

# Meine Ziele, meine Werte, meine Hinterlassenschaft

Arbeitsblatt Dr. Robert Mestel, Helios Kliniken Bad Grönenbach (angelehnt an ACT. Eifert, 2011)

Bitte reflektieren Sie über Ihr bisheriges Leben und beschriften Sie Ihren Grabstein **nach aktuellem Stand, falls Sie morgen sterben würden.**

Inschrift meines aktuellen Grabsteins:

An folgendes wird man sich erinnern, wenn man an mich denkt:

Wer wird mich am meisten vermissen:

Zum nachdenken:

## Was Sterbende am meisten bedauern (Palliativ-Pflegerin Bronnie Ware, Australien):

1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, wirklich mein eigenes Leben zu leben!
2. Ich wünschte, ich hätte nicht soviel gearbeitet!
3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, anderen meine Gefühle auszudrücken!
4. Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten!
5. Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein!

**Bitte beschriften Sie nun Ihren Grabstein, wie Sie ihn nach Ihrem Tod gerne hätten!**

Inschrift meines späteren Wunsch-Grabsteins:

An folgendes soll man sich erinnern, wenn man an mich denkt:

Wer wird mich am meisten vermissen:

## **Was auf meinem Grabstein stehen wird, liegt an mir!**

Wenn ich irgendwie ein Leben ohne meine Beschwerden führen könnte, was würde ich mit meiner Zeit und Energie tun?

Woran erkenne ich, dass ich den ersten Schritt in die gewünschte Richtung gegangen bin?

Vertiefung: John Strelecky: Das Café am Rande der Welt. Buch oder Hörbuch.