

Werte und Ziele – Arbeitsblatt Grabstein

Omid François Zamani

Was soll auf meinem Grabstein stehen?

(inspiriert von der ACT-Therapie)

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben hätte geendet und auf Ihrem Grabstein wäre eingemeißelt, wofür Sie standen. Ein kurzer Text darüber, was Sie als Mensch ausgemacht hat und wie man Sie in Erinnerung behält.

Zum Glück ist es noch nicht so weit und Sie haben noch Einfluss darauf. Was würden Sie sich wünschen? Für welche Werte wollen Sie gelebt haben? Schreiben Sie unten Ihre Gedanken auf. Gehen Sie im zweiten Schritt die Notizen durch und versuchen Sie, ihre zugrunde liegenden Werte heraus zu filtern und aufzuschreiben.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....