



## Übung ACT Werte - Deinen Weg dem Zufall überlassen

Thema

---

Wenn du nicht entscheidest was dir wirklich wichtig ist und nicht danach lebst, überlässt du deinen Weg dem Zufall und anderen.

Dauer

---

30 Minuten

Übung und Anleitung

---

Ich möchte jetzt ein Spiel mit Dir spielen. Bei diesem Spiel geht es um Deinen Lebensweg, um das was in Deinem Leben alles so passieren wird. Jeder erhält eine Spielfigur und es wird abwechselnd gewürfelt, um mit der eigenen Spielfigur die entsprechenden Schritte zu gehen. Auf den Feldern stehen Lebensereignisse. Auf einem Blatt notieren wir Deinen Lebensweg.

So ist es also wenn man sein Leben wie ein Würfelspiele lebt. Was denkst Du dazu?

Auf einem Dokumentationsblatt werden zunächst die gewürfelten Ereignisse notiert und darüber gesprochen welche Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Erinnerungen die gewürfelten Ereignisse auslösen. Anschließend werden die durch die Erkenntnis, dass der Zufall den Lebensweg bestimmt, entstandenen Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Erinnerungen erfragt und dokumentiert. Außerdem wird der Lerneffekt des Spieles aufgeschrieben.

Materialien

---

Spielbrett  
Figuren  
Würfel  
Auswertungsblatt

Lerneffekte und Gesprächsthemen

---

Wie fühlt es sich an, wenn die wichtigen Dinge im Leben einfach so passieren, ohne, dass Du Einfluss nehmen kannst? Möchtest Du das?

Vertiefung von Selbstwahrnehmung.

Aktivierung zu handeln

Wichtige Hinweise

---

### **Bitte unbedingt beachten!**

Keine professionellen Interpretationen, sondern nur die tatsächlichen Gedanken und Gefühle etc. erheben.