



DEINE WERTE

Welches sind die Werte, nach denen du dein Leben gestaltest? Wie finde ich meine Werte?

SCHRITT 1:

1. Nimm dir ein Blatt Papier und suche dir aus [dieser Liste](#) 10-12 Werte aus, die dir wichtig sind.
2. Schreibe sie untereinander auf.
3. Dabei geht es nicht darum, Werte zu finden, von denen du denkst, dass sie dir gut stehen würden. Sondern Werte, die dich ausmachen und definieren. Werte, bei denen du ein 'warmes Gefühl' im Bauch bekommst.
4. Wähle also ganz intuitiv die aus, die dich ansprechen.

SCHRITT 2:

5. Nimm dir ca. 20 Minuten Zeit, um nun jeden Wert gegen jeden anderen abzuwägen.
 - a. Starte beim ersten Wert auf deiner Liste. Ist er dir wichtiger, als der zweite auf deiner Liste?
 - b. Wenn ja, machst du einen Strich beim ersten Wert. Wenn der zweite Wert dir wichtiger ist, machst du dort einen Strich.
 - c. 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.
 - d. Vergleiche also den ersten Wert mit allen anderen Werten auf deiner Liste.
6. 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 mit dem dritten Wert. Dann mit dem vierten und so weiter.
7. Tue dies für alle Werte auf deiner Liste. Die Anzahl der Striche zeigt dir dann, welche Werte dir am wichtigsten sind.
8. Schreibe deine Top 3-5 untereinander auf. Wahrscheinlich haben einige Werte die gleiche Anzahl an Strichen, diese teilen sich dann den Platz.



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

9. Überprüfe dann bitte noch mal, ob das wirklich **DEINE** Werte für **DEIN** Leben sind, oder die deiner Eltern, deines Partners, deiner Umwelt etc.

Glückwunsch, jetzt hast du deine Werte definiert!

- Fühlst du dich wirklich wohl mit ihnen?
- Bist du stolz auf diese Werte und würdest sie mit anderen teilen und vor anderen verteidigen?

Schreibe hier deine 3–5 Grundwerte auf

WERT	3 EMOTIONEN



SCHRITT 3:

Welche drei wichtigsten Emotionen verbindest du mit diesen Werten? Füge diese in die zweite Spalte ein. Überleg dabei nicht zu lange, es gibt kein Richtig oder falsch, es geht hier um deine Intuition.

SCHRITT 4:

Lasse deine größeren Entscheidungen in diesem und letzten Jahr Revue passieren und spüre mal dort hinein.

1. Warst du immer zum 100 % integer? Hat dein Handeln deinen Werten entsprochen und hat dein Denken und Fühlen mit deinem Handeln übereingestimmt?
2. Schreibe auf, was dir dazu einfällt. Welche Entscheidung(en) entsprach(en) dir nicht und was war der Grund, warum du sie trotzdem getroffen hast? Schreibe das ganz wertfrei auf – sei bitte unbedingt ganz ehrlich zu dir selbst! (Nutze gerne ein extra Blatt)