

# WERTEDIALOG

## Ziel der Methode

Um Widerstand oder mangelnde Motivation zur Veränderung effektiv zu bewältigen, kann auf die eigenen Grundwerte zurückgegriffen werden. Lassen sich einer oder mehrere von ihnen an einem Aspekt der Veränderung zu verankern?

## Wirkung der Methode

- Alle Teilnehmenden machen sich ihre eigenen Werte bewusst, die sie mit Essen verbinden.
- Alle Teilnehmenden können diese Werte nützen, um ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern.

## Anleitung

Die Teilnehmenden füllen das Werteprotokoll selbstständig aus und reflektieren, ob diese Werte mit ihren derzeitigen Ernährungsgewohnheiten im Einklang sind. Sie formulieren die Handlung oder Veränderung, die ihnen wichtig ist, z. B. in der folgenden Form:

*Ich erkenne, dass einer meiner wichtigsten Werte, der Respekt vor der natürlichen Welt ist.*

*Das heisst, dass ich mich oft mässige aus Respekt vor der Natur. Ich mässige mich in der Wahl meiner Lebensmittel: Fisch und Meeresfrüchte kommen nur sehr selten auf den Tisch, da ich Wildfänge grundsätzlich vermeiden möchte und auch bei der Zucht sehr hohe Standards habe.*

Danach können sie miteinander teilen und diskutieren:

- Was hast du über deine Werte gelernt?
- Konntest du daraus eine positive Veränderung für deine Ernährungsgewohnheiten ableiten?
- Wo soll dir die Gruppe ein Feedback geben?

## Ressourcen

Vorlage «Wertedialog»



## Zeit

30 Minuten. 10 Minuten in Einzelarbeit die eigenen Werte definieren. Danach jeden zu Wort kommen lassen, um die Werte kurz vorzustellen und mit einer Veränderung zu verknüpfen.

## Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

*Ich fand es gut, mir konkret zu überlegen, welche Veränderungen ich im Zusammenhang mit meinen Werten vornehmen möchte. – Moderatorin*

*Es sind interessante Diskussionen entstanden und die Teilnehmenden waren sehr offen und ehrlich, es entstand ein angenehmer «safe space». – Moderatorin*

## Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Die Moderator:innen sollten bereit sein, ihre eigenen Werte zu teilen und zu kommunizieren.