



Wertekompass

 **Individuum, Team, Organisation**

 Diese Übung zielt darauf ab, das Bewusstsein für bewusstes Handeln und Verantwortungsübernahme zu schärfen. Sie fördert die Entwicklung von Reflexion und Fokus sowie die Fähigkeit, entschlossen und ethisch zu handeln.

 Ca. 15'-20'

 [IDG-Sein_Teams_Kompass-des-Handelns.pdf](https://sdgs4future.org/bildungskonzept/idgs-inner-development-goals/)
<https://sdgs4future.org/bildungskonzept/idgs-inner-development-goals/>

1. Einführung (2'):

Beginne mit einer kurzen Erklärung:

„Heute starten wir den Tag mit einer Übung, die uns dabei helfen soll, unsere Handlungen bewusster zu gestalten. Im Alltag handeln wir oft automatisch, aber um wirklich effektiv und ethisch zu handeln, müssen wir uns unserer Ziele, Werte und der Wirkung unserer Handlungen bewusst werden.“

2. Atemübung zum Ankommen (2')

3. Individuelle Reflexion (7'):

Der Kompass des Handelns :
Beispieltext für Coach:in:

„Stellt euch vor, ihr habt einen inneren Kompass, der euch bei euren Entscheidungen leitet. Dieser Kompass repräsentiert eure Werte, Überzeugungen und Ziele.

Nehmt euch einen Moment Zeit und denkt über eine aktuelle Entscheidung oder Herausforderung nach.

Wenn ihr diese identifiziert habt, denkt darüber danach:

Welche Werte sind für euch in dieser Situation wichtig?

Wie könnt ihr sicherstellen, dass eure Handlungen mit diesen Werten übereinstimmen?“

4. Austausch (6'):

Entweder in der Gruppe oder zu zweit
Was ist euch in eurer Reflexion klar geworden? Was nehmt ihr als Impuls aus dieser Übung mit?

Einen sicheren Raum für tiefe Reflexion schaffen

Zusammenhang zwischen Werten und täglichen Handlungen erkennen, mittels konkreter Beispiele

Balance zwischen ausreichender Reflexionszeit und dem vorgegebenen Zeitrahmen

