



## **„Angst verstehen - mit Stress umgehen“**

### **Modul 5: Integration und Sinn**

Wie können wir das notwendige Leid in unserem Leben integrieren und einen Sinn geben?

### **Arbeitsblatt**

---

## **Modul 5: Integration und Sinn**

Dieses Arbeitsblatt begleitet Modul 5: Integration und Sinn. Es gibt dir Raum, die Erfahrungen der letzten Wochen einzuordnen, deine Werte zu klären und deine Grundbedürfnisse zu verstehen.

### **Übersicht:**

1. Reflexion – Mein Weg
2. Meine Werte – Werteliste
3. Mein Warum
4. Konsistenz-Kompass (Hausaufgabe)

## **1. Reflexion – Mein Weg**

Nehmen Sie einen Moment, um zurückzublicken. Nicht analytisch, sondern persönlich: Was haben Sie erlebt, und was hat es mit Ihnen gemacht?

**Wie ist Ihre freiwillige Annäherung verlaufen? Was war besonders – was war schwer?**

---

**Was hat Ihnen geholfen, dranzubleiben?**

---

**Was haben Sie über sich gelernt – über Angst und über Mut?**

---

**In welchem Bereich – Denken, Fühlen, Handeln – spüren Sie die größte Veränderung?**

---

## 2. Meine Werte – Werteliste

Werte sind keine Ziele – sie sind Qualitäten Ihres Weges. Markieren Sie die Werte, die Ihnen am wichtigsten sind. Wählen Sie anschließend Ihre 3–5 wichtigsten aus.

| Ehrlichkeit   | Mut              | Freiheit      | Treue           |
|---------------|------------------|---------------|-----------------|
| Familie       | Freundschaft     | Gerechtigkeit | Mitgefühl       |
| Gesundheit    | Humor            | Kreativität   | Neugier         |
| Respekt       | Selbstbestimmung | Sicherheit    | Verantwortung   |
| Verbundenheit | Vertrauen        | Wachstum      | Zuverlässigkeit |
| Gelassenheit  | Dankbarkeit      | Authentizität | Liebe           |

**Meine 3–5 wichtigsten Werte:**

---

**Welche dieser Werte habe ich in letzter Zeit gelebt – und welche kommen zu kurz?**

---

### 3. Mein Warum

„Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ – Viktor Frankl

Verbinden Sie Ihre Erfahrung mit Ihren Werten. Was gibt deinem Mut eine Richtung?

**Wozu will ich diese Veränderung nutzen?**

---

**Für welchen Lebensbereich war dieser Schritt besonders wichtig? (Privat, beruflich, partnerschaftlich)**

---

**Was hat mir diese Erfahrung über mich selbst gezeigt?**

---

**Für welche Art von Leben ist dieser Mut gut?**

---

#### 4. Konsistenz-Kompass (Hausaufgabe)

Die Psyche strebt nach innerer Stimmigkeit. Der Konsistenz-Kompass zeigt Ihnen, wo Sie gerade stehen. Füllen Sie die Tabelle ehrlich aus – und identifizieren Sie, wo der größte Handlungsbedarf liegt.

| Grundbedürfnis                       | Wie zeigt sich Erfüllung bei mir? | Wie zeigt sich Mangel bei mir? | Was kann ich konkret tun? |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| Kontrolle<br>(Ich kann beeinflussen) |                                   |                                |                           |
| Bindung<br>(Ich bin verbunden)       |                                   |                                |                           |
| Selbstwert<br>(Ich bin wertvoll)     |                                   |                                |                           |
| Lustgewinn<br>(Ich habe Freude)      |                                   |                                |                           |

**Welches Bedürfnis kommt aktuell am meisten zu kurz? Was wäre ein kleiner, konkreter Schritt in Richtung Erfüllung?**