

Das Inselspiel – deine 8 wichtigsten Werte!

Dieses Spiel dient dazu, die wichtigsten Werte in deinem Leben auf spielerische Art und Weise in dir zum Vorschein zu bringen. Du kannst sie damit bewusster an deinen großen Lebenszielen anwenden. Vielleicht erkennst du daraus sogar, warum einige Bereiche in deinem Leben nicht so voran kommen, wie du dies wünschst.

Dann kannst du entweder deine Ziele oder deine Werte den anderen Dingen BEWUSST anpassen und so eine klarere Linie im Leben fahren. Aber zuallererst geht es darum, die deiner wahren Werte im Leben bewusst zu werden.

Ich empfehle dir, das Übungsblatt am Ende der PDF auszudrucken und es handschriftlich zu bearbeiten. Alternativ kannst du auch ein leeres Blatt genauso gestalten und es handschriftlich bearbeiten – das ist sogar noch besser!

WICHTIG: Mache die Übungen gleich und lese dir nicht das Übungsblatt bis zum Schluss durch. Die Schritte bauen aufeinander auf. Nur so kann ich garantieren, dass du deine wichtigsten Werte im Leben entdeckst!

Schritt 1) Die verlorene Insel

Stelle dir vor, die Welt geht unter und du könntest dich in letzter Sekunde auf eine Insel retten. Bei deiner Rettung ist es dir gelungen, 18 Dinge auf deine Insel mitzunehmen.

Um welche Dinge handelt es sich?

In diesem Spiel geht es nicht um die Realität. Unter „Dinge“ kannst du einfache Gebrauchsgegenstände wie Hammer oder Feuerzeug verstehen.

Du kannst aber auch größere Objekte, Städte oder Menschen damit meinen. Z.B. Bangkok, Cheops Pyramide oder mein bester Freund Sven könnten solche Dinge sein. Es gibt also keine Einschränkung.

Orientiere dich nur an Dingen, die einen wirklichen emotionalen Ausschlag, also ein gutes und wichtiges Gefühl in dir auslösen.

Welche sind deine 18 wichtigsten Gegenstände im Leben?

Schritt 2) Die riskante Überfahrt

Bei deiner Rettung auf die Insel sind leider 2 Dinge davon gespült worden. Streiche 2 Dinge aus deiner Liste, die du nicht mehr brachst – JETZT!

Schritt 3) Dinge – Werte – Beziehung

Du bist nun auf deiner Insel angekommen. Vor dir liegen 16 Dinge, die du unbedingt auf deiner Insel haben möchtest.

Während sie so vor dir liegen, beginnst du dich zu fragen, welcher Wert wohl hinter welchen Ding steckt. Jeder Gegenstand in deinem Leben bildet einen Repräsentanten für einen bestimmten Wert, in deinem Leben.

Die Stadt Bangkok ist für mich z.B. ein Repräsentant für Aufregung.

Ein Kondom wiederum für Sicherheit.

Mein Kumpel Sven für Geselligkeit.

Ein Faber-Castell-Kasten mit blanken Blättern steht für Kreativität, usw.

Überlege welcher große Wert sich hinter jedem einzelnen deiner Dinge verbirgt und schreiben diesen Wert in die Spalte daneben. (siehe Tabelle)
Es kann sein, dass einige Werte mehrfach auftauchen – das ist vollkommen normal und ok so. Schreibe sie einfach so auf, wie sie dir in den Sinn kommen. Los!

Schritt 4) Vergleiche deine Werte

Du hast nun eine Spalte mit 16 Werten vor dir. Während du auf deiner Insel sitzt und auf diese Werte schaust, kommst du auf eine lustige Idee. Du möchtest herausfinden, welche dieser Werte dir besonders wichtig sind.

Darum beginnst du sie miteinander zu vergleichen und dich im Gegenvergleich für einen Wert zu entscheiden.

Gehe deine Werteliste von oben nach unten durch und vergleiche immer zwei Werte miteinander. In Zeile 1 steht möglicherweise Neugierde und in Zeile 2 Sicherheit. Was wäre dir dann wichtiger? Neugierde oder Sicherheit?

Danach vergleichst du Zeile 3 mit Zeile 4, danach Zeile 5 mit Zeile 6, usw. Entscheide dich bei jedem Wertepaar für einen Wert und schreibe diesen in die Spalte daneben, bis du alle Werte miteinander verglichen hast. Viel Spaß!

Vielleicht hast du Schwierigkeiten an der einen oder anderen Stelle dich für einen Wert zu entscheiden, dann hilft dir vielleicht dieses Gedankenspiel:

Stell dir vor, du steckst in einem Käfig und du kommst nur frei, wenn du dich für einen Wert entscheidest. Dieser Wert wird dann dein ganzes Leben bestimmen. Wenn es also um Sicherheit oder Abenteuer geht, dann frage dich:

Kannst du einen Leben voller Abenteuer leben ohne jemals wieder das Gefühl von Sicherheit zu haben, dafür aber unendliche viele Abenteuer erleben?

Oder möchtest du lieber ein Leben voller Sicherheit, wirst dafür aber nie wieder Abenteuer in deinem Leben haben.

Für welchen endgültigen Wert entscheidest du dich, um aus dem Käfig frei zu kommen.

(zum Glück stehen solche Optionen niemals zur Debatte, aber eine solche extreme Darstellung hilft dir, dich zu entscheiden!)

Schritt 5) Aus 8 mach 4

Vor dir liegt nun eine Spalte mit 8 Werten. Wiederhole Schritt 4 mit deinen 8 Werten. Also vergleiche den ersten mit dem zweiten und entscheide dich für einen. Danach den dritten Wert mit dem vierten Wert und wieder entscheiden.

Schreibe jeden für dich wichtigeren Wert in das freie Feld.

Schritt 6) Nimm 4 dazu

Glückwunsch, du hast nun 4 Werte vor dir, die mit Sicherheit eine sehr große Bedeutung in deinem Leben haben!

Der Eine oder Andere von euch ist vielleicht etwas überrascht, über das Ergebnis.

„Häääh, ich dachte, Sicherheit ist kein so wichtiger Wert in meinem Leben!“, könnte vielleicht ein Gedanke lauten.

Wenn dem so ist, dann kann ich dir versprechen, dass du damit kein Einzelfall bist. Mir ging es ganz ähnlich. Beim weiteren darüber Nachdenken, musste ich jedoch erkennen, dass diese Werte wirklich zu den bestimmenden Werten in meinem Leben gehören.

Ich entschied mich trotzdem einen weiteren Schritt mit einzufügen. Du kannst nun zu deinen 4 Werten, 4 weitere Werte aus deiner Anfangsliste herausuchen und sie hinzu schreiben. Vielleicht sind sie wegen ungünstiger Vergleiche raus gestrichen worden. Jetzt kannst du sie bewusst wieder dazu holen.

Suche dir deine 4 weiteren Werte und schreibe sie dazu.

Das war's.... vielleicht

So, nun kennst du deine 8 wichtigen Werte im Leben! An dieser Stelle endet das Spiel. Wenn du jedoch noch nicht genug hast, kannst du dir ein weißes Blatt Papier schnappen und die 8 Werte in eine Hierarchie bringen. Also welcher Wert ist der Wichtigste, welcher der Zweitwichtigste usw.

Es geht also wieder darum, dass du dich fragst: Welcher Wert ist mir am wichtigsten im Leben? Wenn ich auf alle anderen verzichten müsste für den Rest meines Lebens, welchen einen Wert würde ich aussuchen. Mache das mit allen Werten und du hast eine klare Wertehierarchie.

Das kann schon mal den einen oder anderen Knoten im Kopf machen, bringt dir aber bei zukünftigen Entscheidungen sehr viel mehr Klarheit.

Du kannst dich dann anhand deiner Wertehierarchie leichter für eine Sache entscheiden. Willst du z.B. sehr viele Abenteuer erleben, dann wirst du sicherlich nicht den Beamtenjob annehmen.

Danach kannst du deine großen Ziele im Leben auflisten und sie mit deinen Werten vergleichen. Vielleicht fällt dir an der einen oder anderen Stelle auf, dass deine Werte nicht mit deinen großen Zielen übereinstimmen. Dann lohnt es sich entweder deine Ziele oder deine Werte neu zu gestalten und miteinander anzupassen.

Schreibe deine Ergebnisse unbedingt nieder und lasse dieses Blatt ruhig ein paar Tage auf deinem Arbeitsplatz ruhen. Schau in den nächsten Tagen immer mal wieder rüber und führe dir deine Werte und deine Ziele vor Augen!

Ich wünsch dir viel Spaß damit 😊

Übungsblatt zum Ausfüllen

Schritt 1) und 2)	Schritt 3)	Schritt 4)	Schritt 5)	Schritt 6)	Deine Hierarchie
1.					1.
2.					
3.					2.
4.					
5.					3.
6.					
7.					4.
8.					
9.					5.
10.					
11.					6.
12.					
13.					7.
14.					
15.					8.
16.					
17.					
18.					

