

Mein Lebenskompass (nach ACT, Eifert, 2011)

Der Lebenskompass zeigt Ihnen an, wohin die Reise in Ihrem Leben gehen könnte bzw. sollte. Er verdeutlicht, was Ihnen wichtig und wertvoll ist und was Sie dafür tun, dass dieser Wert auch erfüllt wird.

W=Wichtigkeit Kennzeichnen Sie, wie wichtig Ihnen dieser Wert von 0 - 10 ist:
0=völlig unbedeutend, 5= mittelmäßig, 10= von überragender Bedeutung.

Schreiben Sie in die Kästchen bitte Schlagworte hinein, z. B. bei Elternschaft "guter Vater sein"

H=Handeln Kennzeichnen Sie, wie viel sie dafür in den letzten 10 Tagen in diesem Bereich getan haben.
0=nichts getan, 1= 1-2 Handlungen ... bis 10= ständig etwas dafür getan.

In welchen Bereichen ist die Wichtigkeit deutlich höher als das Handeln? Hier leben Sie nicht so, wie sie es wollen!

Kreise=Barrieren Was steht dem Ausleben ihrer Werte im Weg? Z. B. Furcht vor Versagen, Inkompetenz

