

Werte und Ziele - Arbeitsblatt perfekter Tag

Omid François Zamani

Wie wäre mein perfekter Tag?

(inspiriert von der ACT-Therapie)

Stellen Sie sich vor, Sie könnten einen Tag genau so gestalten, wie sie möchten. Dabei würde Geld keine Rolle spielen. Sie hätten gut geschlafen, wären erholt und energiegeladen. Wie würden Sie den Tag gestalten? Mit welchen Leuten wären Sie gerne zusammen? Würden Sie arbeiten und wenn ja, was? 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle: Wengenroth: Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Beltz, 2017