

## Letzte Woche auf Erden

Letzte Woche auf Erden ist eine Übung zur Selbstreflexion. Die Übung hilft dabei, in Kontakt mit deinen persönlichen Werten zu kommen und zu untersuchen, inwieweit diese in deinem aktuellen Alltag Raum finden.

### In welchem Setting kann die Übung eingesetzt werden?

Die Übung kann sowohl zur Selbstreflexion als auch in der Arbeit mit Gruppen z. B. in Trainings oder Workshops zum Thema Werte und Lebensgestaltung eingesetzt werden.

### Welche Ziele werden mit der Übung verfolgt?

- ✓ In Kontakt kommen mit eigenen Werten
- ✓ Untersuchen, ob die persönliche, aktuelle Lebensgestaltung im Einklang ist mit den eigenen Werten
- ✓ Personen mit der Endlichkeit des eigenen Lebens in Kontakt bringen

### Welches Material wird benötigt?

Zettel & Stift

### Wie sieht die Durchführung genau aus?

1. Stell dir vor, ein Arzt teilt dir mit, dass du nur noch eine Woche zu leben hast. Du kannst es nicht fassen und holst dir noch eine zweite Meinung ein, aber es ist kein Irrtum möglich. Nach ein paar Stunden der Verzweiflung und des Schmerzes nimmst du dein Schicksal an, auch wenn es sehr schwer ist. Nimm dir etwas Zeit, dich in die Situation hineinzufühlen.
2. Halte einen Moment inne und denke über die folgenden Fragen nach:  
*Wie möchte ich meine letzten Tage auf Erden verbringen? Mit wem? Und was möchte ich tun? Was ist mir dabei besonders wichtig?*

Du fühlst dich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht krank, alles ist möglich. Mache eine Liste von all dem, das dir einfällt. Es geht nicht so sehr um

konkrete Ziele, sondern mehr darum, den eigenen Impulsen und Gedanken zu folgen.

3. Wenn deine Liste fertig ist, denke einen Augenblick darüber nach, wie du aktuell dein Leben gestaltetest. Die folgenden Fragen kannst du als Reflexionshilfe nutzen.
  - ✓ Welcher Punkt, der auf deiner Liste gelandet ist, hat dich überrascht oder irritiert?
  - ✓ Was ist dir als erstes eingefallen, was erst später?
  - ✓ Wenn jemand, der dich sehr gut kennt, diese Liste lesen würde, was würde ihm/ihr spontan durch den Kopf gehen?
  - ✓ Wieviel Zeit verbringst du aktuell mit den Dingen, die auf deiner Liste stehen? Wie erklärst du dir das?
  - ✓ Mit Blick auf deine Liste, welche dahinter stehenden Werte lassen sich daraus ableiten?

### Was gibt's sonst noch zu wissen?

- Wenn du diese Übung in einem Training oder einer Coaching Sitzung einsetzt, ist es wichtig zu beachten, dass es in dieser Übung nicht darum geht, konkrete Ziele zu formulieren. Vielleicht hat eine Klientin etwas aufgeschrieben wie: „Dann kündige ich meinen Job und verbringe den ganzen Tag mit Dingen, die mir Spaß machen.“ Wahrscheinlich wird sie aber du nur dazu bereit sein, den eigenen Job zu kündigen, wenn sie wirklich nur noch sehr kurz zu leben hätte, da sie ansonsten auf ihr Gehalt angewiesen ist. Dennoch kann ein solcher Punkt Hinweise darauf geben, welche Vorstellungen deine Klientin von einem ausgefüllten Leben hat. Dann kann es hilfreich sein, fragend mit ihr zu untersuchen, welche Sehnsucht sich hinter dem Ziel den Job zu kündigen steckt bzw. welcher Wunsch, der derzeit noch wenig Raum bekommt (z.B. mehr Zeit mit den Liebsten, etwas für sich selbst tun, etc.).

### Literatur

- Wengenroth, M. (2016). Das Leben annehmen. So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.