

Meine wichtigsten Werte für mehr Selbstvertrauen

I. Die Werte, mit denen ich mich am besten identifizieren kann, einkreisen:

Akzeptanz	Intuition	Gerechtigkeit
Spiritualität	Gleichheit	Realismus
Verantwortung	Kreativität	Wohlstand
Balance	Wissen	Kooperation
Gemütlichkeit	Qualität	Schönheit
Ruhm	Liebe	Selbstständigkeit
Effizienz	Loyalität	Aufregung
Zeit für mich	Überlegenheit	Stabilität
Engagement	Leidenschaft	Dankbarkeit
Einfachheit	Mitgefühl	Zuneigung
Flexibilität	Achtsamkeit	Vertrauen
Fortschritt	Natürlichkeit	Toleranz
Freiheit	Neugierde	Treue
Nähe	Sicherheit	Großzügigkeit
Herausforderung	Fröhlichkeit	Objektivität
Nachhaltigkeit	Optimismus	Transparenz
Gesundheit	Ordnung	Bescheidenheit
Hilfsbereitschaft	Verlässlichkeit	Offenheit
Hoffnung	Beliebtheit	Authentizität
Humor	Erfolg	Ehrlichkeit

II. Fehlende Werte ergänzen: _____

III. Meine top 5 Werte auflisten (ranglose Reihung)



IV. Meine top 5 Werte miteinander vergleichen*

1. _____	→	*1/2	1/3	1/4	1/5	Σ= _____
2. _____	→	*2/3	2/4	2/5		Σ= _____
3. _____	→	*3/4	3/5			Σ= _____
4. _____	→	*4/5				Σ= _____
5. _____	→	* /				Σ= _____

V. Meine top 5 Werte entsprechend Wichtigkeit auflisten*

1. _____, 2. _____, 3. _____,
4. _____, 5. _____

*Wenn man möchte, kann man sich seine 5 wichtigsten Werte jeden Morgen und jeden Abend durchlesen oder mit einem wieder entfernbaren Stift auf den Spiegel schreiben und man wird fast automatisch anfangen auch danach zu leben.

Meine wichtigsten Werte für mehr Selbstvertrauen

I. Die Werte, mit denen ich mich am besten identifizieren kann, einkreisen:

Akzeptanz	Intuition	Gerechtigkeit
Spiritualität	Gleichheit	Realismus
Verantwortung	Kreativität	Wohlstand
Balance	Wissen	Kooperation
Gemütlichkeit	Qualität	Schönheit
Ruhm	Liebe ✓	Selbstständigkeit
Effizienz	Loyalität	Aufregung
Zeit für mich	Überlegenheit	Stabilität
Engagement	Leidenschaft ✓	Dankbarkeit
Einfachheit	Mitgefühl	Zuneigung
Flexibilität	Achtsamkeit	Vertrauen
Fortschritt	Natürlichkeit	Toleranz
Freiheit	Neugierde	Treue
Nähe	Sicherheit	Großzügigkeit
Herausforderung	Fröhlichkeit	Objektivität
Nachhaltigkeit	Optimismus	Transparenz
Gesundheit ✓	Ordnung	Bescheidenheit
Hilfsbereitschaft	Verlässlichkeit	Offenheit
Hoffnung	Beliebtheit	Authentizität
Humor	Erfolg	Ehrlichkeit

II. Fehlende Werte ergänzen: Intelligenz, Wachstum

III. Meine top 5 Werte auflisten (ranglose Reihung)



IV. Meine top 5 Werte miteinander vergleichen*

1. <u>Gesundheit</u>	⇒	*1/2 1/3 1/4 1/5	Σ = <u>3</u>
2. <u>Leidenschaft</u>	⇒	*2/3 2/4 2/5	Σ = <u>0</u>
3. <u>Intelligenz</u>	⇒	*3/4 3/5	Σ = <u>4</u>
4. <u>Wachstum</u>	⇒	*4/5	Σ = <u>2</u>
5. <u>Liebe</u>	⇒	*1	Σ = <u>1</u>

V. Meine top 5 Werte entsprechend Wichtigkeit auflisten*

1. Intelligenz, 2. Gesundheit, 3. Wachstum
 4. Liebe, 5. Leidenschaft

Meine wichtigsten Werte | Anleitung Wertfindung

Menschen, die sehr authentisch sind, haben immer bewusst oder unbewusst eine starke Klarheit darüber, wer sie sind, wofür sie stehen und was sie als Menschen ausmacht. Deshalb können sie Entscheidungen schnell treffen und verharren auch nicht lange in Misschlägen. Diese Menschen handeln stets nach ihren wichtigsten Werten, was ihnen Sicherheit und ein enormes Selbstvertrauen gibt.

I. Die Werte, mit denen ich mich am besten identifizieren kann, einkreisen:

Gemütlichkeit	Qualität	Schönheit
Ruhm	Liebe ✓	Selbstständigkeit
Effizienz	Loyalität	Aufregung
Zeit für mich	Überlegenheit	Stabilität
Engagement	Leidenschaft ✓	Dankbarkeit
Einfachheit	Mitgefühl	Zuneigung

Dies sollten nicht mehr als meine 10 absolut wichtigsten Werte sein. Es geht darum Werte aufzulisten, die mich als Person ausmachen. (Priorisieren!)

II. Fehlende Werte ergänzen: Intelligenz, Wachstum

Alle Werte, mit welchen ich mich ebenso stark identifizieren kann, welche bei Punkt I aber nicht vorkommen bitte hier auflisten.

III. Meine top 5 Werte auflisten (ranglose Reihung)

- ↓
1. Gesundheit
 2. Leidenschaft
 3. Intelligenz
 4. Wachstum
 5. Liebe

Hier beschränke ich mich noch ein letztes Mal auf meine 5 aller wichtigsten Werte. Dies kann auch mehrere Wochen dauern, bis ich Werte gefunden habe, in denen ich meinen Charakter vollkommen widerspiegelt sehe. Meine Werte können sich im Laufe meines Lebens natürlich auch ändern. (Wenn ich bewusst etwas an mir ändern möchte, kann es Sinn machen zuerst meine Werte zu ändern, nach welchen ich leben möchte.)

IV. Meine top 5 Werte miteinander vergleichen*

1. <u>ndheit</u>	→	*1/2 1/3 1/4 1/5	$\Sigma = 3$ (1.)
2. <u>nschaft</u>	→	*2/3 2/4 2/5	$\Sigma = 0$ (2.)
3. <u>igenz</u>	→	*3/4 3/5	$\Sigma = 4$ (3.)
4. <u>stum</u>	→	*4/5	$\Sigma = 2$ (4.)
5. <u>e</u>	→	* /	$\Sigma = 1$ (5.)

Da es für mich mittlerweile schon schwierig geworden ist entscheiden zu können, welcher Wert wichtiger und welcher weniger wichtig ist, vergleiche ich alle Werte einzeln miteinander. (In Zeile 1. vergleiche ich Wert 1 mit 2, 1 mit 3, 1 mit 4 und 1 mit 5)

Wenn Wert 1 gegen Wert 2 gewinnt, kreuze ich 1 ein. Das mache ich in jeder Zeile für jeden Wert. Nachdem ich alle Werte miteinander verglichen habe, zähle ich genau, wie oft jeder Wert eingekreist wurde und schreibe die Summe der eingekreisten Werte ganz rechts nach dem Summenzeichen (Σ) hin. So bekomme ich eine klare Gewichtung meiner Werte.