






Memo an mich selbst	
TN 	Einzelarbeit, ab 16 Jahre  Lernziele: sich an eigene Werte und Vorhaben erinnern; Werte in die Praxis umsetzen
Dauer 	15 Minuten
Material 	Smartphone
Beschreibung 	Die Teilnehmenden gehen einen Vertrag mit sich selbst ein und stellen dafür in ihren Smartphones Kalendererinnerungen ein.

Vorbereitung

- Werfen Sie einen Blick in Ihren eigenen Kalender im Smartphone.
- Überlegen Sie, mit welchem Intervall die Kalendererinnerungen eingetragen werden sollten (Empfehlung: alle vier bis sechs Wochen).
- Wann und an welchem Wochentag wäre ein guter Zeitpunkt, sich 15 Minuten für eine Reflexion zurückzuziehen?

Durchführung

- Erläutern Sie den Teilnehmenden, dass sie die Kalendererinnerung in ihren Smartphones nutzen können, um die Verankerung von Werten in ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten. Dazu sollen sie ihren Terminkalender öffnen.
- Im Abstand von drei Wochen, drei Monaten und einem Jahr soll jede:r einen Termin „Werteabfrage“ eintragen. Dies dient dazu, die eigenen Werte sowie das eigene Handeln in Abständen zu reflektieren und zu hinterfragen.
- Hierfür können Sie den Teilnehmenden auch vorschlagen, einen Vertrag mit sich selbst einzugehen. Ihm liegt der Anspruch zugrunde, dass

die heute für wichtig erachteten Werte auch künftig das eigene Handeln leiten sollen. Am selbst gesetzten Termin können sie dann in der Rückschau für sich selbst prüfen, wie gut ihnen das im eigenen Alltag gelungen ist. Sie können zugleich überprüfen, ob andere Werte in dieser Zeit wichtiger geworden sind und warum.

- Erinnern Sie daran, dass sich das Verständnis und die Relevanz eines Wertes im Laufe der Zeit ändern können, abhängig von persönlichen Erfahrungen, der Lebenssituation oder veränderten Gegebenheiten. Auch deshalb ist es gut, sich hin und wieder für die Reflexion eigener Werte Zeit zu nehmen und sich bewusst zu machen, was für einen selbst wirklich wichtig ist.

Reflexionsfragen für den Eintrag in den Kalender

- Das sind Werte, die mir wichtig sind: ...
- Wie gut ist es mir bisher gelungen, meine Werte zu leben?
- Welche Werte sind mir wichtiger geworden?
- Sind Werte dabei, die mir vorher noch nicht so bewusst waren?
- Was will ich mir für die nächste Zeit vornehmen?