






Werte-Empowerment	
TN 	Einzelarbeit, ab 16 Jahre  Lernziele: Werte im eigenen Handeln umsetzen können, auch bei Widerständen und Hürden
Dauer 	20 Minuten
Material 	Papier, Stift → Arbeitshilfe „Werte-Empowerment“
Beschreibung 	Die persönlich als bedeutsam erkannten Werte tatsächlich zu leben, ist nicht einfach. Die nachfolgende Übung und die abschließende Reflexion können dabei helfen, proaktiv ins Handeln zu kommen und sich mit praktischen Herausforderungen in der Umsetzung auseinanderzusetzen.

Vorbereitung

- Schaffen Sie eine gute Arbeitsatmosphäre im Raum, sodass Stillarbeit stattfinden kann.
- Teilen Sie die Arbeitshilfe „Werte-Empowerment“ aus.

Durchführung (25 Min.)

- Erläutern Sie den Teilnehmenden, dass sie in dieser Übung darin bestärkt werden sollen, die eigenen Werte im Alltag auch zu leben.
- Durch die Beschäftigung mit den Empowerment-Fragen können sie sich selbst besser kennenlernen und verstehen, was sie antreibt und blockiert. Die Fragen sind dafür entwickelt, Herausforderungen bei der Umsetzung von Werten im eigenen Leben zu erkennen und Ideen dafür zu entwickeln, was getan werden kann, um die Herausforderungen zu meistern.
- Schließlich wird deutlich, dass Unterstützung auch von anderen erbeten werden kann.

- Die Übung ist für jede:n individuell gedacht. Den Abschluss bildet eine allgemeinere Reflexion, bei der nicht auf Details eingegangen wird.

Reflexion und Auswertung (20 Min.)

- Wie ging es euch mit der Übung?
- Was ist euch bewusst geworden?
- Wie wollt ihr damit umgehen?
- Was braucht ihr dafür?
- Wo kann auch die Gruppe unterstützen?

Tipp

Da es bei den Fragen um persönliches Erleben und persönliche Eindrücke geht, kann es vorkommen, dass die Beschäftigung damit einzelne Teilnehmende sehr berührt. Sorgen Sie dafür, dass hierfür Raum da ist, gegebenenfalls in der Gruppe. Auf jeden Fall sollten Sie ein persönliches Gesprächsangebot machen.