






Meine Wertestory	
TN	 6 bis 20 Personen, ab 16 Jahre  Lernziele: eigene Werte erkunden; persönliche Gedanken, Erlebnisse und Erfahrungen zu Werten entdecken und ausdrücken; eine tiefere Verbindung zu den eigenen Werten aufbauen; verschiedene Perspektiven zu Werten kennenlernen
Dauer	 60 Minuten
Material	 Stifte → Arbeitshilfe „Wertegeschichten“
Beschreibung	 Die Teilnehmenden lernen, ihre eigenen Werte zu reflektieren und diese in persönlichen Geschichten auszudrücken. Sie erkunden die emotionalen Aspekte von Werten und verstehen, wie diese das eigene Leben beeinflussen und prägen. Sie bauen eine tiefere Verbindung zu ihren Werten auf und verstehen diese besser. Diese Übung ist eine Einzelübung, in der die Teilnehmenden für sich persönlich ihre Wertegeschichte aufschreiben. In der anschließenden Reflexion geht es um individuelle Erkenntnisse. Wenn Sie die Teilnehmenden stärker in einen Dialog bringen möchten, nutzen Sie die Übung „Wertschätzende Erkundung“ aus Modul 3.

Vorbereitung

Schaffen Sie im Raum genügend Platz, damit sich alle frei bewegen können. Optional spielen sie entspannende Musik als Hintergrundmusik ab, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Durchführung

Erzählen Sie den Teilnehmenden eine persönliche Geschichte, in der ein bestimmter Wert eine zentrale Rolle gespielt hat. Nachdem Sie die Geschichte zu Ende erzählt haben, bitten Sie die Teilnehmenden, sich Zeit zu nehmen und eine eigene Wertegeschichte aus ihrem Leben zu finden und diese aufzuschreiben beziehungsweise sich Stichpunkte dazu zu machen. Dafür können Sie die Arbeitshilfe „Wertegeschichten“ austeilen. Die Teilnehmenden können anhand der Reflexionsfragen ihre eigene Wertegeschichte formulieren.

Auswertung

Nach der Übung können Sie mit der Gruppe in die Reflexion gehen:

- Wie war die Übung für euch?
- War sie einfach oder schwer?
- Was habt ihr Neues über euch erfahren?
- Welche Bedeutung hat diese persönliche Wertegeschichte für euch?
- Welche wichtigen Erkenntnisse nehmt ihr mit aus der Übung?