

## **Arbeitsblatt:**

### **Werteprofil – Das Leben als Bergpanorama**

in Anlehnung an „Alex Pattakos – Gefangene unserer Gedanken, Wien 2005“

Stellen Sie sich Ihr Leben als ein Bergpanorama vor. Betrachten Sie vor Ihrem geistigen Auge die einzelnen Gipfel. Stellen Sie sich dabei vor, welche Menschen Sie auf die jeweiligen Gipfel stellen werden. Es geht dabei um Menschen, die für Ihr Leben und für Ihre berufliche Entwicklung wichtig sind oder waren. Zu diesen Menschen können Schriftsteller, Angestellte, Vorgesetzte, persönliche Bekannte oder auch Familienmitglieder gehören. Wer von ihnen förderte Sie oder liebte Sie? Wer erschien Ihnen liebens- oder bewundernswert?

Nehmen Sie sich ein großes Blatt und Wachsmal- bzw. Buntstifte und malen Sie Ihren Gebirgszug und versehen Sie die einzelnen Gipfel mit den Namen der Ihnen wichtigen Personen, die sie beeinflusst haben.

Wenn Sie Ihr Panorama gemalt haben, achten Sie jetzt auf wiederkehrende Werte, Werte also, die mehr als einmal vorherrschen. Vielleicht erinnern Sie sich an ganz konkrete Situationen, wie ein ermutigendes Lob oder ähnliches. Ermitteln Sie die zentralen Werte der verschiedenen Personen, die Sie wesentlich geprägt haben. Konzentrieren Sie sich auf die Werte, die Sie in Ihr eigenes Wertesystem übernommen haben könnten oder übernommen haben.

Welche dieser Werte erscheinen Ihnen am positivsten und sinnhaftigsten? Welche dieser Werte waren Ihnen im Lauf Ihrer beruflichen oder sonstigen Entwicklung am wichtigsten. Welche dieser Werte sind Ihnen jetzt am wichtigsten? Welche Werte davon verkörpern Sie selbst durch Ihr Verhalten?

Achten Sie dabei auch auf die Werte, die für Sie eine zentrale Bedeutung haben, jedoch manchmal für Sie hinderlich sind und Sie eher in Blockaden oder Überforderungssituationen führen.

**Ziel:** Ihr Leben in einem anderen Blickwinkel sehen. Den Blick frei werden lassen auf die Werte, die sich durch Ihr Leben ziehen. Die eigene Einzigartigkeit erkennen und eine erweiterte Sicht auf das berufliche und private Leben gewinnen. Bezug zum Sinn des Berufes, zum Sinn im Leben herstellen.

