

# WERTE CHECK



Persönliche Werte sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Sie entstehen durch unsere Prägungen aus der Kindheit, durch Erlebnisse und Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens sammeln, durch Medien, Kultur und gesellschaftliche Normen und Vorgaben.

Werte können für nicht gut befunden werden. Sie zu bewerten und zu kritisieren steht jedoch keinem zu. Niemand weiß, woraus ein Wert entstanden ist und weshalb er für diese Person so wichtig ist.

Je nach Wert, entscheiden sie über unsere Art zu leben.

Wenn z.B. Familie für mich ein sehr hoher Wert ist, dann bemühe ich mich Kontakt zu meiner Familie zu halten, ein gutes Verhältnis zu ihr zu haben und eine eigene zu gründen. Entgegen unserer Werte zu handeln, sorgt auf Dauer dafür, dass wir unzufrieden, wenn nicht sogar unglücklich werden. Wir stellen uns den eigenen Werten und damit auch unseren Bedürfnissen entgegen, unterdrücken und ignorieren sie.

Auf Dauer ist dies jedoch kaum möglich. Unzufriedenheit entsteht schleichend. Aber irgendwann ist sie da und oft stehen wir dann davor und haben keine Ahnung, weshalb wir uns so schlecht fühlen.

Wenn Du auch nur einen Hauch von Unzufriedenheit in Dir bemerkst, lade ich Dich ein, heute den Werte Check durchzuführen.

Da sich Werte im Laufe Deines Lebens auch immer wieder ändern können, ist es gut sich ihrer zwischendurch einmal wieder bewusst zu werden.

Mit dem Werte Check erarbeitest Du Deine wichtigsten Werte und gewichst sie noch einmal untereinander. Am Ende sind Dir die Top 3 Deiner Werte wieder bewusst und Du kannst entsprechend prüfen, wo in Deinem Leben Du nicht nach ihnen handelst und lebst.

Ich wünsche Dir viel Freude und interessante Erkenntnisse!

Herzlichst

Deine Susanne

# ÜBERSICHT WERTE



ABENTEUER	FREIHEIT	RUHE
AKZEPTANZ	GEMÜTLICHKEIT	SCHÖNHEIT
ANERKENNUNG	GENUSS	SELBSTVERTRAUEN
AUFGESCHLOSSENHEIT	GESELLIGKEIT	SICHERHEIT
AUSBILDUNG	GESUNDHEIT	SOLIDARITÄT
AUSGEGLICHENHEIT	GEWINNEN	SPARSAMKEIT
BELIEBTHEIT	GEWISSHEIT	SPASS
BESCHEIDENHEIT	GLAUBE	SPIRITUALITÄT
BEWUSSTHEIT	GLÜCK	SPONTANITÄT
DANKBARKEIT	GROßZÜGIGKEIT	STABILITÄT
DEMUT	HARMONIE	STÄRKE
DISZIPLIN	HILFSBEREITSCHAFT	TRÄUMEN
EHRGEIZ	HÖFLICHKEIT	TRUE
EHRlichkeit	KLARHEIT	UNABHÄNGIGKEIT
EIGENSTÄNDIGKEIT	KONTROLLE	VERBINDLICHKEIT
EINEN UNTERSCHIED MACHEN	KREATIVITÄT	VERNUNFT
EINFLUSS	LEIDENSCHAFT	VERTRAUEN
EINFÜHLUNGSVERMÖGEN	LEISTUNG	VIELFALT
EINZIGARTIGKEIT	LERNEN	VISION
ENERGIE	LIEBE	VITALITÄT
ENTSCHLOSSENHEIT	LOYALITÄT	VORFREUDE
ENTSPANNUNG	MACHT	WACHSTUM
ERFOLG	MUT	WAHRHEIT
ERHOLUNG	NÄCHSTENLIEBE	WISSEN
EXPERTISE	NEUGIER	ZUFRIEDENHEIT
FAIRNESS	OFFENHEIT	ZUGEHÖRIGKEIT
FAMILIE	OPTIMISMUS	
FINANZIELLE UNABHÄNGIGKEIT	ORDNUNG	
FREIHEIT	PHANTASIE	
FLEISS	PROFESSIONALITÄT	
FLEXIBILITÄT	PÜNKTlichkeit	
FREUDE	RESPEKT	

# DEIN PERSÖNLICHES RANKING



Trage nun in untere Tabelle (Spalte 1) zehn Werte ein, die Dich beim Lesen direkt angesprochen haben.

Anschließend gleichst Du jeden einzelnen Werte mit den 9 anderen Werten ab. Setze immer bei dem Wert einen Strich (Spalte 2), der Dir von den Beiden wichtiger ist.

Zum Schluss zählst Du alle Striche zusammen und schreibst in die 3. Spalte die Werte in der Reihe auf, wie sie am meisten Striche erhalten haben.

## Beispiel anhand von 4 Werten:

Dankbarkeit	I	Familie
Vitalität		Liebe
Liebe	II	Dankbarkeit
Familie	III	Vitalität

Dankbarkeit /Vitalität --> Strich bei Dankbarkeit

Dankbarkeit / Liebe --> Strich bei Liebe

Dankbarkeit / Familie --> Strich bei Familie

Vitalität / Liebe --> Strich bei Liebe

Vitalität / Familie --> Strich bei Familie

Liebe / Familie --> Strich bei Familie

# DEIN PERSÖNLICHES RANKING



Jetzt Du:

Trage nun Deine zehn Werte ein und priorisiere sie untereinander.

WERTE TOP 10	STRICHLISTE	SORTIERE NACH WERTIGKEIT

# WERTE CHECK



Nun kennst Du die Top 10 Deiner Werte.

Die Top 3 sind Deine wichtigsten Werte, auf die Du immer ein Auge haben solltest.

Bitte prüfe, ob Du in Deinem Leben nach diesen Werten handelst und lebst. Du kannst dies allgemein auf Dein Leben übertragen oder noch einmal mehr in die Tiefe gehen und nach den verschiedenen Lebensbereichen prüfen.

Liebe und Partnerschaft

Freunde und Familie

Karriere und Beruf

Körper und Gesundheit

Spiritualität und Zeit für dich

Wissen und neues Entdecken

Welche Werte zählen für Dich in diesen Lebensbereichen und lebst Du bereits danach?

Ich bin sicher, dass Du einige spannende Erkenntnisse haben wirst.

Solltest Du dabei Unterstützung wünschen, dann melde Dich gerne zu einem kostenlosen und unverbindlichen Kennlerngespräch an.

**Ich freue mich von Dir zu hören!**