

Modul 8: Arbeitsblatt „Werte“

Werte	Beschreibung
Abenteuerlust	Wunsch, neue und aufregende Erfahrungen zu erleben
Anerkennung	Bedürfnis, Akzeptanz und Respekt von anderen zu erfahren
Beharrlichkeit	Charaktereigenschaft, die konsequentes Handeln erlaubt
Bescheidenheit	Sich mit wenig zufrieden geben können
Dankbarkeit	Eine Handlung, Person oder Situation anerkennen
Disziplin	Einhalten selbst auferlegter Verhaltens- und Leistungsstandards
Ehrlichkeit	Eigenschaft, sich aufrichtig und wahrhaftig zu verhalten
Freiheit	Zustand, in dem jemand frei von Zwang handelt
Freundlichkeit	Wohlwollendes und respektvolles Verhalten
Frieden	Heilsamer Zustand der Harmonie und Konfliktlosigkeit
Gelassenheit	Eigenschaft, in stressigen Situationen ruhig und besonnen zu bleiben
Gerechtigkeit	Zustand, in dem Werte und Interessen jeder Person balanciert werden
Gesundheit	Zustand körperlicher und mentaler Unversehrtheit
Großzügigkeit	Bereitschaft, etwas zu geben und nichts im Gegenzug zu erwarten
Harmonie	Einklang verschiedener Reize oder Gefühlszustände
Hilfsbereitschaft	Bereitschaft, anderen zu Hilfe anzubieten
Humor	Fähigkeit, Dingen mit Frohsinn und Witz zu begegnen
Intelligenz	Kognitive Leistungsfähigkeit eines Individuums
Kontrolle	Das Steuern bestimmter Situationen, Personen oder Gemütszuständen
Kreativität	Fähigkeit, Lösungen durch das Erschaffen neuer Wege zu finden
Leidenschaft	Starke Zuneigung für etwas oder jemanden empfinden
Loyalität	Zu anderen halten aufgrund ähnlicher Ansichten und Empfindungen
Mitgefühl	Fähigkeit zur Anteilnahme an den Gefühlen und Empfindungen anderer
Mut	Charaktereigenschaft, die befähigt seine Ängste zu überwinden
Nachhaltigkeit	Zukunftsorientiertes und ressourcenschonendes Verhalten
Nächstenliebe	Bereitschaft anderen zu helfen ohne etwas im Gegenzug zu erwarten
Offenheit	Unvoreingenommene Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit anderen
Optimismus	Zuversichtliche Haltung der Zukunft gegenüber
Pflichtgefühl	Abmachungen einhalten und definierte Aufgaben erfüllen
Phantasie	Fähigkeit, neue Vorstellungen aus Erfahrungen zu kreieren
Pünktlichkeit	Einhalten vereinbarter Zeitpunkte
Respekt	Andere Personen oder Situationen akzeptieren und wertschätzen
Selbstvertrauen	Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten
Sicherheit	Zustand von Abwesenheit von Gefahren
Solidarität	Unterstützung anderer, die ähnliche Anschauungen und Ziele besitzen
Sparsamkeit	Nachhaltiges Nutzen von Ressourcen
Spaß	Ausdruck der Fröhlichkeit und des Vergnügens
Toleranz	Akzeptanz verschiedener Anschauungen und Menschen
Tradition	Orientierung an gewohnten Bräuchen und Glaubensvorstellungen
Unabhängigkeit	Selbstbestimmendes Verhalten ohne Einfluss anderer
Verantwortung	Sich den Konsequenzen eigener oder fremder Handlungen anzunehmen
Vertrauen	Glaube, dass auf jemanden oder etwas Verlass ist
Verzeihen	Jemandem Nachsicht zeigen, der anderen Unrecht getan hat
Willenskraft	Überzeugtes Handeln um ein gewisses Ziel zu erreichen
Zielstrebigkeit	Ausdauerndes Arbeiten zum Erreichen eines Zieles
Zuneigung	Wohlwollende Empfindungen einer Person gegenüber
Zuverlässigkeit	Jemand oder etwas erfüllt das Versprochene
Zuversicht	Vertrauen, dass etwas positives in der Zukunft passieren wird

Schauen Sie sich die Liste von Werten an und wählen Sie die 10 Werte aus, die für Sie persönlich am relevantesten sind. Falls es andere für Sie persönlich wichtige Werte gibt, die in der Liste nicht aufgeführt sind, können Sie auch diese auflisten.

10 Werte, die mir wichtig sind:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Wählen Sie nun alle dieser 10 persönlich relevanten Werte aus, die in irgendeiner Beziehung zu Ihrem Glücksspielverhalten stehen – positiv oder negativ.

Beispiel:

Peter hat unter anderem die Werte Mitgefühl, Reichtum und Selbstkontrolle unter seinen 10 Werten ausgewählt. Mitgefühl steht für ihn in keinem Zusammenhang mit seinem Glücksspielverhalten, da er überzeugt ist, mit und ohne Glücksspiel, Mitgefühl gegenüber anderem Menschen zeigen zu können. Reichtum und Selbstkontrolle, hängen für ihn persönlich mit dem Glücksspiel zusammen. Reichtum ist eines der Motive, warum er Glücksspiel betreibt. Selbstkontrolle verliert er beim Glücksspielen hingegen oft.

Werte, die mir wichtig sind und in einer Beziehung zu meinem Glücksspielverhalten stehen (positiv/negativ):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Werte beschreiben Dinge, die Ihnen wichtig sind und sie helfen uns dabei herauszufinden, ob es einen Grund gibt, das eigene Verhalten zu ändern (z.B. weniger zu spielen). Wählen Sie nun aus den Werten, die mit Ihrem Glücksspielverhalten in Beziehung stehen, die Werte aus, die nicht zu ihrem Glücksspielverhalten passen, sozusagen gegensätzlich zum Glücksspiel sind.

Beispiel:

Peter wählt hier Selbstkontrolle aus, da er das Gefühl hat, beim Glücksspielen keine Kontrolle über sein eigenes Verhalten zu haben. Aber auch Reichtum wählt er hier aus, da das Glücksspielen ihm bisher keine großen Gewinne, sondern viele Schulden eingebracht hat.

Werte, die mir wichtig sind und gegensätzlich zu meinem Glücksspielverhalten sind:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____