

Worksheet – Der Lebenskompass

Angelehnt an Harris, R. (2008). The happiness trap: How to stop struggling and start living. Boston, MA: Trumpeter Books

Hintergrund

Die Übung ist angelehnt an den **VLQ (Values Life Questionnaire)** von Steven C. Hayes¹. Er stellt eine Reihe von Fragen dazu, **was deine Werte sind und inwieweit du derzeit im Einklang mit ihnen lebst**. Dies wird für verschiedene Lebensbereiche auf einer **Skala von eins bis zehn** bewertet.

Den Lebenskompass² auszufüllen ist **ein guter erster Schritt**, um mit der **ACT-Wertearbeit** zu beginnen –
du solltest ihn **jetzt ausfüllen**.

Anleitung

#1 - Schreibe in den Hauptbereich jeder großen Box ein paar Stichworte dazu, was dir in diesem Lebensbereich wichtig oder bedeutsam ist:

- ❖ **Was für eine Art Mensch möchtest du sein?**
- ❖ **Welche persönlichen Stärken und Qualitäten möchtest du haben?**

Wenn dir ein Bereich irrelevant erscheint oder du nicht weiterkommst, lass das Feld einfach frei – du kannst später dorthin zurückkehren, wenn dir etwas dazu einfällt. Es ist völlig in Ordnung, wenn dieselben Wörter in mehreren Feldern auftauchen: das hilft dir, Kernwerte zu erkennen.

#2 - Wenn du alle Felder ausgefüllt hast, markiere im kleinen oberen Kästchen in jedem Feld auf einer Skala von 0 bis 10, wie wichtig dir dieser Wert aktuell in deinem Leben ist (0 = überhaupt nicht wichtig, 10 = extrem wichtig).

#3 - Im kleinen unteren Kästchen gib dann auf der gleichen Skala an, wie sehr du momentan tatsächlich nach diesem Wert lebst (0 = überhaupt nicht, 10 = vollständig im Einklang mit diesem Wert).

Reflektieren

Schau dir an, was du geschrieben hast.

- Was sagt dir das?
- Was ist dir im Leben wirklich wichtig?
- Was vernachlässigst du vielleicht gerade?

ACT

Wenn du dieses Arbeitsblatt betrachtest, stell dir vor, wie du diese verschiedenen Werte bewusst in dein Leben einbauen kannst.

¹ Steven C. Hayes – Resource for A Liberated Mind - <https://stevenchayes.com/wp-content/uploads/2023/01/The-Valued-Living-Questionnaire.pdf>

² In Anlehnung an Harris, R. (2008). The happiness trap: How to stop struggling and start living. Boston, MA: Trumpeter Books.



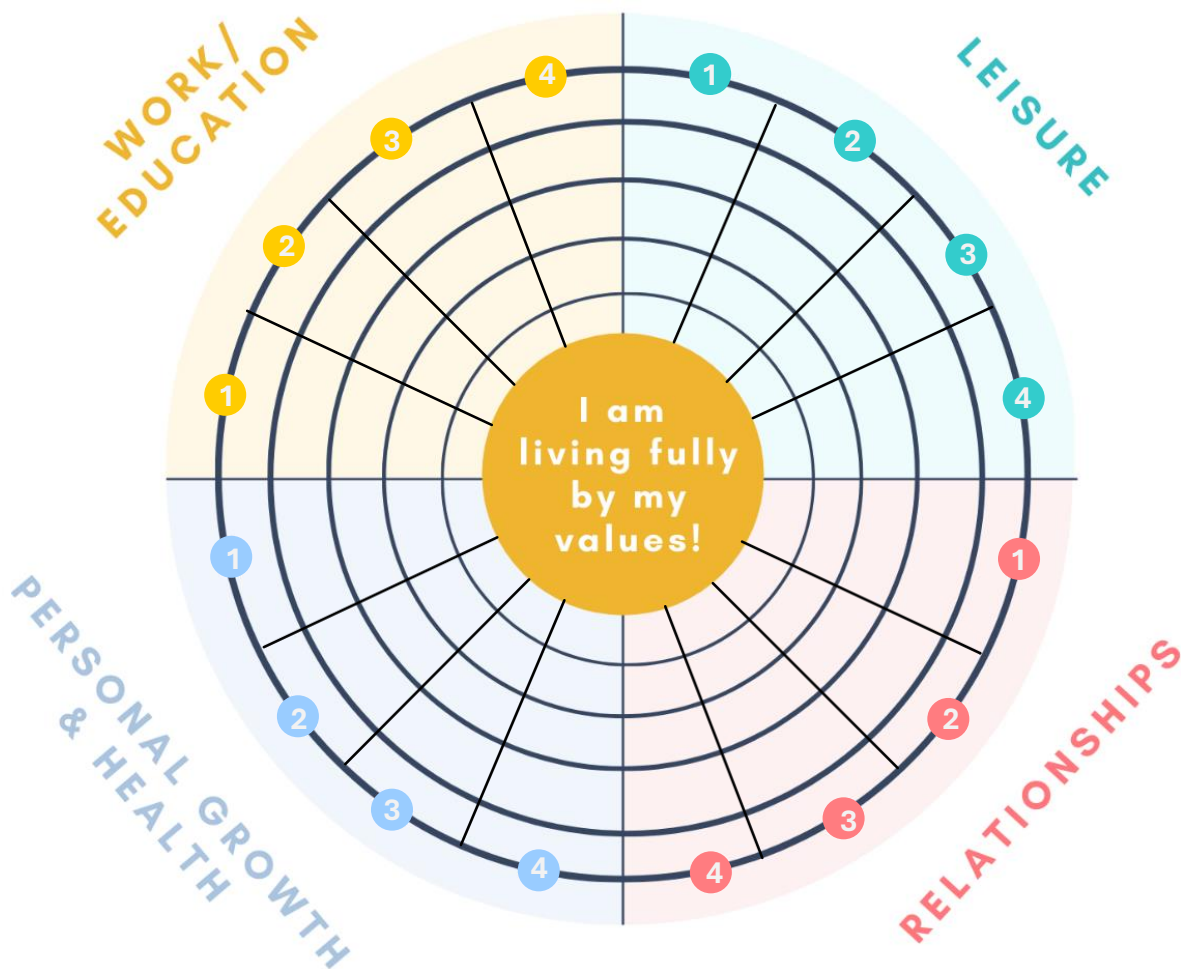
Worksheet – Der Lebenskompass

Angelehnt an Harris, R. (2008). The happiness trap: How to stop struggling and start living. Boston, MA: Trumpeter Books

Werte Bulls Eye

Lebst du nach deinen Werten?

Trag die Nummern deiner Werte aufs Bulls Eye ein – je nachdem, wie sehr du sie gerade in deinem Leben lebst bzw. wie stark sie verankert sind. Die Mitte bedeutet, dass der Wert täglich gelebt wird – er leitet dein Denken und Handeln. Der Rand zeigt, dass du diesen Wert aktuell kaum lebst und er keinen Fokus in deinem Leben hat. Überlege dir, warum du die Werte an diesen Ort legst. Fallen dir Beispiele ein, wie dieser Wert in deinem Leben in Aktion aussehen könnte? Wie würde es sich anfühlen, und was würde passieren, wenn du ein Leben führst, das sehr nah an deinen Werten orientiert ist?



Wenn du dieses Arbeitsblatt betrachtest, stell dir vor, wie du diese verschiedenen Werte bewusst in dein Leben einbauen kannst.

