Werte verstehen



FINDE HERAUS, WAS DICH WIRKLICH LEITET

WWW.BRAAM-COACHING.DE

Written by Michaela Braam

Herzlich Wilkommen

In unserem schnelllebigen Alltag verlieren wir oft den Kontakt zu dem, was uns im Innersten wirklich bewegt. Unsere Werte sind dabei entscheidend für die Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten, denn sie geben uns Orientierung in der Komplexität der täglichen Entscheidungen. Dieses Workbook soll dir dabei helfen, deine eigenen Werte besser zu verstehen und Klarheit darüber zu gewinnen, was dich wirklich leitet.

Im konstruktivistischen Sinne gibt es keine universellen "richtigen" oder "falschen" Werte. Jeder Mensch konstruiert seine eigene Wirklichkeit, und somit sind auch deine Werte einzigartig und individuell. Was für dich von Bedeutung ist, hängt stark von deinen Erfahrungen, deinem Umfeld und deiner inneren Welt ab. Deine Werte sind dein persönlicher Wegweiser zu einem Leben, das im Einklang mit deinen Bedürfnissen steht. Besonders in der Selbstfürsorge spielen deine Werte eine zentrale Rolle. Sie helfen dir, dich selbst besser zu verstehen und dir den Raum für das zu schaffen, was dir gut tut. Wenn du Klarheit über deine Werte gewinnst, kannst du achtsamer mit dir selbst umgehen und Entscheidungen treffen, die deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und dein persönliches Wachstum fördern.

Ich lade dich ein, mit Neugier und Offenheit auf diese Reise zu gehen. Du wirst vielleicht überrascht sein, welche Werte in deinem Leben besonders präsent sind und wie sie deine Handlungen und Entscheidungen beeinflussen. Diese Erkenntnis kann der erste Schritt zu einem erfüllteren, selbstbestimmten und achtsamen Leben sein

Michaela



EINLEITUNG

Werte sind das Fundament, auf dem wir unser Leben aufbauen. Sie geben uns Halt und leiten uns, besonders in Zeiten der Unsicherheit. Doch oft sind uns unsere eigenen Werte nicht klar oder sie wurden uns von außen auferlegt. Mit diesem Workbook wirst du Schritt für Schritt herausfinden, welche Werte dir wirklich wichtig sind und wie du sie in deinem Leben stärker zur Geltung bringen kannst.

Dieses Workbook führt dich durch eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um deine wichtigsten Werte zu identifizieren. Du wirst die Gelegenheit haben, deine Werte miteinander zu vergleichen und sie zu priorisieren. Am Ende wirst du wissen, welche drei Kernwerte dein Leben prägen und wie du diese im Alltag bewusster leben kannst.

Bereit? Dann lass uns loslegen!

"Strebe danach, nicht nur erfolgreich zu sein, sondern vor allem wertvoll – denn es sind deine Werte, die deinem Erfolg Bedeutung verleihen."

ALBERT EINSTEIN (LEICHT ANGEPASST)

ERSTER SCHRITT - BESTIMME DEINE WERTE

Nimm dir Zeit, um 12 Werte aus der Werteliste auszuwählen, die für dich am bedeutendsten sind. Diese Auswahl sollte intuitiv geschehen – vertraue deinem Bauchgefühl. Es gibt keine "richtigen" oder "falschen" Entscheidungen, nur Werte, die dich persönlich leiten.

Werte müssen nicht immer klar definiert oder konkret sein. Wenn ein Wert für dich wichtig ist, auch wenn er für andere weniger Bedeutung hat, solltest du ihn auf jeden Fall berücksichtigen.

Falls dein persönlicher Wert nicht auf der Liste steht, notiere ihn einfach zusätzlich. Jetzt ist es an der Zeit, aktiv zu werden: Markiere deine 12 Werte, um im weiteren Prozess mit ihnen zu arbeiten.



WERTE - LISTE

ABENTEUER

ACHTSAMKEIT

AKZEPTANZ

AKTIVITÄT

ANDERSARTIGKEIT

ANERKENNUNG

ÄSTHETIK

AUFGESCHLOSSENHEIT

AUSGEGLICHENHEIT

AUSGEWOGENHEIT

AUTHENTIZITÄT

BALANCE

BEGEISTERUNG

BEHARRLICHKEIT

BELIEBTHEIT

BESCHEIDENHEIT

BESONNENHEIT

BEZIEHUNGEN

DANKBARKEIT

DEMUT

DISZIPLIN

EFFEKTIVITÄT

EHRE

EHRLICHKEIT

EMPATHIE

ENTWICKLUNG

ERFOLG

FAMILIE

FANTASIE

FAITIASIE

FLEXIBILITÄT

FREIHEIT

FRIEDEN

FREUDE

FRIEDLICHKEIT

FRÖHLICHKEIT

FÜRSORGLICHKEIT

GEDULD

GELASSENHEIT

GEMÜTLICHKEIT

GENUSS

GERECHTIGKEIT

GESUNDHEIT

GLAUBWÜRDIGKEIT

GROßZÜGIGKEIT

HARMONIE

HERAUSFORDERUNG

HERZLICHKEIT

HILFSBEREITSCHAFT

HUMOR

IDEALISMUS INNOVATION

INTUITION

KREATIVITÄT

KRITIKFÄHIGKEIT

KONSTRUKTIVITÄT

LEBENSKRAFT

LEICHTIGKEIT

LEIDENSCHAFT

LERNBEREITSCHAFT

LIEBE

LOYALITÄT

MITGEFÜHL

MUT

MOTIVATION

NACHHALTIGKEIT

NÄCHSTENLIEBE

NEUGIER

NÄHE

ORDNUNG

OFFENHEIT

OPTIMISMUS

PERFEKTION

PHANTASIE

RATIONALITÄT

REALISMUS

REICHTUM

RESPEKT

RUHE

RUHM

SANFTMUT

SCHÖNHEIT

SELBSTVERTRAUEN

SELBSTBESTIMMT

SENSIBILITÄT

SICHERHEIT

SORGFALT

SPAB

SYMPHATIE

TAPFERKEIT

TOLERANZ

TEAMGEIST

TREUE

UNABHÄNGIGKEIT

VERANTWORTUNG

VERLÄSSLICHKEIT

VERTRAUEN

WACHSTUM

WAHRHAFTIGKEIT

WEISHEIT

WISSEN

WOHLSTAND

WEITSICHT

WOHLWOLLEN

WÜRDE ZIELSTREBIGKEIT

ZUNEIGUNG

ZUVERLÄSSIGKEIT

ZWEITER SCHRITT PRIORISIERUNG DER WERTE

Schreibe nun die von dir ermittelten 12 Werte (untereinander) auf die dafür vorgesehene Liste auf der nächsten Seite. Nachdem du das getan hast, geht es darum, diese Werte miteinander zu vergleichen und herauszufinden, welche für dich am wichtigsten sind.

Die zentrale Frage, die dir bei jedem Vergleich helfen soll, lautet: "Was ist mir wichtiger: ... oder ...?"

Beispiel: "Was ist mir wichtiger: Freiheit oder Harmonie?"

Der Wert, der dir wichtiger erscheint, bekommt einen Strich. Arbeite intuitiv und vertraue auf dein Bauchgefühl – es gibt keine "richtigen" oder "falschen" Antworten.

- Beginne mit dem ersten Wert auf deiner Liste und vergleiche ihn nacheinander mit dem zweiten, dritten, vierten, und so weiter, bis du ihn mit allen anderen 11 Werten verglichen hast.
- Gehe dann zum zweiten Wert über. Diesen musst du nicht mehr mit dem ersten vergleichen, sondern nur mit dem dritten, vierten usw.
- Setze immer einen Strich neben den Wert, der dir im Vergleich wichtiger ist.

Fahre so fort, bis du jeden Wert mit allen anderen verglichen hast.
Falls es dir schwerfällt, dich zu entscheiden, stelle dir konkrete Situationen vor, in denen du dich zwischen diesen beiden Werten entscheiden müsstest.
Welche Entscheidung würde dir in diesem Moment leichter fallen?

MEINE WERTE

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	

DRITTER SCHRITT - REFLEXION DEINER WERTE

Zähle die Anzahl der Striche zusammen, um deine Top 5 Werte zu bestimmen. Jetzt hast du deine Top 5 Werte identifiziert. Nimm dir einen Moment, um zu reflektieren, ob du dich mit diesen Werten wirklich wohlfühlst. Gibt es vielleicht andere Werte mit einer ähnlichen Anzahl an Strichen, die sich für dich besser anfühlen? Wenn ja, kannst du diese Werte entsprechend austauschen. Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Werten vollständig identifizieren kannst. Würdest du diese Werte gegenüber anderen verteidigen?

Weitere Fragen zur Reflexion und Platz für deine Notizen findest du auf den nachfolgenden Seiten.





Fragen zu deinen Werten

- Sind die Top 5 Werte, die du identifiziert hast, diejenigen, die du auch ohne Test benannt hättest?
- Lebst du deine Werte im Alltag? Wo spürst du, dass sie präsent sind?
- Stammen diese Werte aus deiner eigenen Überzeugung und Entwicklung, oder handelt es sich um "projizierte" Werte, die von anderen (z.B. Familie, Gesellschaft) auf dich übertragen wurden?
- Was wirst du mit der Erkenntnis über deine Werte jetzt tun? Welche Schritte möchtest du unternehmen?
- Welche Werte möchtest du künftig stärker in dein Leben holen, um mehr im Einklang mit ihnen zu leben?
- Gibt es einen Wert, der weniger Raum in deinem Leben einnehmen sollte, weil du das Gefühl hast, er ist nicht wirklich deiner?
- Erklären dir deine Werte bestimmte Verhaltensweisen oder Reaktionen von dir selbst? Inwiefern verstehst du dich besser durch deine Werte?
- Gibt es Werte in deinem Leben, die von anderen verletzt oder missachtet werden? Wie könntest du diese Situation verändern oder dich selbst besser schützen?

PLATZ FUR NOTIZEN

Ich hoffe, dass dir dieses Workbook geholfen hat, mehr über deine Werte zu erfahren und wie du sie in deinem Alltag leben kannst. Solltest du Unterstützung dabei benötigen, deine Werte stärker in dein Leben zu integrieren, stehe ich dir gerne zur Seite.

Lass uns gemeinsam daran arbeiten, deine Werte bewusst in dein Leben zu integrieren und mehr Klarheit sowie Zufriedenheit zu erreichen.

Melde dich gerne bei mir für ein persönliches Coaching. Gemeinsam besprechen wir deine nächsten Schritte und entwickeln einen individuellen Plan für dich und deine Veränderung.

Kontaktiere mich unter:

- E-Mail: michaela@braam-coaching.de
- Telefon/WhatsApp: 0176 53082198
- Oder buche direkt einen Termin auf meiner Webseite: www.braam-coaching.de

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu begleiten!

Dampeschöm

Es ist nicht die Situation, die unser Leben bestimmt, sondern wie wir darauf reagieren."

Epiktet