

# PSYCHOLOGIE HEUTE


---

LEBEN

## Übungsplatz: Wertetagebuch

In unserer Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir diesmal eine Übung vor, um den inneren Kompass zu finden.

VON ANNE KRATZER

 03. FEB 2021

**Wenn wir orientierungslos sind, hilft es, sich auf seine Werte zu besinnen.** Sie zeigen uns, wofür wir leben und sind so eine Quelle von Inspiration und Motivation. Manchmal haben wir sie jedoch aus dem Blick verloren, zum Beispiel weil wir uns zu sehr nach denen anderer Personen gerichtet haben oder zu viele Pflichten hatten. Mithilfe unserer Gefühle können wir sie wiederfinden.

- Achten Sie dafür eine Zeitlang darauf, welche Ereignisse Sie im Alltag besonders bewegen. Wenn uns Dinge emotional berühren, deutet das oft darauf hin, dass ein für uns wichtiger Wert angesprochen ist.

- Notieren Sie diese Beobachtungen, zum Beispiel in einer Tabelle mit vier Spalten: einer Spalte für die Situation, einer für die gefühlsmäßige Reaktion, einer für den Lebensbereich (etwa körperliches Wohlbefinden, Gesellschaft, Arbeit) und einer für den Wert.
- Füllen Sie erst Situation, Reaktion und den Lebensbereich aus, überlegen Sie dann, auf welchen Wert Ihr Gefühl hinweist.
- Positive Gefühle zeigen oft, dass ein Wert zur Geltung kommt, negative, dass er bedroht ist, verletzt wurde oder verlorengeht.
- Ein Beispiel könnte folgende Situation sein: „Gesehen, wie ein Vater seine Tochter tröstet.“ Die Reaktion wäre „Rührung“, der Lebensbereich „Familie“ und der Wert „ein liebevoller Elternteil sein“. Ein anderes Exempel: Sie ärgern sich, wenn jemand Müll in den Park wirft; der bedrohte Wert wäre die Umwelt.
- Nach einigen Tagen oder Wochen spüren Sie deutlicher, was Ihnen wichtig ist und wonach Sie Ihr Leben ausrichten wollen. Nun können Sie prüfen, ob Sie dem so viel Raum geben, wie Sie möchten. Oder was Sie verändern können, damit der Wert seine Bedeutung in Ihrem Leben zurückerhält.

Quelle: Therapie-Tools: Akzeptanz- und Commitmenttherapie von Matthias Wengenroth. Beltz 2017

---

---

---

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

---

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## 1 LEBEN

### Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

## 2 LEBEN

### Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## 3 GESELLSCHAFT

## **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.