



“Ich habe gelernt, dass Menschen  
vergessen werden, was Du sagst und  
vergessen werden, was Du tust . . .  
aber sie werden nie vergessen,  
*welches Gefühl.* Du ihnen gegeben hast.”

Maya Angelou

# Reflexion zur Meditation Familienvision

---

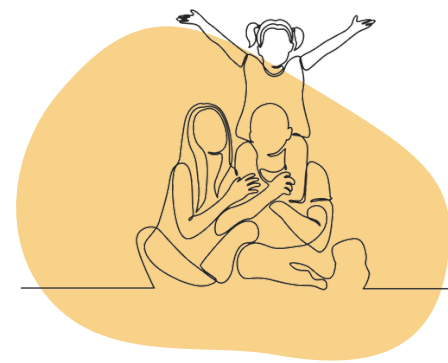
Was ich in dieser Meditation gelernt habe . . .

Was mich überrascht hat . . .

Was ich umsetzen werde . . .

# Werte

---



“Um fremde *Werte* willig und frei anzuerkennen und gelten zu lassen, muss man eigene haben.”

Arthur Schopenhauer

## Die eigenen Werte kennen

Unsere persönlichen Werte sind Bezugspunkte, an denen wir uns orientieren. Jeder Mensch hat andere Dinge, die ihn prägen und damit großen Einfluss auf seine Motivation und seine Handlungen nehmen.

Unsere Werte entstehen durch unsere Erziehung, die Gesellschaft in der wir leben und die Erfahrungen, die wir gemacht haben. Werte können sich wandeln.

Kennen wir unsere Werte, können wir bewusster Entscheidungen treffen. Handeln wir im Einklang mit ihnen, steigert das unsere Motivation. Kommt ein Paar zusammen, bringt jeder sein Wertesystem mit. Es aufeinander abzustimmen, steigert das Verständnis für den anderen. Denn unbewusste Wertekonflikte belasten das Zusammenleben. Die Integration von zwei Wertesystemen kann daher große Synergien freisetzen, wenn uns beide Wertesysteme bewusst sind.

Wir machen uns unsere eigenen Werte viel zu selten bewusst und schöpfen das Potenzial, das in ihnen schlummert, nicht voll aus. Die folgenden Übungen unterstützen dich, deine Werte einmal bewusst anzuschauen und deine drei “Herzenswerte” bewusst aufzuschreiben.

# Wertebingo

---

Lies dir die Werte durch und kreise die 8 wichtigsten für dich ein. Ergänze die Liste, wenn du einen Wert nicht findest.

Abenteuer	Ausdauer	Augenhöhe	Wertfreiheit	Achtsamkeit
Verlässlichkeit	Mitgefühl	Familie	Balance	Verbindlichkeit
Ordnung	Zuverlässigkeit	Offenheit	Fairness	Gelassenheit
Mitgefühl	Selbstbestimmung	Klarheit	Mut	Offenheit
Spaß	Vertrauen	Leichtigkeit	Loyalität	Klugheit
Glück	Dankbarkeit	Gerechtigkeit	Humor	Sicherheit

# Werteranking

---

Schreibe deine 8 Werte in diese Liste. Dann vergleiche den obersten Wert mit dem darunter. Kreuze den an, der dir von beiden wichtiger ist. Dann vergleiche Wert 1 mit Wert 3 usw. Anschließend vergleichst du Wert 2 mit Wert 3, ebenfalls bis zum Ende der Liste. Wenn du das für alle 8 Werte gemacht hast, suchst du die 3, die die meisten Kreuzchen haben.

Diese Werte sollten unbedingt in deine Familienvision einfließen, da wir nicht dauerhaft gegen unsere Werte leben können.

## WERTE

---

1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Meine 3 "Herzenswerte"

1	<hr/>
2	<hr/>
3	<hr/>

# Familienvision

---



*Vision* heißt, dass die Zukunft der Gegenwart ihre Visitenkarte in die Hand drückt.

Thom Renzie

## Das große Visionsspiel

Auf der kommenden Seite hast du Platz, dein eigenes Familienbild zu entwerfen. Mach es dir dafür gemütlich. Nimm dir ein paar Minuten Zeit. Das Bild darf auch noch wachsen. Es muss heute nicht perfekt werden. Du hast dich ja schon damit beschäftigt, welche Werte für dich wichtig sind. Das solltest du auf jeden Fall integrieren. Deine Familienvision soll dir Sicherheit und Orientierung bieten.

Hier findest du noch ein paar Fragen, die dir helfen, deine Gedanken zu strukturieren:

Was ist dir wirklich wichtig?

Was glaubst du, brauchen deine Kinder im späteren Leben?

- Problemlösekompetenz
- Lernfreude
- Gesprächsbereitschaft
- etc.

Wie soll die gemeinsame Zeit sein?

- voller Freude & Leichtigkeit
- angefüllt mit Lachen
- sportliche Aktivitäten
- gemeinsames Essen
- etc.

Was macht uns als Familie aus?

Und jetzt los!

# Familienvision



# Reflexion

---

**Was sind deine 3 AHA Momente aus dieser Übung?**

**Was hat dich in dieser Übung am meisten überrascht?**

**Wie fühlst du dich mit deiner Familienvision?**