

Motivationsbilder



© Sergey Nivens/Fotolia.com

„Es ist mir wichtig, in der Schule gut mitzukommen.“
„Ich möchte den anderen zeigen, was ich kann.“
„Wissen macht Spaß.“



© Boggy/Fotolia.com

„Ich will fit sein.“
„Ich möchte Spaß mit meinen Freunden haben.“
„Ich will zeigen, wie geschickt ich bin.“



„Mir gefällt es, für andere da zu sein.“
„Andere sollen sich auf mich verlassen können.“
„Mir ist wichtig, Tiere in meinem Leben zu haben.“



„Ich möchte etwas erleben.“
„Ich tauche gerne in andere Welten ab.“
„Abenteuer ist cool.“

Werte-Liste

Aufgabe 1: Suche dir aus den vorgeschlagenen Werten vier Werte aus, die dir am allerwichtigsten sind. Markiere und übertrage diese in Aufgabe 2.

Abwechslung	Freiheit im Denken	Zuverlässigkeit	Tradition	Macht
Anregung	Umweltschutz	Fürsorglichkeit	Sicherheit	Einfluss
Unabhängigkeit	Gerechtigkeit	Bescheidenheit	Gesundheit	Erfolg
Selbstbestimmung	Chancengleichheit	Regeltreue	Soziales Ansehen	Leistung
Kreativität	Toleranz	Anpassungsbereitschaft	Wohlstand	Genuss

Aufgabe 2: Nenne zu jedem deiner ausgewählten vier Werte ein Beispiel, wie du diesen Wert in deinem Alltag umsetzt.

Wert 1 _____:

Wert 2 _____:

Wert 3 _____:

Wert 4 _____:

Werte-Karten

Abwechslung

Kreativität

Chancengleichheit

Anregung

Freiheit im Denken

Toleranz

Unabhängigkeit

Umweltschutz

Zuverlässigkeit

Selbstbestimmung

Gerechtigkeit

Fürsorglichkeit

Werte-Karten

Bescheidenheit

Macht

Wohlstand

Anpassungs-
bereitschaft

Regeltreue

Einfluss

Sicherheit

Tradition

Erfolg

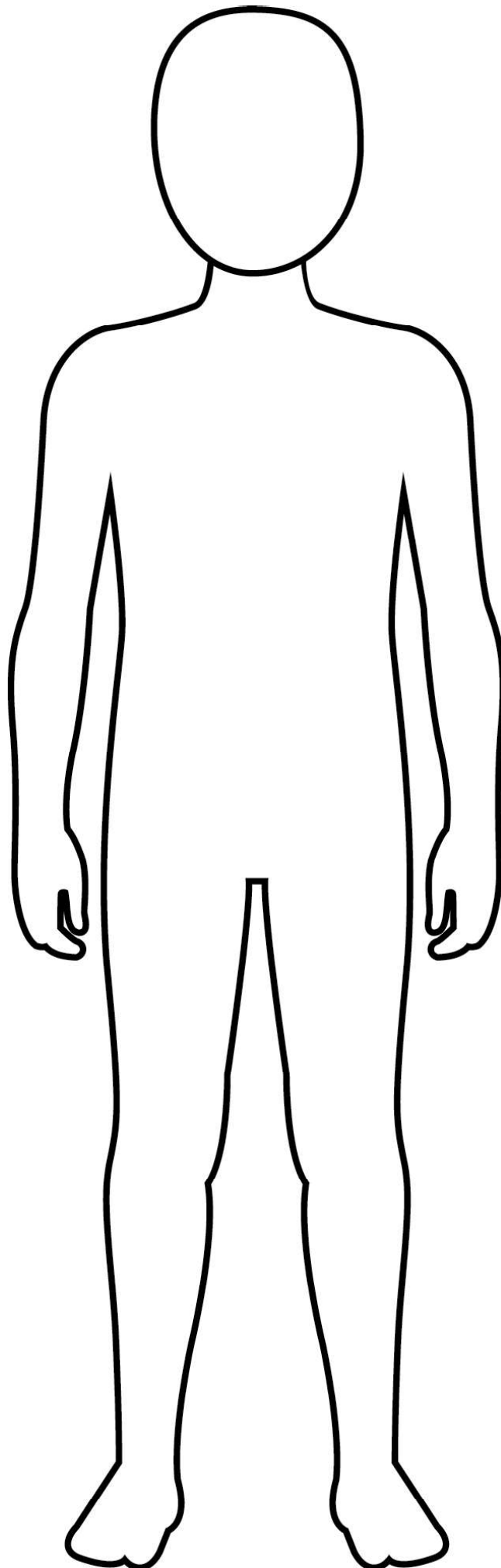
Soziales Ansehen

Gesundheit

Leistung

Werte-Körper

Aufgabe: Überlege, welche Werte für dich von besonderer Bedeutung sind. Spüre nach, ob es eine besondere Stelle an deinem Körper gibt, an der du die einzelnen Werte wahrnehmen kannst. Schreibe diese dann an die entsprechenden Stellen des Körperumrisses.



Meine Werte im Spiegel

Aufgabe: Fülle alle Spiegel unten ehrlich aus, so als würdest du in einen Spiegel schauen.

<p>1. Was ich unglaublich gerne mag:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>2. Worauf ich gar nicht stehe:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>3. Ich würde sagen, ich bin wirklich:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>4. Meine größte Qualität ist:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>5. Der absolute Horror für mich ist:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>6. Am besten fühle ich mich, wenn:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>7. Ich sage nicht die Wahrheit, wenn:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>8. Ich bin unglücklich, wenn:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>9. Das möchte ich wirklich gern erreichen:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>10. Ich wäre gerne:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	---	--	--	---	---	--	--	---	--

Meine neue Herausforderung

Name:

Meine drei wichtigsten Werte

Wie könnte ich diesen auf neue Art und Weise umsetzen?

Das möchte ich ausprobieren

Wert 1

Ideen von mir _____

.....

Ideen von anderen _____

Wert 2

Ideen von mir _____

.....

Ideen von anderen _____

Wert 3

Ideen von mir _____

.....

Ideen von anderen _____

Eine Reise in die Zukunft

Aufgabe: Stelle dir eine Situation in der Zukunft vor, die in etwa 20 bis 30 Jahren stattfinden könnte. Dies kann z. B. eine Situation innerhalb der Familie, in der Freizeit oder am Arbeitsplatz sein. Versetze dich möglichst genau in diese Situation. Beantworte aus dieser Perspektive folgende Fragen zur Vorbereitung deiner Präsentation.

Wie möchte ich in 20 bis 30 Jahren gerne leben?

Auf was in meinem Leben bin ich besonders stolz?

Wofür schätzen mich meine Familie, Freunde und Kollegen?

Was habe ich alles erreicht?

Was möchte ich noch erreichen?

Was ist mir besonders wichtig in meinem Leben?

Welche Lebensmottos und Werte stehen bei mir im Vordergrund?
