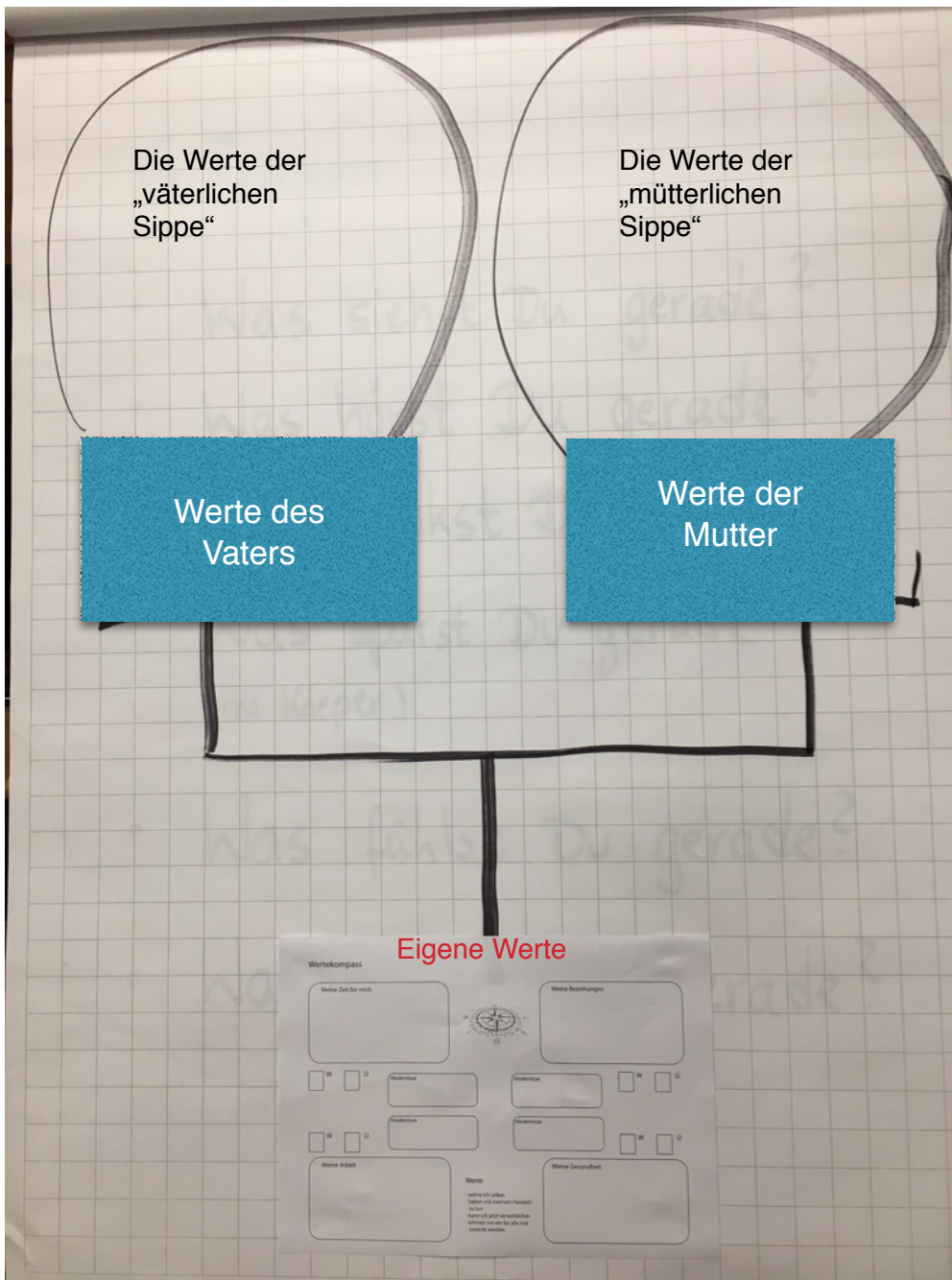


Eine Möglichkeit der mehrgenerationalen Arbeit mit Werten - Wertogramm



Vorschlag:

- Sammle ggf aus einem Genogramm das, was du als das ansiehst, was je deiner Mutter und deinem Vater wichtig war. Vielleicht weißt du manches und manches schließt du als Annahmen aus ihrem Verhalten. Wofür haben sie sich eingesetzt? Welcher konstruktive Teil, der auf Werte hinweist, könnte in dem jeweiligen - ggf auch für dich oder andere schwierigen Verhalten stecken?
- Gehe dann noch einige Schritte zurück und sammle etwas aus dem (durchaus widersprüchlichen) Wertekosmos der beiden Ahnenreihen. Berichte dann ein wenig darüber. Was findest du interessant?
- Beschäftige Dich zB mit dem Wertekompass oder anderen Methoden mit dem, was dir im Moment im Leben wichtig ist und wie du es lebst. Setze das dann in Verbindung zu deinen Vorfahren. Auf welche Traditionen kannst du dich stützen? Welche nähren auch Gedanken, die dich eher weg von dem führen was dir wichtig ist? Was führst du fort? Was veränderst du sehr? Wo siehst du dabei vielleicht Dynamiken von Loyalität, Bindung und Autonomie, Aufträgen und Neuanfängen?

Kleine Checkliste zu Werten

Nimm das als Wert, wohin dich die Frage „Was ist dir wirklich wichtig an...“ führt?
Das Hauptwort führt im Deutschen oft zu schnell in philosophische Begriffe und abstrakte Hauptworte.

Unterscheide:

- Werte und Ziele
- Erzählte und gelebte Werte
- Sozial erwünschte und selbst gewählte Werte

Als Werte verstehen wir das, was:

- du selbst als das wählst, was dir wichtig ist (mit aller Widersprüchlichkeit und immer in einem bestimmten Kontext)
- was dabei nie „fertig“ ist und im Prinzip lebenslang Orientierung geben kann
- was mit deinem Handeln zu tun hat
- und sich in einer wie auch immer angedeuteten Form fast jederzeit tun läßt