Richte Dich wieder selbst aus:

WERTE KOMPASS

für ein selbstbestimmtes Leben

Silvia Artmann

DU BIST HIER RICHTIG, WENN

- Du Dich mit Dir wirklich auseinandersetzen möchtest.
- Du die Verantwortung für Dich selbst mit Freude übernimmst.
- Du ein wenig mehr Glitzer auf Dein Leben streuen möchtest.

BE A PINEAPPLE: STAND TALL, WEAR A CROWN AND BE SWEET ON THE INSIDE!

01 WERTE - WIESO ÜBERHAUPT?

Wieso sollten wir uns mit unseren Werten beschäftigen?

02 FINDE DEINE EIGENEN WERTEHITLISTE

Tauch Ein in die Welt der Werte und finde Deine eigenen wahren Werte.

03 WERT-VOLLES LEBEN

Nimm Deine Werte nun mit in den Alltag - was heisst es für Dich jetzt, im Einklang oder in der Ausrichtung mit Ihnen zu leben?

04 WIE GEHT ES WEITER

Welche nächsten Schritte kannst Du jetzt noch unternehmen?

05 NOTIZEN

Hier ist Raum für Deine eigenen Gedanken, Beobachtungen und Gefühle.

Überall stolpern wir über den Begriff "Werte" - doch wieso sollten wir uns denn damit überhaupt auseinandersetzen?

Werte sind wie Dein Nordstern im Leben. Sie können Dich leiten, führen und Dir damit auch wirklich und wahrhaftig den Weg leuchten. Denn wenn wir es schaffen, unser Leben mit unseren Werten zu füllen und auszurichten, dann führen wir im wahrsten Sinne des Wortes ein "Wert-volles" Leben.
Leider merken wir oft erst, dass wir gegen unsere Kernwerte verstoßen oder das andere genau das tun, wenn wir in Konflikten landen. Ob im Team bei der Arbeit, mit Kunden, Kollegen oder Menschen, die uns zur "Weißglut" bringen - selbst in der eigenen Familie. Solange wir uns allerdings nicht mit unseren Werten auseinandersetzen, werden wir immer wieder aus dem "Unbewussten" reagieren.
Wenn Du also Lust hast, selbst wieder das Steuer in die Hand zu nehmen, dann bist Du hier genau richtig!

Silvia

4 SCHRITTE ZU DEINEN KERNWERTEN

Wie ermittelst du nun Deine Kernwerte? Bitte nimm Dir unbedingt die Zeit, die Du brauchst. Denn es geht darum, dass Du Deine wirklichen Werte herausfindest.
Kein richtig - kein falsch!

SCHRITT NO.1

01

Du findest im Anschluss 3 Seiten mit Werten. Schau Sie Dir in Ruhe an- Ergänze Werte, die Dir fehlen. Mach diese Liste zu DEINER Liste

SCHRITT NO.2

02

Nun geht es um Deine 5 Kernwerte. Aus allen Werten definierst Du nun Deine zentralen Werte.

SCHRITT NO.3

03

Arbeite mit Deinen 5 Kernwerten Hier erstellst Du Deine eigene Rangliste.

SCHRITT NO4

04

Wertearbeit - an dieser Stelle tauchen wir in die Werte ein. Was bedeuten sie für Dich? Wo lebst Du sie und vieles mehr.

SCHRITT NO.1

Erstelle Deine eigene Werteliste

Du findest auf den nächsten Seiten eine Auflistung an Werten. Schau sie Dir in Ruhe an, ergänze Werte, die Dir fehlen, nutze andere Wörter, wenn Du möchtest. Mach diese Aufzählung zu DEINER Werteübersicht.

Übersicht Werte - Welche Werte sind für mein Leben relevant?

Abenteuer
Aktivität
Abwechslung
Anerkennung
Achtsamkeit
Attraktivität
Ausstrahlung
Ausgeglichenheit
Anstand
Aufrichtigkeit
Ausdauer
Ausgelassenheit
Authentizität
Bedachtsamkeit
Begeisterung
Begierde
Beliebtheit
Bescheidenheit
Bewunderung
Besitz
Bindung
Beziehungsfähigkeit
Berühmtheit
Brillanz
Bildung
Charisma
Dankbarkeit
Demut
Direktheit
Diskretion
Disziplin
Dominanz
Einfachheit
Effektivität
Effizienz
Ehre
Ehrgeiz
Ehrlichkeit
Eigenständigkeit
Einfachheit
Einfühlungsvermögen
Einsamkeit
Erholung
Entwicklung
Entfaltungsfreiheit
Erfolg
Enthusiasmus
Entschlossenheit
Entspannung
Ethik
Fairness
Familie
Fantasie
Fitness
Fleiß
Flexibilität
Fokus
Fortschritt
Freiheit
Freundlichkeit
Freundschaft
Frieden
Fröhlichkeit
Führung
Fülle
Furchtlosigkeit
Freigiebigkeit
Gastfreundschaft
Geduld
Gelassenheit
Gemütlichkeit
Genügsamkeit
Gerechtigkeit
Genuss
Gesundheit
Gewissenhaftigkeit
Glaube
Glaubwürdigkeit
Glück
Gnade
Großzügigkeit

ÜBERSICHT WERTE - WELCHE WERTE SIND FÜR MEIN LEBEN RELEVANT?

Gründlichkeit
Güte
Harmonie
Hartnäckigkeit
Heiterkeit
Herausforderung
Herzlichkeit
Hilfsbereitschaft
Hingabe
Hoffnung
Höflichkeit
Humor
Idealismus
Inspiration
Integrität
Intelligenz
Intuition
Karriere
Kinder
Klarheit
Kreativität
Klugheit
Kollegialität
Kontrolle
Konzentration
Lebendigkeit
Lebenslust
Leidenschaft
Leistung
Liebe
Logik
Loyalität
Lebensfreude
Lernen
Mitgefühl
Macht
Minimalismus
Mode
Motivation
Mut
Mobilität
Nachhaltigkeit
Nachdenklichkeit
Nächstenliebe
Nähe
Natur
Neugier
Offenheit
Optimismus
Opportunismus
Ordnung
Organisation
Originalität
Perfektion
Partnerschaft
Pflicht
Pragmatismus
Professionalität
Pünktlichkeit
Phantasie
Pflichterfüllung
Persönlichkeitsentwicklung
Querdenken
Reichtum
Raffinesse
Realismus
Reflexion
Reife
Reinheit
Respekt
Romantik
Rückhalt
Religiosität
Ruhe
Sauberkeit
Selbstachtung
Schönheit
Selbstvertrauen
Seele
Selbstbeherrschung

Übersicht Werte - Welche Werte sind für mein Leben relevant?

Selbstliebe
Selbstlosigkeit
Sensibilität
Sexualität
Sicherheit
Sinnlichkeit
Solidarität
Souveränität
Sparsamkeit
Spiritualität
Spontaneität
Sportlichkeit
Stabilität
Stärke
Status
Stolz
Sympathie
Sensitivität
Sinn
Sorgfalt
Stille
Synergie
Teamfähigkeit
Treue
Tapferkeit
Teamfähigkeit
Toleranz

Tradition
Überfluss
Überlegenheit
Unerschrockenheit
Unbekümmertheit
Unabhängigkeit
Ungebundenheit
Unternehmungslust
Verantwortung
Veränderung
Vermögen
Vergnügen
Vertrauen
Vielfalt
Vision
Vitalität
Wahrheit
Wachstum
Wärme
Weisheit
Wertschätzung
Wissen
Witz
Wohlstand
Wortgewandtheit
Würde
Wunder

Zielstrebigkeit
Zufriedenheit
Zuneigung
Zuverlässigkeit
Zugehörigkeit
Zukunftsorientierung

EIGENE WERTE

Ergänze hier Werte, die Dir auf der Übersicht fehlen oder die Du für Dich anders formulierst.

WERTE	WERTE

SCHRITT NO.2

Finde Deine 5 Kernwerte heraus

Nun geht es zu Deinen 5 Kernwerten.
Schritt für Schritt.

DEINE 5 KERNWERTE

Streiche nun alle Werte aus der Liste oben, die Dir weniger wichtig erscheinen. Reduzier die Werte in mehreren Schritten. So lange bist Du bei Deinen Kernwerten angekommen bist.

ACHTUNG: ganz wesentlich sind hier 2 Punkte:
1) Jeder Wert an sich ist natürlich wichtig - aber es geht um Deine KERN Werte, die Werte, die Dir am wesentlichsten sind!
2) Arbeite intuitv, aus dem Bauch raus, hintereinander weg. Zerdenken hindert hier!

MEINE 5 KERNWERTE SIND:

SCHRITT NO.3

Konzentration auf die Kernwerte

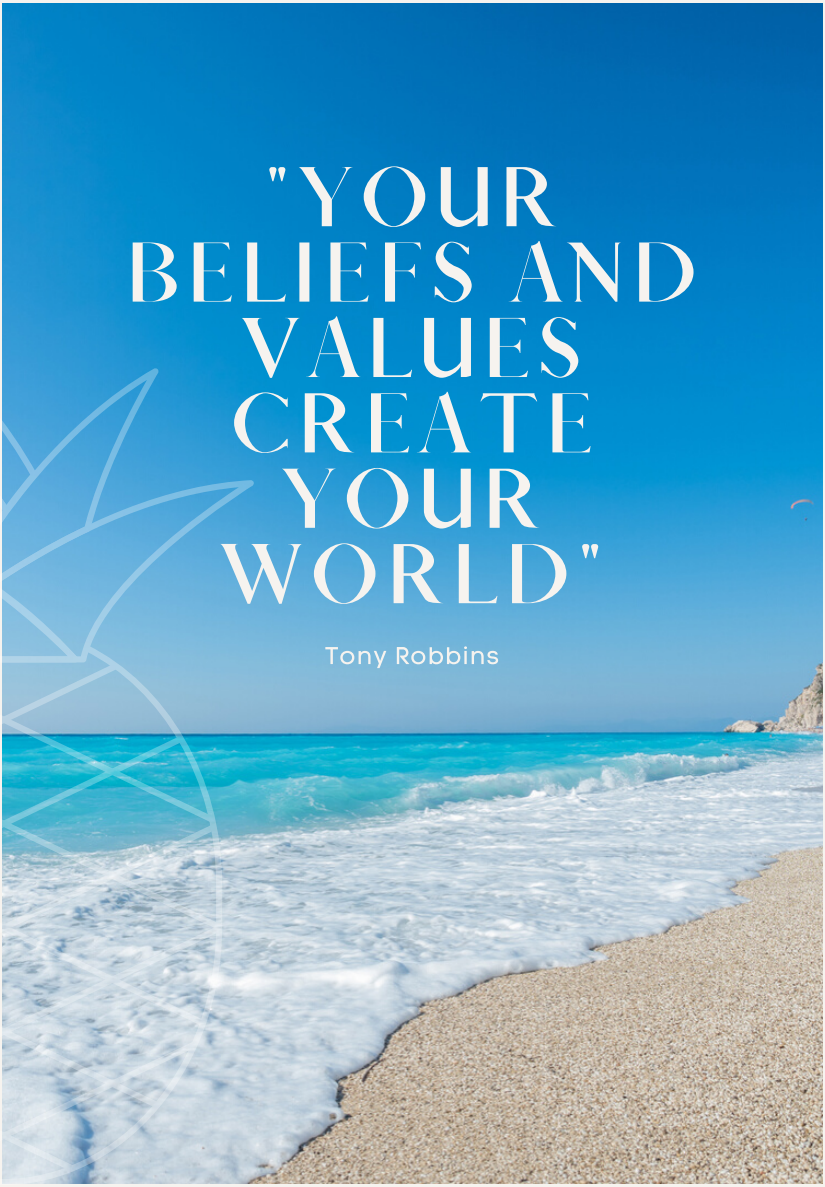
Wenn Du Deine 5 Kernwerte hast, dann schreibe sie auf.
Schau sie Dir genau an - vielleicht darfst Du sie noch ergänzen, damit sie für Dich stimmig sind.
Nun bringst Du diese Werte in Deine eigene, ganz persönliche Reihenfolge.

DEINE 5 KERNWERTE

Schreibe nun Deine Werte genau so auf, wie sie für DICH stimmig sind. In Deinen Worten! Manchmal reicht auch nicht ein Wort, manchmal sind es 2.
Zum Beispiel: strahlende Leichtigkeit oder universelle Liebe.
Nimm Dir hier wirklich Zeit, denn es sind Deine tiefen Werte.

TIPP:
Du spürst, wenn Du die richtigen Worte für Deine Werte gefunden hast, denn dann jubelst Du im Inneren - vertrau Dir!

MEINE 5 KERNWERTE SIND:



Silvia Artmann

WERTE HITLISTE

Schreibe Deine 5 Werte nun untereinander.
Jetzt stellst du jeden Wert ins Verhältnis mit den anderen.
Wie geht das?
Nimm den 1. und 2. Wert Deiner Liste und überlege, welcher von beiden Dir etwas wichtiger ist. Dieser bekommt dann einen Strich in der Tabelle.
Dann nimmst du den 1. Wert und den 3. Wert und stellst Dir die gleiche Frage. Dann den 1. Wert und den 4. Wert. Das machst du mit allen Werten.
Weiter geht es mit dem 2. Wert. Also 2. Wert im Verhältnis zum 3. Wert, zum 4. Wert...

Am Ende zählst Du Deine Striche und bekommst Deine eigene, individuelle Reihenfolge.

WERTE	STRICHLISTE

DEINE WERTE

Trage hier Deine 5 Kernwerte in der Reihenfolge ein - spür nach. Pass alles oder fehlt noch etwas?

SCHRITT NO.4

deep dive - Werte mit Leben füllen

Dein Wert-volles Leben gestaltest Du. Jetzt.
Lass uns eintauchen und Deine Werte mit Leben füllen.

WERTE MIT LEBEN FÜLLEN

Schau Dir jeden Wert an und Überlege, was er für Dich bedeutet. Versuch ihn zu umschreiben und zu beschreiben. Dann stelle Dir folgende Fragen:
1.) Woran merke ich, dass ich diesen Wert lebe?
2.) Woran merke ich, dass ich oder jemand anderes gegen diesen Wert verstößt - und was bedeutet das für mich?

DEIN 1. WERT: _____

DEIN 2. WERT: _____

DEIN 3. WERT:

DEIN 4. WERT:

DEIN 5. WERT:

BILDERSPRACHE

TIPP

Unser Gehirn denkt in Bildern: schön, gross und bunt. Um Deine Werte für Dich noch greifbarer zu machen: finde Bilder, die für Dich diese Werte darstellen! Klebe Sie hier auf oder erstell eine Collage - ein Ort, an dem die Werte sichtbar sind.

Schöne Bilder findest auch Du bei Pinterest

WERTVOLLES LEBEN

Nun lade ich Dich zu einer kleinen Zeitreise ein. Wenn Du im Einklang mit Deinen Wert lebst - wie verändert sich Dein Leben? Privat und beruflich? Wie fühlst Du Dich dabei? Nimm Dir die Zeit, hier wirklich einzutauchen - und dann schreibe es auf! Schreibe so, als wenn es schon jetzt genau so ist!

MEIN WERT-VOLLES LEBEN

MEIN WERT-VOLLES LEBEN

Es ist der Geist, der sich den Körper baut.

Friedrich Schiller

MEIN ZIEL FÜR DIE NÄCHSTEN 3 WOCHEN

Welchen Wert möchtest Du in den nächsten Tagen intensiver leben? Nimm Dir hier einen Wert und überleg Dir folgendes:
Auf einer Skala von 1-10 : Wie sehr lebe ich diesen Wert gerade?
Und wie sehr möchte ich ihn tatsächlich leben?

Warum schaffe ich das? Wie ändert sich dann meine Situation?

Diese konkreten Schritte unternehme ich:

-
-
-
-
-

Was könnte dazwischen kommen?

Wie verhindere ich das?

NOTIZEN

Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber Du kannst lernen zu surfen

Jon Kabat Zinn

NOTIZEN

Jedem Gedanken wohnt eine entsprechende Wirkung inne.

Rumi

NOTIZEN

"Nur das Denken, das wir leben, hat einen Wert.

Herrmann Hesse

BIST DU BEIREIT FÜR DEN NÄCHSTEN SCHRITT?

Deine Werte sind eine grundlegende Basis für ein selbstbestimmtes Leben. Hier stoßen wir manchmal auch an Glaubenssätze die uns behindern, Grenzen, die wir uns setzen und nicht aufheben können.
Wenn Du hier weiter machen möchtest:

DANN MELDE DICH BEI MIR!

WIR ALLE HABEN ES VERDIENT, MIT STRAHLENDEN AUGEN UNSER LEBEN ZU GESTALTEN!

Silvia Artmann

DANKE!

Das Du diese Zeit in Dich investiert hast.
Wir alle haben jeden Tag so unglaublich viel zu erledigen, zu tun, zu besorgen und abzuhaken, dass die Zeit, die wir brauchen, um uns mit uns zu beschäftigen, runterfällt.

Daher von mir an Dich:
Danke!

Silvia

xoxo

LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN!

INSTAGRAM

LINKEDIN

XING

FACEBOOK

Silvia Artmann
COACHING FOR MORE SUCCESS IN YOUR LIFE