Werte und Handeln

Rückblick mit 80 – Wertefindung

Diese Übung hilft, sich über seine Werte klar zu werden. Es empfiehlt sich, die Antworten aufzuschreiben.

Stell dir vor, du wärst 80 Jahre alt und würdest auf dein Leben zurückschauen. Vervollständige aus dieser Perspektive die folgenden Sätze:

- Ich habe zu viel Zeit, damit zugebracht, mir über
Sorgen zu machen
- Ich habe zu wenig Zeit damit verbracht, Dinge wie
zu tun.
- Wenn ich in der Zeit zurückgehen könnte, würde ich von heute an
anders machen.

Wichtig:

Die Übung zeigt den Unterschied auf zwischen dem, was wir wertschätzen und dem, was wir tatsächlich tun.