

Werte Abschnitt 1

Was sind für dich Werte? Versuche den Begriff zu erklären, spiele damit...

Welche drei Werte kommen dir spontan in den Sinn, wenn du über dein Leben nachdenkst?

Wie haben diese Werte deine bisherigen Entscheidungen beeinflusst?

Werte Abschnitt 2

Benenne fünf Werte und ordne sie nach Priorität. Erstelle eine „Wertepyramide“, indem du deine Werte von „wichtig“ bis „unverzichtbar“ ordnest. Dies gibt dir ein klares Bild davon, welche Werte deine Entscheidungen am stärksten beeinflussen sollten.

Werte Abschnitt 3

Denke an eine wichtige und tiefe Entscheidung die du getroffen hast und überlege, welche Werte dabei eine Rolle gespielt haben.

Werte Abschnitt 4

Kennst du eine Situation, bei der du gegen deine Werte gehandelt hast? Versuche die Gründe dafür herauszufinden. War es z.B. Angst, jemanden zu verletzen... Sieh dich und dein Handeln mit Verständnis und mach dir bewusst, welches Muster, welche Angst oder Unsicherheit gegriffen hat.

Werte Abschnitt 5

Überlege dir drei konkrete Aktionen, die du in den nächsten Wochen umsetzen kannst, um deinen Werten treu zu bleiben. Wie wirst du diese Werte in deinem täglichen Leben verankern?

Werte Abschnitt 6

Skizziere oder beschreibe eine Vision von deinem Leben ,welches auf Werten basiert. Wie stellst du dir damit deine Zukunft vor? Schreibe sie auf und / oder nutze ein Vision Board.

Werte Abschnitt 7

Wir hoffen, dass du durch diese Reise ein tieferes Verständnis für deine Werte gewonnen hast und diese nun bewusster in deinem Leben integrieren kannst.

Nimm dir Zeit und frage dich, wie und ob sich deine Werte in der letzten Zeit verändert haben? Wie geht es dir damit?