

Die 7. Unterrichtsstunde

Persönlichkeitsentwicklung in Schule

Übung: „Ich stehe für...“:

In einer Studie an der Stanford University wurde untersucht, ob das Führen eines Tagebuchs über die eigenen Werte und deren Rolle im täglichen Leben Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat. Eine Gruppe von Studierenden führte ein solches Wertetagebuch während der Semesterferien, während eine andere Gruppe ein Tagebuch über ihre Erlebnisse in den Ferien schrieb. Die Ergebnisse zeigten, dass die Studierenden, die sich ihrer Werte bewusst waren, in besserer gesundheitlicher Verfassung waren und optimistischer mit zukünftigen Herausforderungen umgehen konnten. Diese Erkenntnisse verdeutlichen, wie wichtig es ist, sich seiner eigenen Werte bewusst zu sein und sie aktiv in das tägliche Leben zu integrieren.

Wenn du jetzt nicht direkt damit beginnst ein Tagebuch zu führen, dann probiere es doch mit der folgenden Aufgabe, um dir bewusst zu machen, wie toll du bist. Vervollständige die folgenden Sätze und reflektiere darüber, was dich ausmacht und wie du deine Werte zum Ausdruck bringst:

1. Ich stehe für... und das kann man erkennen an...
2. Ich stehe für... und das kann man erkennen an...
3. Ich stehe für... und das kann man erkennen an...
4. Ich stehe für... und das kann man erkennen an...
5. Ich stehe für... und das kann man erkennen an...

Indem du dir bewusst machst, wofür du stehst und wie sich deine Werte in deinem Leben zeigen, kannst du deine Selbstwahrnehmung stärken und ein positives Selbstbild entwickeln.

Im Folgenden findest du eine Übersicht über mögliche Werte. Lese dir in Ruhe die Auflistung durch und bewerte spontan, welche dieser Werte dir wichtig sind:

Aufrichtigkeit, Akzeptanz, Ausgeglichenheit, Bescheidenheit, Bildung, Besonnenheit, Bewusstheit, Beständigkeit, Dankbarkeit, Disziplin, Erfolg, Ehrlichkeit, Ehre, Entwicklung, Engagement, Familie, Freunde, Freiheit, Fairness, Freundschaft, Fröhlichkeit, Gesundheit, Gerechtigkeit, Großzügigkeit, Güte, Glaubwürdigkeit, Genuss, geistige Flexibilität, Humor, Herausforderung, Herzlichkeit, Integrität, Karriere, Kreativität, Klugheit, Kompetenz, Kommunikation, Lebensfreude, Liebe, Loyalität, Mitgefühl, Mut, Menschlichkeit, Natur, Natürlichkeit, Neugierde, Offenheit, Optimismus, Perfektion, Phantasie, Reichtum, Rücksicht, Ruhm, Spaß, Sicherheit, Spiritualität, Stärke, Selbständigkeit, Selbstbestimmung, Toleranz, Treue, Transparenz, Unabhängigkeit, Vertrauen, Verantwortung, Wertschätzung, Wissen, Zuverlässigkeit, Zuversicht

Erstellt mit besten Wünschen von

Peter Finger