

# Work

*Lebe deine Werte*



# book

# Deine Werte.....

## *...sind die treibende Kraft hinter Deinen Handlungen*

Findest du etwas verwerflich, was ein anderer tut,  
**wird ein Wert von dir verletzt.**

Berührt dich etwas, was ein anderer für dich oder andere tut im Innersten,  
**dann wird ein Wert von dir berührt.**

Findest du etwas in deinem Leben, deinem Beruf, deinen Beziehungen zentral wichtig und würdest sofort damit aufhören, wenn du es nicht mehr finden würdest, dann ist ein **Kernwert im Spiel.**

- Werte sind unsere Motivatoren, unser Antrieb, oder definieren auch die Grenzen unserer Akzeptanz.
- Werte stehen auch hinter unseren Bewertungen, die uns (manchmal) so leicht über die Lippen kommen.
- Selten sind wir uns unserer Werte wirklich bewusst. Sie wirken oft im Verborgenen

Bewusst gesetzte Ziele stehen in enger Verbindung mit unseren Werten.

Warum setzen wir gerade dieses Ziel und nicht ein anderes?

Warum sind die Ziele der Menschen so unterschiedlich?

Warum befriedigt es uns, wenn wir ein bestimmtes Ziel erreicht haben, während uns ein anderes scheinbar kalt lässt?

*.....weil hinter einem erreichten und befriedigtem Ziel oftmals unsere erfüllten oder gelebten Werte stecken.*

# FRAGEN, UM DEINEN WERTEN AUF DIE SPUR ZU KOMMEN

1

Finde eine (oder im Idealfall- drei ) wichtige Entscheidung/en in deinem Leben, wo du dich, vielleicht unter mehreren Möglichkeiten für die eine durchgerungen hast.

.....

.....

.....

.....

2

Finde eine (oder bis drei) Situation/en, wo dich eine Handlung einer Person (egal, ob du sie persönlich kennst oder nicht) besonders positiv berührt hat.

.....

.....

.....

.....

3

Finde eine (oder bis drei) Situation/en, wo du dich massiv geärgert hast, dich etwas wütend oder traurig gemacht hat.

.....

.....

.....

.....

## FRAGEN, UM DEINEN WERTEN AUF DIE SPUR ZU KOMMEN

4

Finde drei Eigenschaften, die du bei deinem Partner/Partnerin, besten Freund/ Freundin erfüllt sehen musst, weil du weißt, dass es sonst auf Dauer nicht klappen wird.

.....  
.....  
.....  
.....

5

Schreibe jetzt noch deine 3 -5 wichtigsten Ziele oder größten Wünsche auf, die wenn du sie erreichen würdest, sehr, sehr glücklich machen würden.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Nimm jetzt deine Antworten und ordne sie den Werten zu.  
Welche wurden verwirklicht oder missachtet?  
Welche kommen mehrmals oder am häufigsten vor?  
Kreise am besten die Werte direkt ein, kommen sie öfter vor,  
dann auch gern öfter.*

Du hast deine 6 Top werte gefunden? Prima, dann darfst du jetzt deine Werte in den oberen Bereich der Tabelle eintragen

Wie spielen in unserem Leben verschiedene Rollen, sei es als Angestellter, Selbstständiger, Mama, Papa, Schüler, Sportler.....

Schreibe die Spalte 1 deine Rollen, die du im Alltag lebst oder künftig leben willst.

Trage deine Werte nebeneinander in die Tabelle ein. Werte mit einer Note

(7= perfekt, 1 = sehr schlecht), wie gut du in der entsprechenden Rolle du diesen Wert lebst.

W e r t e								
Rollen ↓							Punkte	Rollen-Rank
Punkte								
Werte-Rank								

Wo lebe ich meine Werte am besten, wo am wenigsten?

01

Was erkenne ich gerade?

02

Was hat mich überrascht?

03

In welchem Bereich könnte ich am ehesten etwas verändern?

04

Was könnte ein erster (kleiner) Schritt sein?

05

Reflexion