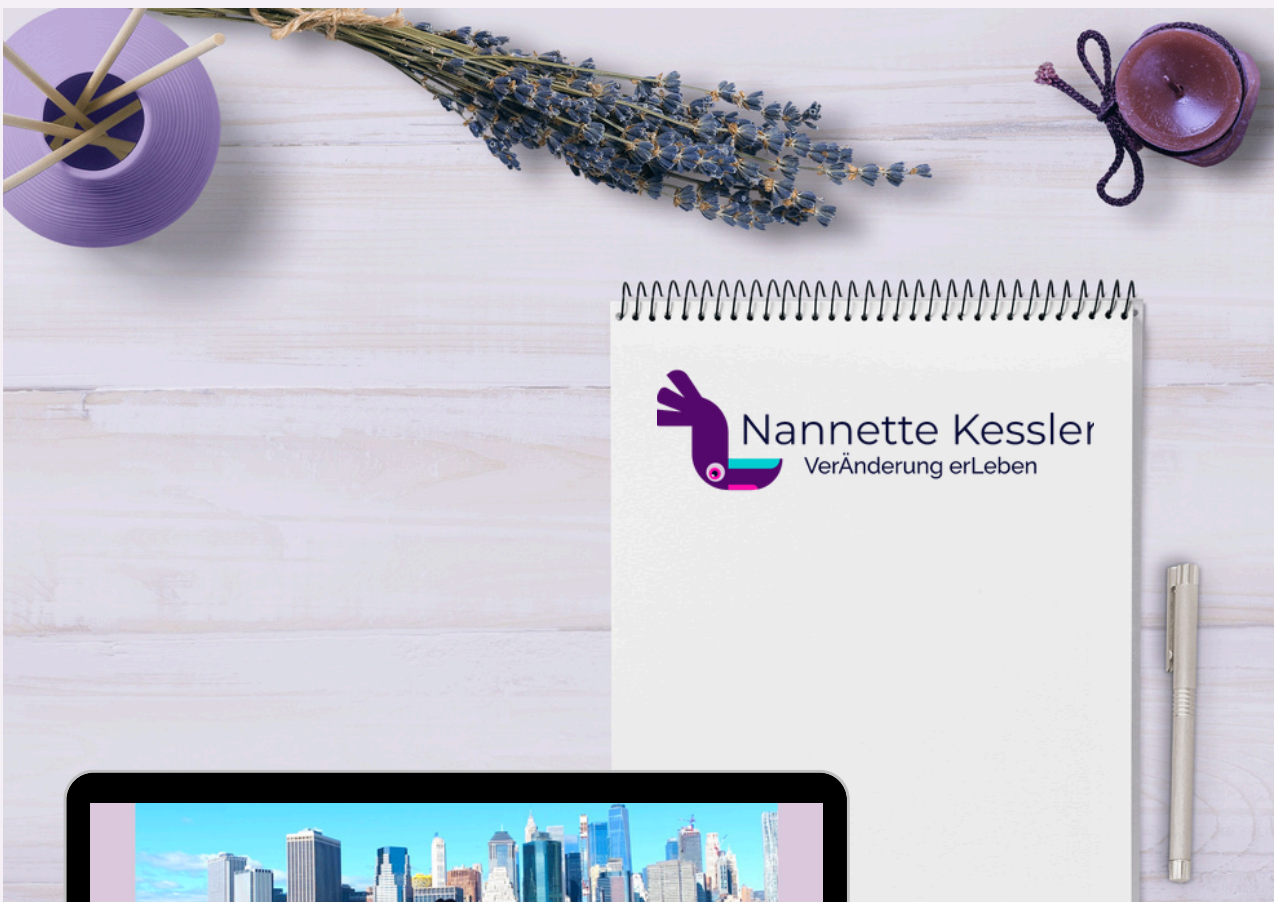


# Workbook

## Bestimme deine Werte



# Was sind persönliche Werte und warum ist es wichtig sie zu kennen?

Deine Werte sind die Überzeugungen und Prinzipien, die dir wichtig sind und die dein Verhalten, deine Entscheidungen und deine Einstellungen beeinflussen.

Unsere Werte bestimmen, wer wir sind und was wir in unserem Leben erreichen wollen.

Sie steuern unsere Entscheidungen und sind ein wichtiger Faktor für die Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten.

Persönliche Werte können dir dabei helfen:

- Ziele leichter zu setzen und zu verwirklichen..
- Im Einklang mit dir selbst zu sein und ein authentisches Leben zu führen.
- Dir Klarheit zu verschaffen und für dich einzustehen.



Es ist wichtig zu verstehen, dass deine Werte die Grundlage für die Entscheidungen bilden, die du im Leben triffst. Sie sind die Richtschnur, an der du deine Entscheidungen ausrichtest und die dir bei der Entscheidung hilft, was richtig und was falsch ist. Deine Werte geben deinem Leben eine Richtung und einen Zweck und helfen dir, dein Leben auf eine Weise zu gestalten, die für dich persönlich am besten ist.



# 1. Triff eine Vorauswahl

Wähle aus der auf Seite 3 folgenden Liste 12 Werte aus, die dir wichtig sind. Schreibe sie untereinander auf.

Dabei geht es nicht darum, Werte zu finden, von denen du denkst, dass sie gut zu dir passen würden. Es geht hierbei um Werte, die dich ausmachen und definieren. Werte, bei denen du ein warmes Gefühl im Bauch bekommst.

Hast du Werte, die auf der Liste nicht zu finden sind, dann füge sie gern zu deinen ausgesuchten Werten hinzu.



## Wähle aus diesen Werten:

Abenteuer	Freiheit	Mitwirkung	Treue
Achtsamkeit	Freude	Motivation	Tiefe Überlegenheit
Akzeptanz	Freundschaft	Mut	Überzeugung
Anerkennung	Fülle	Nächstenliebe	Unabhängigkeit
Aufgeschlossenheit	Furchtlosigkeit	Nähe	Unvoreingenommenheit
Aufmerksamkeit	Geduld	Neugier	Unerschrockenheit
Aufopferung	Gelassenheit	Offenheit	Veränderung
Aufrichtigkeit	Genauigkeit	Optimismus	Verantwortung
Ausdauer	Genuss	Ordnung	Verbindlichkeit
Ausdrucksfähigkeit	Gerechtigkeit	Organisation	Verbundenheit
Ausgelassenheit	Geschicklichkeit	Perfektion	Vernunft
Balance	Geselligkeit	Pflichterfüllung	Verständnis
Begeisterung	Gesundheit	Pragmatismus	Vertrauen
Beherrschung	Glaube	Präsenz	Vielfalt
Behutsamkeit	Großzügigkeit	Proaktivität	Vision
Beliebtheit	Güte	Professionalität	Vitalität
Bescheidenheit	Harmonie	Pünktlichkeit	Wachsamkeit
Besonnenheit	Hartnäckigkeit	Reflektion	Wachstum
Beständigkeit	Heiterkeit	Reichtum	Wahrheit
Bewusstheit	Herausforderung	Respekt	Wärme
Biss	Herzlichkeit	Ruhe	Weisheit
Charakterstärke	Hilfsbereitschaft	Ruhm	Weiterentwicklung
Charisma	Hingabe	Sauberkeit	Wertschätzung
Coolness	Hoffnung	Scharfsinn	Wildheit
Dankbarkeit	Höflichkeit	Schlagfertigkeit	Wissen
Demut	Humor	Schönheit	Würde
Disziplin	Initiative	Seele	Zufriedenheit
Durchsetzungsvermögen	Integrität	Selbstbeherrschung	Zugehörigkeit
Effektivität	Intelligenz	Selbstbewusstsein	Zuverlässigkeit
Effizienz	Intuition	Selbstsicherheit	Zuversicht
Ehrgeiz	Kameradschaft	Selbstvertrauen	Zweckmäßigkeit
Ehrlichkeit	Klarheit	Selbstverwirklichung	.....
Eigenständigkeit	Kontinuität	Selbstwert	.....
Einfluss	Kooperation	Sensitivität	.....
Einfühlungsvermögen	Korrektheit	Sexualität	.....
Einzigartigkeit	Kreativität	Sicherheit	.....
Enthusiasmus	Lachen	Solidarität	.....
Entschlossenheit	Lebenslust	Sorgfalt	.....
Entwicklung	Leichtigkeit	Sparsamkeit	.....
Erholung	Leidenschaft	Spaß	.....
Fairness	Leistung	Spiritualität	.....
Familie	Lernen	Spontanität	.....
Fantasie	Liebe	Stärke	.....
Feiern	Logik	Stille	.....
Fitness	Loyalität	Struktur	.....
Fleiß	Macht	Sympathie	.....
Fokus	Milde	Tapferkeit	.....
	Mitgefühl	Transparenz	.....



## 2. Finde deine Werte

Dies ist der spannende Teil. Rechne ca. 20 Minuten Zeit ein, jeden Wert gegen den jeweils anderen Wert abzuwägen. Starte beim ersten Wert auf deiner Liste. Ist er dir wichtiger, als der zweite auf deiner Liste? Wenn ja, machst du einen Strich beim ersten Wert. Wenn der zweite Wert dir wichtiger ist, machst du dort einen Strich. Danach vergleichst du den ersten Wert mit dem dritten Wert. Ist der erste wichtiger machst du dort einen Strich, ist der dritte wichtiger dann dort. Vergleiche also den ersten Wert mit allen anderen 11 Werten.

Hast du das erledigt, startest du beim zweiten Wert. Mit dem ersten Wert musst du ihn nicht mehr vergleichen, das hast du ja eben schon getan. Du vergleichst ihn also nun mit dem dritten Wert. Dann mit dem vierten und so weiter. Tue dies für alle 12 Werte auf deiner Liste. Die Anzahl der Striche zeigt dir dann, welche Werte dir am wichtigsten sind. Schreibe deine Top 3 untereinander auf. Haben einige Werte die gleiche Anzahl an Strichen, teilen sich diese den Platz.



### Deine 12 wichtigsten Werte

Werte	Ranking



Wenn es dir schwerfällt, Werte wie Spiritualität und Kreativität zu vergleichen, versuche dir konkrete Situationen vorzustellen, in denen du dich zwischen den Werten entscheiden müsstest. Z. B.: Wenn du eine Stunde mehr Freizeit am Tag hättest, würdest du eher deiner spirituellen Findung oder einem kreativen Hobby nachgehen wollen?

### 3. Das sind deine persönlichen Werte

Prima, du hast nun deine Werte definiert. Prüfe noch einmal, ob du dich auch wirklich wohl mit ihnen fühlst?

Sieh dir noch einmal die anderen Werte an, die auch eine hohe Punktzahl erreicht haben. Ist dein vierter Wert vielleicht doch besser als dein dritter Wert? Dann tausche sie ruhig ein bisschen, bis du dich mit deinen Top 3 wirklich wohl fühlst.

Deine Top 3 Werte:




- Orientiere dich von nun an in deinem weiteren Tun an deinen Top 3 Werten.
- Bleibst du bei deinen Entscheidungen deinen Werten treu?
- Hinterfrage dich gern von Zeit zu Zeit und werde mutig in deiner eigenen Haltung!

## Und jetzt???



Beim Bestimmen deiner Werte hast du gemerkt, dass es erst der Anfang ist und sich daraus für dich auf einmal weitere Fragen ergeben, auf die du dir noch keine Antwort geben kannst.

- Einfach nur deine Werte kennen reicht dir jetzt nicht mehr!
- Du kannst dir nur schwer vorstellen, deine Werte in dein Leben zu integrieren und fragst dich, wie GENAU das jetzt gehen soll?
- Dir fehlt es an Klarheit, was du aus der Bestimmung deiner Werte alles für dich mitnehmen kannst?

Dann ist hier dein nächster Schritt:

## Klarheit gewinnen!



Gewinne mit mir innerhalb von vier Wochen Klarheit darüber:

- Wer du bist! und Wo du stehst!
- In welchen Lebensbereichen es zu deiner Zufriedenheit läuft und in welchen Lebensbereichen nicht!
- Was dich voran bringt und was dich bremst!
- Auf welche Stärken und Ressourcen du zugreifen kannst! und
- Wie du deine Werte nachhaltig in deinen Alltag integrieren kannst!

... und schaffe dir damit eine stabile Basis, um deinen Veränderungsprozess zu meistern.

Buche dir [hier](#) dein kostenfreies Erstgespräch und gewinne Klarheit!



*Nannette*

Wer begleitet dich bei deiner Klarheitsfindung?

- Mentorin
- Life-Coachin
- Business-Coachin

Über mich



und Meisterin diverser beruflicher und persönlicher Veränderungsprozesse.