

MEINE WERTE

IDENTITÄT WORKBOOK 1



PAULA RIEGEL



HI, ICH BIN PAULA



@paulariegel



@paulariegel



@paulisbilder



innerbalance.club

LET'S CONNECT

Hallo, ich bin Paula, eine leidenschaftliche Coachin und psychologische Beraterin. Mein Weg begann mit dem Wunsch, möglichst vielen Menschen den Zugang zu wertvollen Tools der Persönlichkeitsentwicklung zu ermöglichen – unabhängig von ihrem finanziellen Hintergrund. Dies führte zur Gründung des Innerbalanceclubs, einer Plattform für erschwingliche Onlinekurse, E-Books und eine unterstützende Community. In meiner Arbeit konzentriere ich mich darauf, praktische und umsetzbare Werkzeuge zu vermitteln, die Menschen helfen, echte und nachhaltige Veränderungen in ihrem Leben zu bewirken.

Mein Ansatz geht weit über reine Gespräche hinaus: Ich glaube daran, dass echte Transformation durch Handeln erreicht wird. Im Innerbalanceclub findest du die Unterstützung und die Tools, um dein volles Potenzial zu entfalten – und ich bin hier, um dich auf diesem Weg zu begleiten.

Dein Weg in ein glücklicheres und erfüllteres Leben startet hier! Lass uns loslegen!

Deine Paula

MEINE PHILOSOPHIE

Im Coaching-Bereich fragen Menschen nicht mehr nur nach Unterstützung beim beruflichen Erfolg. Sie wollen wissen: Wer bin ich? Wie möchte ich leben? Wie treffe ich bessere Entscheidungen? Was ist der Sinn meines Lebens? Deswegen stelle ich dir verschiedene Methoden vor, wie du dein Leben glücklicher und erfüllter gestalten und deine Lebensqualität verbessern kannst. Dabei ermutige ich dich, immer selbst zu hinterfragen, was du für dich davon annehmen und umsetzen möchtest.

Meine Mission ist es, dir nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern dir auch praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, die du einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Denn echte Veränderung passiert nicht durch passives Konsumieren, sondern durch aktives Handeln. Gemeinsam arbeiten wir daran, dass du dich nicht nur im Moment gut fühlst, sondern langfristig wächst und eigenverantwortlich dein Leben gestaltest.

Ich möchte, dass du deine Wunsch-Version nicht nur erträumst, sondern tatsächlich verkörperst. Das erreichen wir, indem wir nicht nur darüber sprechen, sondern ich dir konkrete Umsetzungspläne und Übungen mit an die Hand gebe. So schaffen wir für dich eine nachhaltige und echte Veränderung in deinem Leben.



AUF MEINER WEBSITE FINDEST DU AUCH ZU
VIELEN WORKBOOKS DIE PASSENDEN
ONLINEKURSE!

ZEIGEN, WIE MAN FISCHT

„Gib einem Mann einen Fisch, und du ernährst ihn für einen Tag. Zeige ihm, wie man fischt, und du ernährst ihn ein Leben lang.“

Viele Coachings und Trainings konzentrieren sich hauptsächlich auf Gespräche. Man hört oft: „Ich habe 10 Monate mit meinem Coach über meine Probleme geredet, aber nichts hat sich verändert.“ Wenn man dann fragt, ob der Coach konkrete Übungen und Werkzeuge für den Alltag mitgegeben hat, lautet die Antwort oft: „Nein, wir haben nur über meine Vergangenheit und Emotionen gesprochen.“

Hier liegt der Kern des Problems: Sich gut zu fühlen, nachdem man seine Sorgen geteilt hat, ist nur ein kurzzeitiger Erfolg. Für eine langfristige positive Veränderung braucht es mehr als Gespräche. Ein einfaches Beispiel aus dem Fitnessbereich verdeutlicht dies: Wenn du Muskeln aufbauen willst, reicht es nicht, nur darüber zu reden – du musst aktiv trainieren.

Das Gleiche gilt für deine mentale Gesundheit. Viele Coachings schaffen Abhängigkeiten, indem sie dir immer wieder kleine „Fische“ zuwerfen, die dich kurzfristig satt machen. Aber ich möchte dir zeigen, wie man fischt, damit du langfristig für dich selbst sorgen kannst.



**„GIB EINEM MANN EINEN FISCH, UND DU ERNÄHRST
IHN FÜR EINEN TAG. ZEIGE IHM, WIE MAN FISCHT,
UND DU ERNÄHRST IHN EIN LEBEN LANG.“**

DER INNERBALANCECLUB

Der Innerbalanceclub:

Der Innerbalanceclub ist eine Plattform, auf der du Onlinekurse, E-Books und andere Ressourcen zum Thema Persönlichkeitsentwicklung findest. Hier sprechen wir über zahlreiche Aspekte der persönlichen Weiterentwicklung. In meinen Kursen und E-Books gebe ich dir Tipps und Tricks, die du direkt umsetzen kannst. Unsere Community wächst stetig und schafft einen sicheren Raum für Menschen, die mehr aus ihrem Leben machen, ihre Ziele verfolgen und sich gerne austauschen und unterstützen wollen.

In diesem E-Book wirst du Schritt für Schritt Methoden entdecken, die dir helfen, mit dir selber in den Kontakt zu treten, dich selbst kennenzulernen und deine Denkweise über dich und dein Leben zu erweitern und eine positive Einstellung zu entwickeln.

Sieh es als 'Date mit dir selbst', denn du selbst bist die wichtigste Person in deinem Leben und nur du hast die Fähigkeit dich selbst dein gesamtes Leben lang glücklich zu machen.

Denke daran, dass der Weg zum persönlichen Wachstum individuell ist. Es gibt kein "One-Size-Fits-All". Deshalb ist es wichtig, dass du die Übungen und Werkzeuge an deine eigenen Bedürfnisse anpasst und herausfindest, was für dich am effektivsten ist.

Bereit, deine Reise zu beginnen? Lass uns zusammen daran arbeiten, wie du deine Ziele erreichen kannst und ein erfülltes, erfolgreiches Leben gestaltest!

Lass uns loslegen!

DIESES WORKBOOK & PASSENDER ONLINEKURS

In diesem Workbook wirst du Schritt für Schritt Methoden entdecken, die dir helfen, deine Werte und damit deinen inneren Kompass festzustellen. Sich mit den eigenen Werten auseinanderzusetzen, schafft Klarheit darüber, was dir wirklich wichtig ist. Dadurch kannst du deine Entscheidungen und Handlungen gezielter ausrichten – hin zu einem authentischeren und erfüllteren Leben. Deshalb gebe ich dir hier nicht nur Wissen, sondern auch praktische Tools und Übungen an die Hand.

*Wenn du noch tiefer ins Thema eintauchen möchtest, habe ich eine gute Nachricht für dich: Ich habe einen begleitenden Onlinekurs zum Thema Werte entwickelt, der dieses Workbook ergänzt und dir noch tiefere Einblicke und Erkenntnisse vermittelt. Weil du schon dieses Workbook gekauft hast, möchte ich dir einen Rabatt auf diesen Kurs geben, als kleines Dankeschön für dein Vertrauen. Mit deinem persönlichen Gutscheincode am Ende des Buches kannst du **20% sparen!***



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieses Workbook wurde mit größter Sorgfalt erstellt und dient ausschließlich zu Informations- und Reflexionszwecken im Bereich der persönlichen Entwicklung.

Die präsentierten Informationen, Ratschläge und Strategien sind als allgemeine Empfehlungen zu verstehen und ersetzen keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Beratung oder Behandlung.

Die Autorin hat alle zumutbaren Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass die bereitgestellten Inhalte korrekt und aktuell sind. Dennoch übernimmt sie keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Informationen.

Die Anwendung der Inhalte erfolgt eigenverantwortlich und auf eigenes Risiko.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für direkte oder indirekte Schäden, Verluste oder Konsequenzen, die aus der Nutzung dieses Workbooks entstehen können.

Es wird ausdrücklich empfohlen, bei gesundheitlichen oder psychischen Problemen sowie bei individuellen Fragen professionelle Beratung oder therapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Die im Workbook geäußerten Meinungen spiegeln ausschließlich die Ansichten der Autorin wider und nicht notwendigerweise die Ansichten Dritter. Änderungen oder Ergänzungen der bereitgestellten Informationen bleiben vorbehalten.

URHEBERRECHT & NUTZUNG

*Dieses Workbook einschließlich aller Texte, Übungen, Illustrationen, Grafiken und Gestaltungselemente ist geistiges Eigentum von Paula Riegel und **urheberrechtlich geschützt**.*

Es ist ausschließlich für den privaten Endkundengebrauch bestimmt.

Jede Art der Vervielfältigung, Verbreitung, öffentlichen Zugänglichmachung, Bearbeitung oder Weiterverwendung – sei es in gedruckter, digitaler oder sonstiger Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin strengstens untersagt.

Dies gilt ausdrücklich auch für:

- *die teilweise oder vollständige Übernahme von Inhalten, Übungen oder Methoden,*
- *das Nachahmen, Abwandeln oder Weiterverarbeiten der Inhalte,*
- *sowie die Nutzung für unternehmerische, kommerzielle oder schulische Zwecke.*

Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

Lizenzoption:

Auf Anfrage vergibt die Autorin individuelle Nutzungslizenzen, die es ermöglichen, dieses Workbook über den privaten Gebrauch hinaus einzusetzen – z. B. in der Arbeit mit Klient:innen, in Unternehmen, für Coachings, Workshops oder sonstige kommerzielle Zwecke.

Ohne eine solche Lizenz ist jegliche über den Privatgebrauch hinausgehende Nutzung verboten.

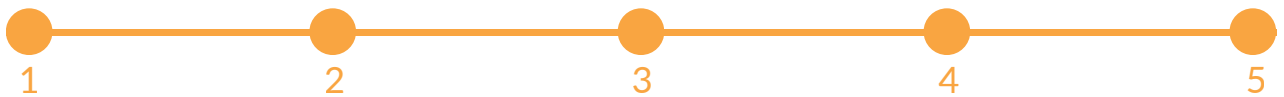
01

Werte und ihre Rolle in unserem Leben

MODUL EINS

REFLEKTION

Auf einer Skala von 1-5, wie sehr bist du aktuell mit dem Thema **Werte** vertraut? (1: gar nicht; 5: sehr gut!)



Was weißt du bisher darüber?

Was möchtest du heute für dich mitnehmen?

[illegible]

01 / WAS SIND WERTE?

Werte sind wie unsichtbare Leitplanken, die uns Orientierung geben und unser Handeln steuern – oft ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Sie bestimmen, welche Entscheidungen wir treffen, wie wir uns in Situationen verhalten und welche Prioritäten wir setzen. In diesem Kurs werden wir gemeinsam deine persönlichen Werte entdecken, sie bewusst machen und lernen, wie du dein Leben stärker nach ihnen ausrichten kannst.

Stell dir vor, du stehst im Supermarkt und fragst dich, ob du das teurere Bio-Produkt oder die günstigere Option wählen sollst. Diese Entscheidung wirkt oberflächlich, aber sie basiert auf deinen Werten – Nachhaltigkeit oder finanzielle Sicherheit. So beeinflussen deine Werte viele deiner täglichen Entscheidungen, oft ohne dass du es merkst.

Doch was passiert, wenn dir deine Werte nicht bewusst sind? Wenn du nach äußeren Erwartungen handelst, ohne auf das zu achten, was dir wirklich wichtig ist, kann das zu innerer Unzufriedenheit führen. Vielleicht hast du einen tiefen Wert der Freiheit, entscheidest dich aber immer wieder für den sicheren, konventionellen Weg – und spürst, wie diese Wahl deine Zufriedenheit beeinträchtigt.

In diesem Kurs werden wir gemeinsam unbewusste Muster durchbrechen und deine wahren Werte aufdecken. Wenn du Klarheit über deine Werte hast, kannst du bewusstere Entscheidungen treffen, die zu einem erfüllten und stimmigen Leben führen. Es ist entscheidend, deine Werte zu kennen, um ein Leben zu führen, das wirklich zu dir passt.

02/ WEG-VON-WERTE UND HIN-ZU-WERTE

Weg-Von-Werte sind negative Werte, vor denen wir weglaufen. Diese Werte entstehen oft aus Schmerz und der Angst, unangenehme Erfahrungen erneut zu durchleben. Sie sind ein starker Motor, der uns antreibt, jedoch ohne klare Richtung. Du kannst in jede Richtung weglaufen, weil das einzige Ziel ist, dem Schmerz zu entkommen.

- Ein Beispiel könnte sein: Wenn du in deiner Kindheit erlebt hast, wie stark Leistung bewertet wurde, versuchst du vielleicht heute, es allenrecht zu machen und hohe Erwartungen zu erfüllen. Dadurch vermeidest du möglicherweise bewusste Entspannung, weil du dir nicht erlaubst, zur Ruhe zu kommen. Ein weiteres Beispiel könnte sein, dass du aufgrund einer traumatischen Erfahrung Angst vor Konflikten hast, weshalb du in deinen Beziehungen Konflikte vermeidest, obwohl dir offene Kommunikation wichtig ist. Es kann auch vorkommen, dass du aus Angst vor Misserfolg ständig auf der Jagd nach Erfolg bist, was dich letztlich von dem entfernt, was dir Freude bereitet.

Hin-Zu-Werte sind hingegen die positiven Werte, nach denen wir streben. Diese Werte geben uns eine klare Richtung und ein Ziel, auf das wir hinarbeiten. Sie sind in der Regel weniger intensiv, aber auf lange Sicht führen sie zu einem nachhaltigeren Glück.

- Zum Beispiel könnte dein Hin-Zu-Wert „Freiheit“ sein, was bedeutet, dass du danach strebst, ein Leben zu führen, das dir Unabhängigkeit und Selbstbestimmung ermöglicht. Ein weiteres Beispiel wäre „Selbstfürsorge“, was dir helfen würde, deine Bedürfnisse zu erkennen und Prioritäten zu setzen, die dein Wohlbefinden fördern.

03/ WARUM ES WICHTIG IST, SEINE WERTE ZU KENNEN?

Werte dienen uns als Kompass, der uns durch die Herausforderungen und Unsicherheiten des Lebens leitet. Wenn wir unsere Werte nicht klar kennen, laufen wir Gefahr, von äußeren Einflüssen gesteuert zu werden, was oft zu einem Gefühl der Orientierungslosigkeit oder inneren Leere führt. Entscheidungen, die sich nicht nach unseren inneren Werten richten, können Unzufriedenheit hervorrufen, selbst wenn sie äußerlich „richtig“ erscheinen.

Wenn du deine Werte kennst, bekommst du Klarheit darüber, was dich im Leben antreibt. Sie helfen dir, in schwierigen Situationen den Überblick zu behalten und Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu dir passen. In beruflichen oder persönlichen Entscheidungen wirst du besser einschätzen können, was langfristig für dein Wohlbefinden und deine Zufriedenheit sorgt.

Gerade in Zeiten des Wandels geben dir deine Werte Orientierung und Halt. Sie unterstützen dich dabei, in Konflikten authentisch zu handeln und dir selbst treu zu bleiben. Wenn du nach deinen Werten lebst, fühlst du dich mehr im Einklang mit dir selbst – das schafft innere Ruhe und Zufriedenheit.

In diesem Kurs werden wir gemeinsam herausarbeiten, was dir wirklich wichtig ist. So kannst du bewusster leben und Entscheidungen treffen, die dir langfristig innere Stärke und Erfüllung schenken.



ES SIND UNSERE ENTSCHEIDUNGEN, DIE ZEIGEN,
WER WIR WIRKLICH SIND, VIEL MEHR ALS UNSERE
FÄHIGKEITEN." – J.K. ROWLING

Mehr Erfüllung im Leben:

Menschen streben nach Sinn und Erfüllung. Das Wissen, dass sie durch das Leben nach ihren Werten mehr Erfüllung finden können, ist für die meisten motivierend und erstrebenswert. Wenn deine Handlungen mit deinen Werten übereinstimmen, fühlst du dich authentischer und zufriedener, was zu einem tieferen Lebenssinn führt.

Klarheit über dich selbst:

Das Definieren deiner Werte hilft dir, besser zu verstehen, was dir wichtig ist. Klarheit über deine Kernwerte zu haben, schafft nicht nur Struktur im Leben, sondern stärkt auch das Gefühl, deinem Lebenszweck nachzugehen – beruflich wie privat.

Bessere und klarere Entscheidungen:

Wenn du deine Werte kennst, dienen sie als Kompass bei wichtigen Entscheidungen. Schwierige Situationen lassen sich leichter bewältigen, indem du die Vor- und Nachteile mit Blick auf deine Werte abwägst. Das macht den Entscheidungsprozess einfacher und gibt dir Sicherheit.

Priorisierung deiner Zeit und Energie:

Wenn du deine Werte klar definiert hast, kannst du deine Zeit, Energie und Ressourcen besser priorisieren. Du bist in der Lage, deine täglichen Aktivitäten so zu gestalten, dass sie mit dem im Einklang stehen, was dir wirklich wichtig ist, was zu einem bewussteren und erfüllteren Leben führt.

Zweck und Leidenschaft im Leben:

Wenn du weißt, was dir wirklich wichtig ist, spürst du mehr Leidenschaft für das, was du tust. Deine Werte verleihen deinem Leben Sinn, und diese Übereinstimmung führt zu einem tieferen Gefühl von Erfüllung und Zufriedenheit.

Authentizität:

Deine Werte zu definieren, ermöglicht es dir, authentisch zu leben und dir selbst treu zu bleiben. Indem du deine wichtigsten Werte lebst, baust du stärkere Beziehungen auf, schaffst echte Verbindungen und kultivierst ein Gefühl der Authentizität in allem, was du tust.

Mehr Inspiration und innere Motivation:

Das Leben im Einklang mit deinen Werten öffnet die Tür zu mehr Inspiration und Motivation. Diese intrinsische Motivation treibt dich von innen heraus an und lässt dich mit Energie und Freude deine Ziele verfolgen.

Überwindung von Entmutigung und Rückschlägen:

Herausforderungen gehören zum Leben. Wenn du jedoch entschlossen bist, deine Werte zu leben, wirst du widerstandsfähiger. Deine Werte geben dir die Kraft, Rückschläge zu überwinden und dich von Entmutigung nicht unterkriegen zu lassen.

Selbstreflexion und persönliches Wachstum:

Regelmäßige Reflexion über deine Werte ermöglicht persönliches Wachstum. Du kannst dein Leben immer wieder neu bewerten, um sicherzustellen, dass deine aktuellen Handlungen mit deinen Werten im Einklang stehen, und Bereiche identifizieren, in denen du dich verbessern kannst.

Leichtere Zielsetzung:

Wenn deine Werte klar definiert sind, wird es einfacher, sinnvolle Ziele zu setzen. Deine Werte helfen dir, die richtigen Prioritäten zu setzen und dich auf das zu konzentrieren, was für dich langfristig am wichtigsten ist.

Bessere Zeitnutzung:

Deine Zeit ist kostbar. Wenn du deine Werte kennst, kannst du gezielt entscheiden, wie du sie am besten nutzt, um das Beste aus deinem Tag herauszuholen und Aktivitäten zu priorisieren, die deinen Werten entsprechen.

Mehr Einkommen und beruflicher Erfolg:

Wenn du in einem Bereich arbeitest, der mit deinen Werten übereinstimmt, fällt es leichter, erfolgreich zu sein. Arbeit, die deinen Leidenschaften entspricht, motiviert dich mehr und führt oft zu besserem beruflichen Erfolg und langfristiger finanzieller Zufriedenheit.

04/ WOHER KOMMEN UNSERE WERTE?

Werte sind nicht fest vorgegeben, sondern entwickeln sich im Laufe unseres Lebens durch eine Vielzahl von Einflüssen. Sowohl genetische Anlagen als auch äußere Faktoren spielen dabei eine Rolle. Schon bei der Geburt bringen wir Eigenschaften mit, die unsere Werte beeinflussen können. Menschen, die risikofreudiger sind, schätzen oft Freiheit und Abenteuer, während sicherheitsorientierte Personen Stabilität und Struktur bevorzugen.

Unser Umfeld, besonders in der Kindheit, prägt unsere Werte maßgeblich. Eltern, Lehrer:innen und andere Bezugspersonen vermitteln uns, was ihnen wichtig ist. Vielleicht hast du gelernt, dass Ehrlichkeit oder Respekt zentrale Werte sind. Auch kulturelle Normen beeinflussen uns stark. In manchen Gesellschaften steht Gemeinschaft im Vordergrund, in anderen individuelle Freiheit.

Werte entstehen auch durch persönliche Erfahrungen. Schwierige Lebensphasen, Freundschaften oder Krisen helfen uns, zu erkennen, welche Werte für uns wichtig sind. Ein einschneidendes Erlebnis kann beispielsweise den Wert von Loyalität oder persönlichem Wachstum in den Vordergrund rücken.

Schließlich formen auch die Menschen um uns herum unsere Werte. Freundschaften, Kollegialität und Partnerschaften beeinflussen unsere Sicht auf die Welt. Im Laufe der Zeit überdenken wir vielleicht alte Werte und entwickeln neue.

In diesem Kurs erkunden wir die Einflüsse, die deine Werte geprägt haben, und wie du sie bewusst gestalten kannst, um authentisch und erfüllt zu leben.

05/ WIE WERTE GEFORMT WERDEN

Werte sind nicht statisch – sie verändern sich im Laufe unseres Lebens durch unsere Erfahrungen, Herausforderungen und unser Umfeld. Sie entstehen durch die Summe unserer Erlebnisse und können sich daher im Laufe der Zeit wandeln.

In der Kindheit übernehmen wir häufig die Werte von Eltern oder Lehrer:innen, ohne sie zu hinterfragen. Doch mit der Zeit beginnen wir, eigene Erfahrungen zu machen, und entwickeln unser eigenes Wertesystem. Vielleicht hast du als Kind Gehorsam hoch geschätzt, aber als Erwachsener sind Freiheit und Individualität wichtiger.

Auch das Umfeld, in dem wir leben, spielt eine Rolle. Im Berufsleben oder in der Schule treffen wir auf Menschen mit unterschiedlichen Werten, was uns zum Nachdenken über unsere eigenen Einstellungen bringt. Manchmal führen Krisen oder Wendepunkte dazu, dass sich unsere Werte neu ausrichten. Nach schweren Zeiten könnten Gesundheit oder innere Ruhe an Bedeutung gewinnen.

Werte sind also flexibel und verändern sich mit der Zeit. In diesem Kurs werden wir nicht nur deine aktuellen Werte reflektieren, sondern auch betrachten, wie sie sich entwickelt haben und wohin sie sich noch entwickeln könnten. Regelmäßige Reflexion ist entscheidend, um sicherzustellen, dass du weiterhin im Einklang mit deinen wahren Werten lebst.

Lass uns gemeinsam diesen Weg der Werteentwicklung weitergehen!

NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

02

Reflektionsfragen

MODUL ZWEI

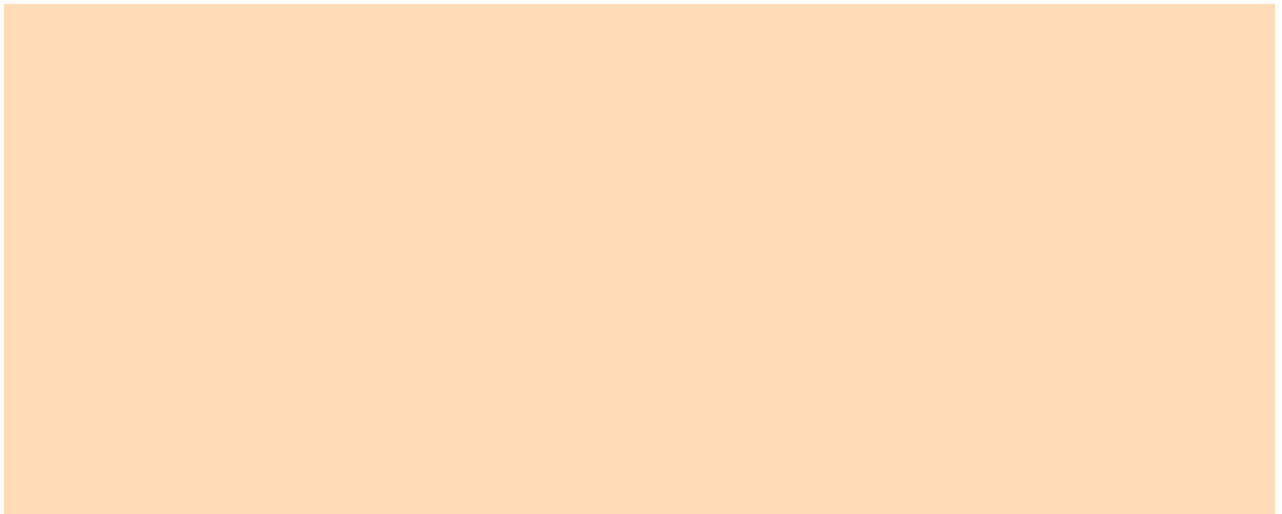
01 / EINSTIEGSFRAGEN

Deine Werte zu definieren ist einer der wichtigsten Schritte, um dein Leben in Richtung deiner größten Vision zu lenken. Die folgende Reihe von Fragen hilft dir dabei, herauszufinden und zu verfeinern, was dir wirklich wichtig ist und was im Leben am meisten zählt.

Wie fühle ich mich aktuell?

Wie will ich mich fühlen? Was ist Mein Ziel?

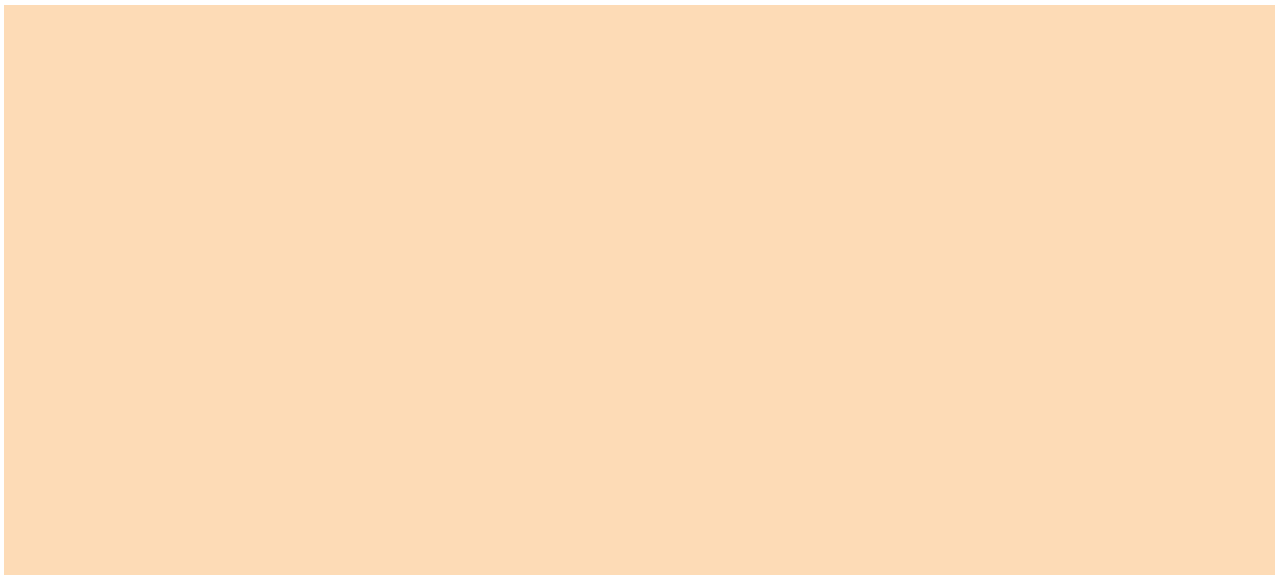
Lebe ich das Leben, was ich wirklich leben möchte?



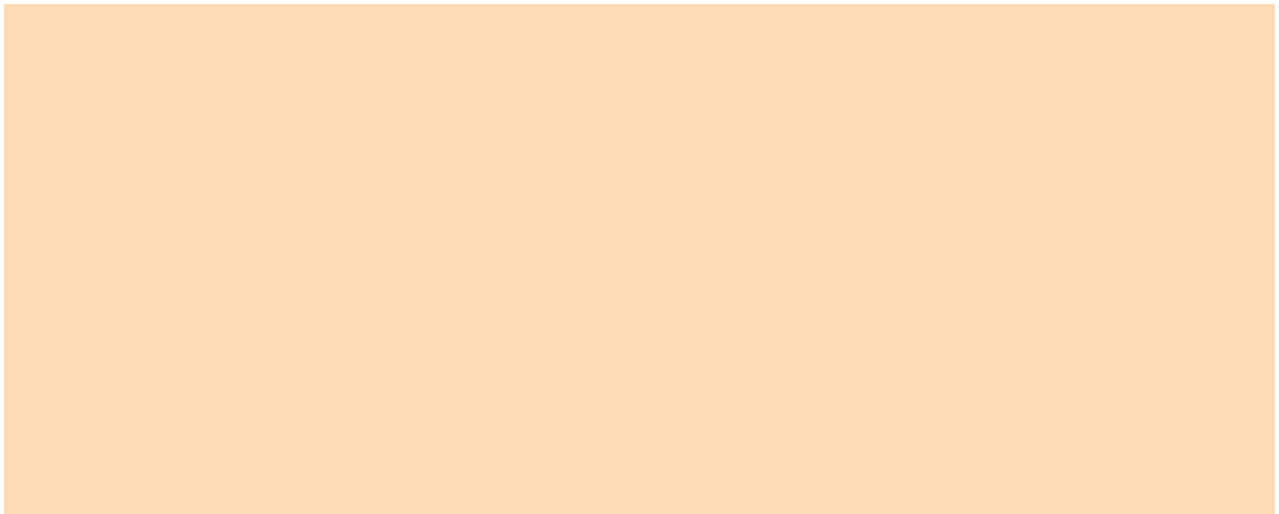
Passt das zu Mir, also wie ich gerade lebe?



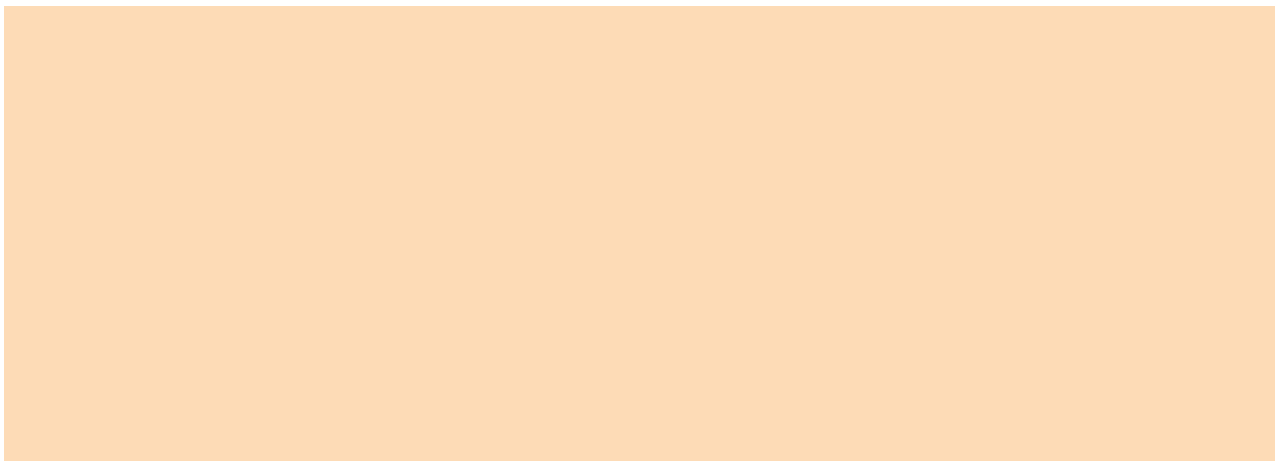
Hüpft Mein Herz, wenn ich jeden Tag aufstehe oder fehlt da noch etwas?



Mit welchen Aktivitäten beschäftige ich mich gerne?

A large, empty rectangular box with a solid orange background, intended for the user to write their answer to the question above.

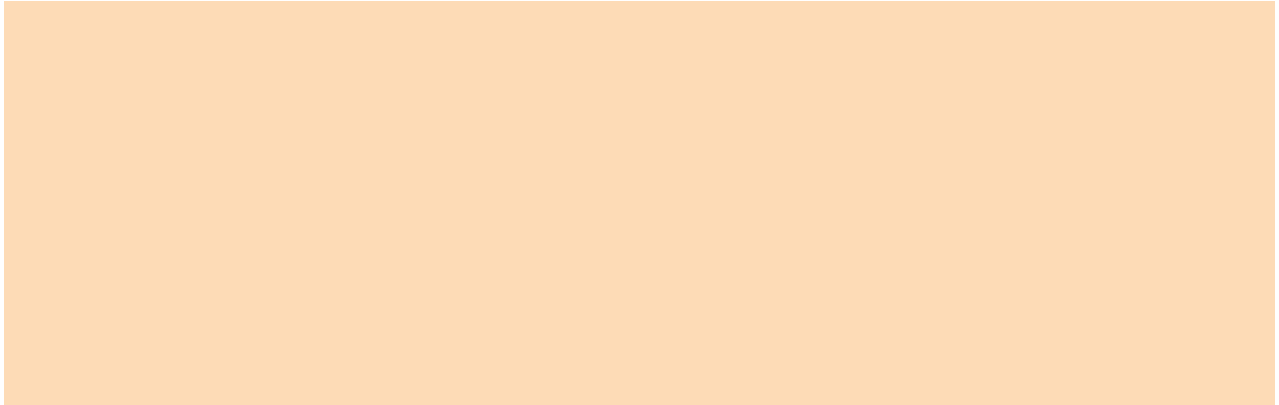
In welchen Momenten spüre ich echte Freude und Begeisterung ?
Welche Aktivitäten sind vielleicht mit solchen Momenten verbunden?

A large, empty rectangular box with a solid orange background, intended for the user to write their answer to the question above.

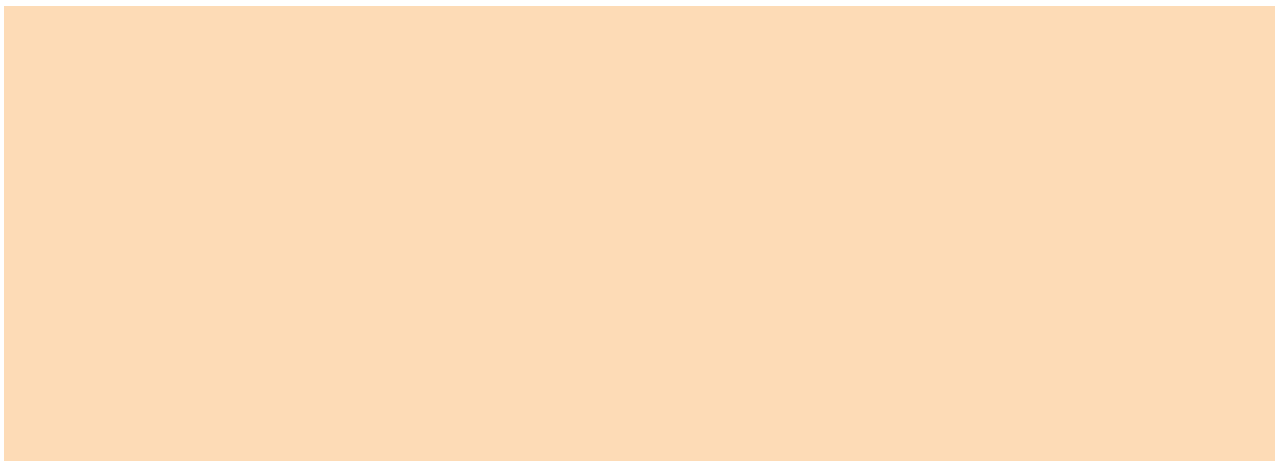
Denk an deine Kindheit zurück und erinnere dich an Aktivitäten, die dir damals große Freude bereitet haben. Überlege, ob einige dieser Leidenschaften auch heute noch in dir nachklingen.

A large, empty rectangular box with a solid orange background, intended for the user to write their answer to the question above.

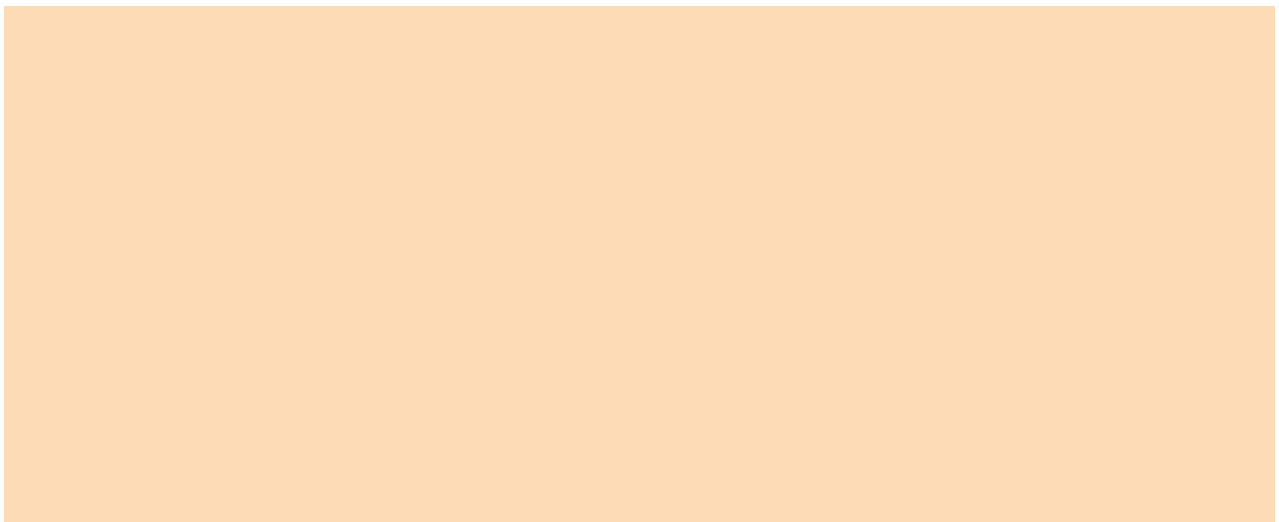
Denk darüber nach, wie sich verschiedene Aktivitäten auf dein Energielevel auswirken. Finde heraus, welche Tätigkeiten dich voller Energie, Begeisterung und Motivation zurücklassen.



Wer ist die Person, die ich im Leben am meisten respektiere?
Was sind vielleicht ihre Kernwerte?



Wer ist meine engste Bezugsperson, und was sind die drei besten Eigenschaften an dieser Person?



Wenn ich sofort mehr von einer bestimmten Eigenschaft haben könnte, welche wäre das?

Was sind drei Dinge, die ich hasse? (z. B. Grausamkeit gegenüber Tieren, Kreditkartenunternehmen, Abholzung usw.)?

Welche drei Personen auf der Welt mag ich am wenigsten und warum?

Auf welche Persönlichkeitseigenschaft, welches Attribut oder welche Qualität werde ich am häufigsten von anderen angesprochen?


Wenn ich genug Geld hätte, um morgen in Rente zu gehen, was wäre mir dann am wichtigsten?

Welche drei Personen auf der Welt mag ich am wenigsten und warum?


Was bedeutet für mich "authentisch leben"?

A large, empty rectangular box with a solid orange background, intended for the user to write their reflection on the question above.

Welche Entscheidungen in meinem Leben habe ich bisher getroffen, die sich richtig und stimmig angefühlt haben? Welche inneren Überzeugungen oder Werte haben diese Entscheidungen beeinflusst?

A large, empty rectangular box with a solid orange background, intended for the user to write their reflection on the question above.

Wann habe ich das letzte Mal gespürt, dass ich gegen meine Überzeugungen oder Werte gehandelt habe? Welche Gefühle sind dabei aufgetaucht, und wie habe ich darauf reagiert?

A large, empty rectangular box with a solid orange background, intended for the user to write their reflection on the question above.

Welche Werte habe ich aus meiner Kindheit und meiner Erziehung übernommen?

Was sind die wichtigsten Prinzipien, nach denen ich lebe, auch wenn niemand zuschaut?

In welchen Lebensbereichen habe ich das Gefühl, dass sich alles **unstimmig** anfühlt? Welche Werte stehen dort im Fokus?

In welchen Lebensbereichen hast du das Gefühl, dass sich alles **stimmig** anfühlt? Welche Werte stehen dort im Fokus?

Wie möchte ich in fünf Jahren auf meine Entscheidungen und meinen Lebensweg zurückblicken?

Was meinst du, wie sich ein Leben im Einklang mit den eigenen Werten anfühlt? Wie soll sich dein Leben nach diesem Kurs anfühlen?

NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

02/ERFAHRUNGEN NUTZEN, UM WERTE ZU ENTDECKEN

Diese Übung wird dir helfen, deine Kernwerte zu identifizieren, indem du über die Auswirkungen wichtiger und einprägsamer Ereignisse in deinem Leben nachdenkst. Folge den unten stehenden Schritten und benutze die Tabelle, um deine Gedanken aufzuschreiben.

1. Denke an ein einprägsames Ereignis in deinem Leben und beschreibe es in der ersten Spalte.
2. Notiere in der nächsten Spalte die Gefühle und Emotionen, die dieses Erlebnis bei dir ausgelöst hat.
3. Schreibe in der dritten Spalte, warum du glaubst, dass dieses Erlebnis für dich bedeutungsvoll war.
4. Liste in der letzten Spalte die Kernwerte auf, die mit diesem Erlebnis verbunden sind.

Beschreibung des Ereignisses	Gefühle & Emotionen	Warum war diese Erfahrung von Bedeutung?	Werte, die repräsentiert werden

NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

03/ ÜBER DICH

3 Wörter, die mich beschreiben:

Was ich an mir selber mag:

Meine liebsten Charaktereigenschaften:

Ähnlichkeiten zu Familienmitgliedern:

Meine Stärken:

Meine Schwächen:

Was mich einzigartig
macht:

Was mich glücklich
macht:

Was ich immer
beibehalten möchte:

04/ WAS IST DIR WICHTIG?

Um zu verstehen, was deine Werte sind und was dir wichtig ist, beantworte die Fragen in diesem Arbeitsblatt.

Was motiviert dich, morgens aufzustehen?

Was hält dich nachts wach?

Warum lebst du dort, wo du lebst?

Warum machst du die Arbeit, die du machst?

Warum kaufst du das, was du kaufst?

Warum hast du die Freunde, die du hast?

Warum wünschst du dir das, was du dir wünschst?

Wann bist du am glücklichsten?

Erstelle eine Top-Ten-Liste der wichtigsten Dinge in deinem Leben.

Schätze anschließend den Anteil der Zeit, die du diesen Dingen täglich widmest, und trage diesen in die Spalte "Zeit" ein.

	Wichtige Dinge in meinem Leben	Zeit
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Schau dir deine Ergebnisse an. Verbringst du die meiste Zeit mit den Dingen, die du als am wichtigsten erachtest?

NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

05/ MEIN PERFEKTER TAG

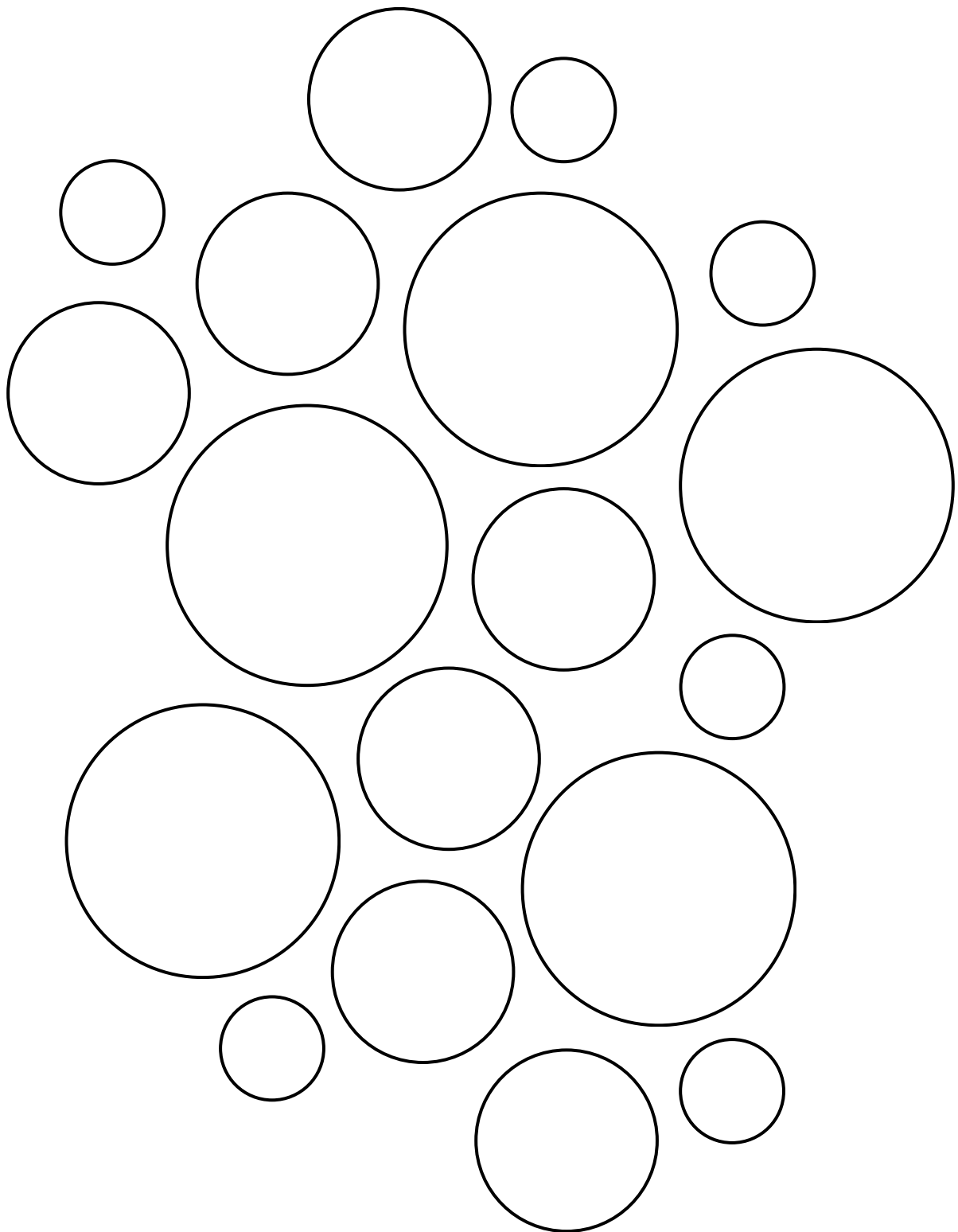
Wie startet dein Tag?	Wer ist dabei?
Was machst du an diesem Tag?	Wo genau bist du?
Wie fühlst du dich?	Beschreibe deine Umgebung.
Was hast du vielleicht erreicht / gemeistert?	Wie endet dieser Tag?

06/ MEINE MOTIVATION

Was ist dein großes "Warum"? Reflektiere im folgenden Abschnitt darüber, was dich wirklich motiviert.

07/ MEINE PASSION

Schreibe alle Dinge auf, für die du eine Passion hast!



08/ MEINE STÄRKEN UND SCHWÄCHEN

Schreibe deine Stärken und Schwächen auf. Zu den möglichen Stärken zählen beispielsweise Organisationsfähigkeit, gutes Zuhören und Kreativität. Mögliche Schwächen können übermäßige Selbstkritik, Ungeduld oder Schüchternheit sein.

STÄRKEN	SCHWÄCHEN

Über Mich

Darin bin ich gut:

Dadurch lerne ich
am Liebsten:

Meine Stärken:

Meine Freund:innen
beschreiben mich wie folgt:

Das ist mir wichtig:

Ich mag:



NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

03

Entdecke deine Positiven Werte

MODUL DREI

01 / WAS SIND POSITIVE WERTE?

Positive Werte sind wie ein innerer Kompass, der dich auf dem richtigen Weg hält, indem er dir Orientierung und Kraft gibt. Sie helfen dir dabei, klare Entscheidungen zu treffen, die nicht nur zu deinem eigenen Wohl, sondern auch zum Wohl deiner Mitmenschen beitragen. In Modul 1 haben wir Werte bereits als „Leitplanken“ kennengelernt, die unser Verhalten beeinflussen – oft ohne dass wir es merken. Jetzt geht es darum, positive Werte zu erkennen und bewusst in dein Leben zu integrieren. Diese Werte bringen dich voran und unterstützen dich dabei, dein volles Potenzial zu entfalten.

Stell dir vor, du stehst vor einer schwierigen Entscheidung, sei es im Beruf oder privat. Positive Werte wie „Mut“, „Ehrlichkeit“ oder „Vertrauen“ geben dir die innere Stärke, auch in herausfordernden Momenten klar und authentisch zu handeln. Sie sind wie eine Art emotionale Stütze, die dir helfen, auch dann deinen Weg zu gehen, wenn es schwierig wird. Während viele Werte im Hintergrund wirken, sind positive Werte diejenigen, die du bewusst aktivieren kannst, um dich weiterzubringen und Hindernisse als Chancen zu sehen.

Ein Beispiel: Der Wert „Verantwortung“ könnte dir in einer stressigen Situation helfen, ruhig zu bleiben und Probleme effektiv zu lösen, weil du weißt, dass es dir wichtig ist, Verantwortung für dich und andere zu übernehmen. Andere Werte wie „Dankbarkeit“ oder „Respekt“ stärken deine Beziehungen und helfen dir, in deinem Alltag auf einer stabilen Grundlage zu agieren. Wenn du deine positiven Werte kennst und sie in dein Leben integrierst, wirst du in der Lage sein, Entscheidungen zu treffen, die nicht nur kurzfristig sinnvoll erscheinen, sondern dir langfristig Zufriedenheit und Erfüllung bringen.

02/VISUALISIERUNG: DEINE TIEFSTEN WERTE

Diese Übung soll dir dabei helfen, deine tiefsten Werte zu entdecken und dich mit ihnen auf einer emotionalen Ebene zu verbinden.

Schritt 1: Grounding	Setze dich bequem hin, stelle deine Füße flach auf den Boden und schließe die Augen. Atme tief ein und aus und lass den Alltag los.
Schritt 2: Reise nach Innen	Lenke deine Aufmerksamkeit nach innen. Mit jedem Atemzug lasse Ruhe in deinen Körper strömen. Stelle dir vor, wie du zu einem ruhigen, sicheren Ort in deinem Inneren reist – ein Ort, an dem du dich ganz mit dir selbst verbunden fühlst. Bereite dich darauf vor, deine tiefsten Werte zu entdecken.
Schritt 3: Ein erfüllender Moment	Erinnere dich an einen Moment in deinem Leben, in dem du dich besonders erfüllt oder stolz gefühlt hast. Das könnte ein beruflicher Erfolg, eine zwischenmenschliche Beziehung oder eine Entscheidung sein, bei der du deinen Überzeugungen gefolgt bist. Was hast du in diesem Moment gefühlt? Welche Werte hast du in dieser Situation gelebt?
Schritt 4: Dein idealer Tag	Stell dir nun einen idealen Tag vor, an dem du vollkommen nach deinen Werten lebst. Wo bist du? Mit wem bist du zusammen? Welche Handlungen und Entscheidungen triffst du? Achte darauf, wie sich das Leben anfühlt, wenn du deine Werte in allen Bereichen deines Lebens umsetzt. Spüre die Klarheit und den Frieden, die damit einhergehen.
Schritt 5: Deine wichtigsten Werte	Frage dich: Welche Werte sind für dich am wichtigsten? Vielleicht sind es Freiheit, Vertrauen, Liebe oder Wachstum. Spüre, wie diese Werte dich prägen und leiten. Nimm dir einen Moment Zeit, um die Werte zu erkennen, die in deinem Leben an oberster Stelle stehen.
Schritt 6: Verankere deine Werte	Stelle dir nun vor, dass du diese Werte tief in deinem Inneren verankerst, wie Samen, die in fruchtbaren Boden gepflanzt werden. Visualisiere, wie sie mit jedem Atemzug weiter wachsen und sich entfalten. Spüre, wie sie dir Kraft und Orientierung in deinem Leben geben.
Schritt 7: Abschluss	Atme tief ein und aus, und öffne langsam deine Augen. Nimm deine neu entdeckten Werte mit in die nächsten Übungen.

NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

03/ WERTELISTE

Markiere in 3 Farben:

1. Alle Werte, die dich erfüllen und die du schon auslebst
2. Alle Werte, die dich erfüllen könnten, du sie aber noch nicht richtig auslebst
3. Alle Werte, die du lebst aber loslassen oder weniger ausleben möchtest

Abenteuer	Geduld	Pünktlichkeit
Achtsamkeit	Gelassenheit	Realismus
Agilität	Gemütlichkeit	Redlichkeit
Aktivität	Gerechtigkeit	Respekt
Aktualität	Gesundheit	Rücksichtnahme
Akzeptanz	Glaubwürdigkeit	Ruhe
Altruismus	Großzügigkeit	Sanftmut
Andersartigkeit	Güte	Sauberkeit
Anerkennung	Harmonie	Selbstdisziplin
Anmut	Herzlichkeit	Selbstbewusstsein
Ansehen	Hilfsbereitschaft	Selbstvertrauen
Anstand	Hingabe	Sensibilität
Ästhetik	Hoffnung	Seriosität
Aufgeschlossenheit	Höflichkeit	Sicherheit
Aufmerksamkeit	Humor	Solidarität
Ausgeglichenheit	Idealismus	Sorgfalt
Ausgewogenheit	Innovation	Sparsamkeit
Authentizität	Inspiration	Spaß
Askese	Integrität	Standfestigkeit
Begeisterung	Intelligenz	Sympathie
Beharrlichkeit	Interesse	Spontanität
Beständigkeit	Intuition	Tapferkeit
Bescheidenheit	Klugheit	Teamgeist
Besonnenheit	Konsequenz	Teilen
Dankbarkeit	Kontrolle	Toleranz
Demut	Kreativität	Tradition
Disziplin	Leidenschaft	Transparenz
Durchsetzungskraft	Leichtigkeit	Treue
Effektivität	Liebenswürdigkeit	Tüchtigkeit
Effizienz	Loyalität	Unabhängigkeit
Ehrlichkeit	Mitgefühl	Unbestechlichkeit
Empathie	Motivation	Überzeugungskraft
Engagement	Mut	Verantwortung
Entscheidungsfreude	Nachhaltigkeit	Verlässlichkeit
Entdeckergeist	Nächstenliebe	Vertrauen
Entschlossenheit	Neutralität	Verzeihen
Fairness	Neugier	Wachsamkeit
Fleiß	Offenheit	Weisheit
Flexibilität	Optimismus	Weitsicht
Freiheit	Ordnungssinn	Willenskraft
Freude	Pflichtgefühl	Würde
Freundlichkeit	Phantasie	Zielstrebigkeit
Freundschaft	Pragmatisch	Zuneigung
Frieden	Präsenz	Zusammenhalt
Fröhlichkeit	Präzision	Zuverlässigkeit
Fürsorglichkeit	Professionalität	Zuversicht

04/ WERTELISTE NACH DISG

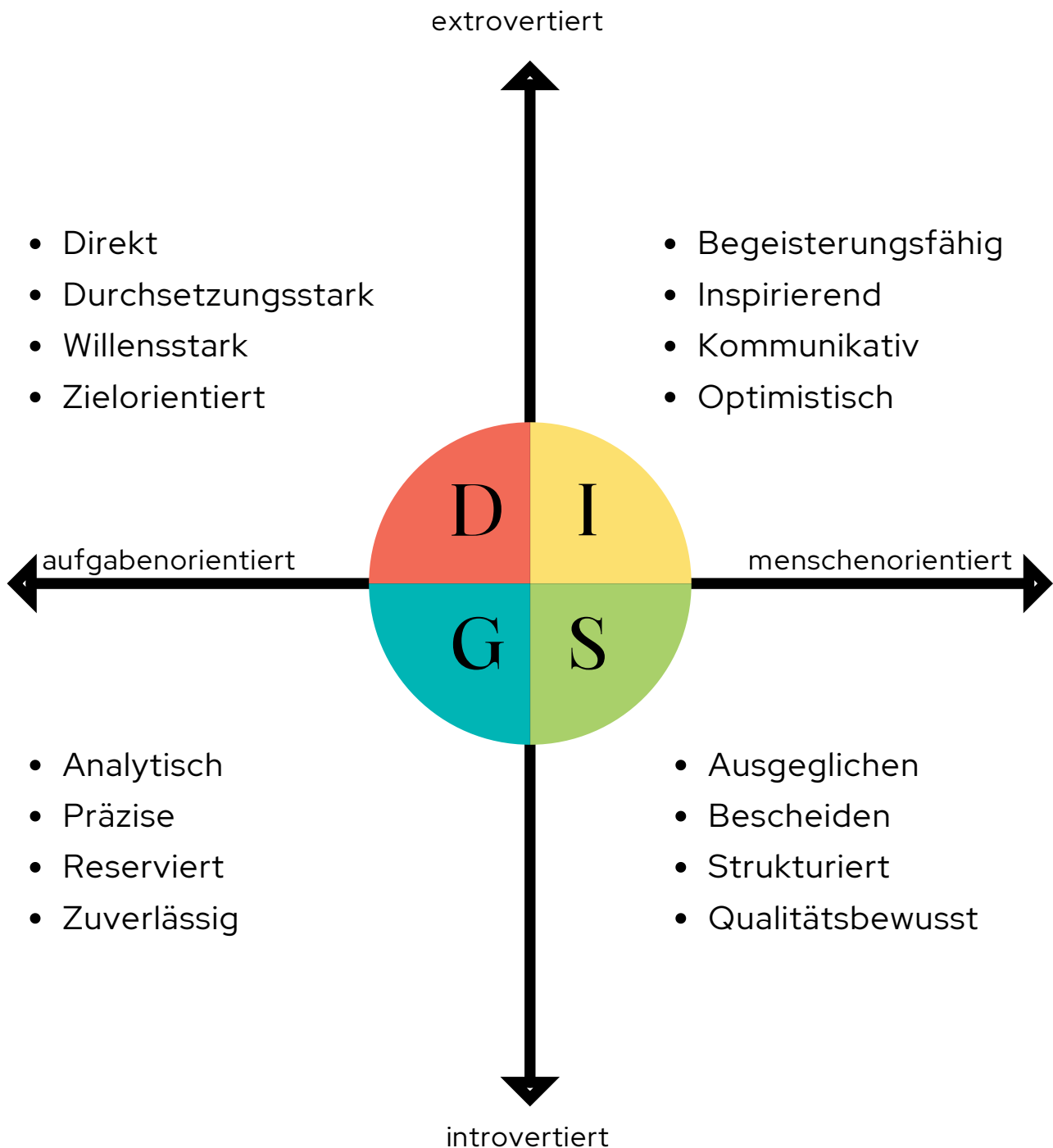
Abenteuer	Geduld	Pünktlichkeit
Achtsamkeit	Gelassenheit	Realismus
Agilität	Gemütlichkeit	Redlichkeit
Aktivität	Gerechtigkeit	Respekt
Aktualität	Gesundheit	Rücksichtnahme
Akzeptanz	Glaubwürdigkeit	Ruhe
Altruismus	Großzügigkeit	Sanftmut
Andersartigkeit	Güte	Sauberkeit
Anerkennung	Harmonie	Selbstdisziplin
Anmut	Herzlichkeit	Selbstbewusstsein
Ansehen	Hilfsbereitschaft	Selbstvertrauen
Anstand	Hingabe	Sensibilität
Ästhetik	Hoffnung	Seriosität
Aufgeschlossenheit	Höflichkeit	Sicherheit
Aufmerksamkeit	Humor	Solidarität
Ausgeglichenheit	Idealismus	Sorgfalt
Ausgewogenheit	Innovation	Sparsamkeit
Authentizität	Inspiration	Spaß
Askese	Integrität	Standfestigkeit
Begeisterung	Intelligenz	Sympathie
Beharrlichkeit	Interesse	Spontaneität
Beständigkeit	Intuition	Tapferkeit
Bescheidenheit	Klugheit	Teamgeist
Besonnenheit	Konsequenz	Teilen
Dankbarkeit	Kontrolle	Toleranz
Demut	Kreativität	Tradition
Disziplin	Leidenschaft	Transparenz
Durchsetzungskraft	Leichtigkeit	Treue
Effektivität	Liebenswürdigeit	Tüchtigkeit
Effizienz	Loyalität	Unabhängigkeit
Ehrlichkeit	Mitgefühl	Unbestechlichkeit
Empathie	Motivation	Überzeugungskraft
Engagement	Mut	Verantwortung
Entscheidungsfreude	Nachhaltigkeit	Verlässlichkeit
Entdeckergeist	Nächstenliebe	Vertrauen
Entschlossenheit	Neutralität	Verzeihen
Fairness	Neugier	Wachsamkeit
Fleiß	Offenheit	Weisheit
Flexibilität	Optimismus	Weitsicht
Freiheit	Ordnungssinn	Willenskraft
Freude	Pflichtgefühl	Würde
Freundlichkeit	Phantasie	Zielstrebigkeit
Freundschaft	Pragmatisch	Zuneigung
Frieden	Präsenz	Zusammenhalt
Fröhlichkeit	Präzision	Zuverlässigkeit
Fürsorglichkeit	Professionalität	Zuversicht

05/ DAS DISG®-MODELL

Du bist einzigartig in deiner Art zu denken, zu handeln und zu kommunizieren. Doch wie bewusst nimmst du diese Muster wirklich wahr? Genau hier setzt das DISG®-Modell an: Es bietet dir eine strukturierte und zugleich intuitive Möglichkeit, deine Verhaltenspräferenzen zu erkennen und damit einen entscheidenden Schritt in Richtung Selbstkenntnis und persönlicher Weiterentwicklung zu gehen. Es hilft dir nicht nur, dich selbst besser zu verstehen, sondern auch, andere Menschen bewusster wahrzunehmen. Du entwickelst mehr Verständnis für unterschiedliche Verhaltens- und Kommunikationsstile. Dies ist eine Schlüsselkompetenz für gelingende Beziehungen im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis.

Das DISG®-Modell basiert auf den Erkenntnissen des amerikanischen Psychologen William Moulton Marston aus den 1920er-Jahren und ist wissenschaftlich fundiert. Es beschreibt vier grundlegende Verhaltenstendenzen, die in jedem Menschen in unterschiedlicher Ausprägung vorhanden sind: Dominanz, Initiative, Stetigkeit und Gewissenhaftigkeit.

Das DISG®-Modell ist kein Etikett, das dich festlegt – es ist ein Werkzeug zur bewussten Selbststeuerung. Wenn du erkennst, welche Verhaltensweisen in dir dominieren, kannst du gezielter mit Herausforderungen umgehen, effektiver kommunizieren und deine Stärken klarer einsetzen. Gleichzeitig entwickelst du mehr Gelassenheit im Umgang mit anderen – denn du begreifst, dass Unterschiedlichkeit kein Hindernis, sondern eine Ressource ist. Nutze dieses Wissen, um nicht nur dich selbst, sondern auch deine Beziehungen aktiv und wertschätzend zu gestalten.



Das DISG®-Modell soll dich nicht in feste Schubladen zwingen, sondern als Orientierungshilfe dienen, die dir Einblicke in deine Verhaltensweisen ermöglicht. Die verschiedenen Wertekärtchen in der folgenden Übung sind mit Punkten versehen, die dir zeigen können, wo du im Modell stehst.

06/ WERTE SORTIEREN

Das ist eine reflektierende Übung, bei der du eine Reihe von Wertkarten nach ihrer Bedeutung für dich sortierst. **Die Wertekarten findest du ganz hintem im Buch.**

Bereite deinen Raum vor

Schaffe einen ruhigen Raum: Finde einen bequemen und stillen Ort, an dem du dich ohne Ablenkungen konzentrieren kannst. Suche dir einen bequemen Ort, an dem du ungestört arbeiten kannst. Am besten eignet sich ein Tisch, an dem du genügend Platz hast, um die Wertkarten auszuschneiden, auszubreiten und zu sortieren.

Werte verstehen

Überprüfe die Liste der Werte auf den Karten, um sicherzustellen, dass du jeden Wert und seine Bedeutung verstehst. Wenn dir ein Wert unklar ist, schau dir die Definition an, um eine klare Vorstellung davon zu bekommen.

Sortiere die Werte

Beginne damit, die Werte nach ihrer Bedeutung für dich in Kategorien einzuteilen. Erstelle drei Kategorien:

- Hohe Bedeutung
- Mittlere Bedeutung
- Geringe Bedeutung

Lege jede Karte in die Kategorie, die am besten widerspiegelt, wie wichtig dir der jeweilige Wert persönlich ist.

Reflektiere über deine Entscheidungen

Nachdem du alle Werte sortiert hast, überprüfe deine Auswahl in jeder Kategorie. Überlege, warum bestimmte Werte für dich eine höhere oder niedrigere Bedeutung haben. Wenn es Werte gibt, die innere Konflikte auslösen, notiere dir diese. Sie könnten Bereiche sein, die du weiter erkunden solltest.

Identifiziere Kernwerte

Wähle aus den Werten in der Kategorie „Hohe Bedeutung“ diejenigen aus, die wirklich mit dir im Einklang stehen. Wenn möglich, ordne diese Kernwerte nach ihrer Wichtigkeit, wobei 1 der wichtigste Wert ist.

07/ DEINE TOP 20 WERTE

Notiere hier deine 20 Werte, die dir wichtig sind.

1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

08/ WERTE GRUPPIEREN

Nimm deine Liste der Werte und versuche, sie in 5 Gruppen zu unterteilen. Ordne die Werte so, dass sie für dich Sinn ergeben. Wähle für jede Gruppe ein Wort aus, das als Label dient und die Gruppe repräsentiert.

09/ IDENTIFIZIEREN VON KERNWERTEN

Verwende deine Liste der Werte und versuche, sie in 5 Gruppen zu unterteilen. Ordne die Werte so, dass es für dich sinnvoll ist. Wähle für jede Gruppe ein Wort aus, das als Label dient, um die jeweilige Gruppe zu repräsentieren.

Schreibe die Bezeichnungen deiner Gruppierungen hier auf. Diese sind deine Kernwerte.

1

2

3

4

5

Denke darüber nach, warum du diese 5 Werte gewählt hast.

10/ PRIORISIERUNG DER KERNWERTE

Priorisierung der Kernwerte: Nachdem du über deine Werte in diesen Bereichen nachgedacht hast, überlege, welche deiner Kernwerte für dich am wichtigsten sind. Es geht nicht darum, andere Werte weniger wichtig erscheinen zu lassen, sondern dir Klarheit darüber zu verschaffen, welche Werte für dich in bestimmten Situationen oder Lebensphasen den größten Stellenwert haben.

1

2

3

4

5

Überlege, wie deine Kernwerte verschiedene Aspekte deines persönlichen Lebens beeinflussen. Denke über konkrete Situationen nach.

Beziehungen

Entscheidungen

Persönliches
Wachstum

11 / WERTEBAUM SCHRITT 1 & 2

Stell dir vor, dein Leben und deine Werte sind wie ein Baum, dessen Wurzeln tief in der Erde verwurzelt sind. Diese Wurzeln stehen für die Werte, die in deiner Vergangenheit verankert sind und die dich über die Jahre geprägt haben. Sie beeinflussen deine heutigen Entscheidungen und deine Sicht auf die Welt, auch wenn sie nicht immer offensichtlich sind.

Der Stamm deines Wertebaums steht für die stabilen, festen Werte, die dich heute durch dein Leben tragen. Diese Werte haben sich im Laufe der Zeit gefestigt und geben dir Struktur und Stabilität. Sie sind deine wichtigsten inneren Leitlinien, auf die du dich in schwierigen Situationen verlassen kannst.



NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

04

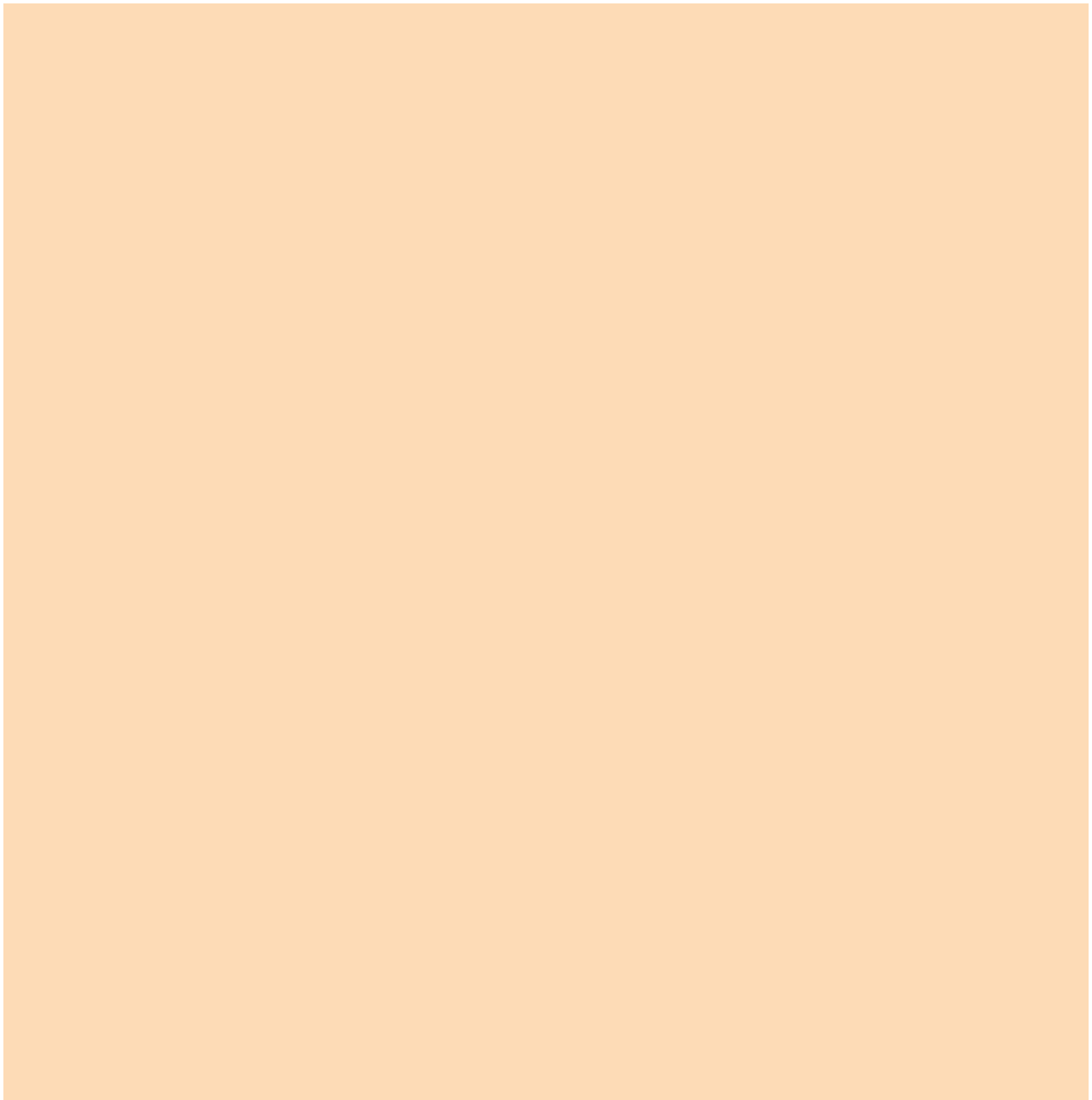
Reflektieren

MODUL VIER

01 / REFLEKTIEREN

Die folgende Reihe von Fragen hilft dir dabei, herauszufinden und zu verfeinern, was deine nun festgelegten Werte mit deinen aktuellen Lebenssituationen zu tun haben und ob du bereits nach deinen Werten lebst und handelst.

Wie würde dein Leben aussehen, wenn du deine fünf Kernwerte zu 100 % in allen Lebensbereichen lebst?

A large, empty rectangular area with a light orange background, intended for writing or drawing. It occupies the lower half of the page, below the text prompts.

In welchen Momenten des Tages spürst du, dass du im Einklang mit deinen Werten handelst?

A large, empty orange rectangular box, likely intended for a user to write their response to the question above. It occupies the majority of the lower half of the page.

Gab es in letzter Zeit eine Situation, in der du dich bewusst entschieden hast, gegen einen deiner Werte zu handeln? Was war der Grund?

A large, empty orange rectangular box, likely intended for a user to write their response to the question above. It occupies the majority of the lower half of the page.

Welche inneren Konflikte erlebst du, wenn zwei deiner Werte im Widerspruch zueinanderstehen?

A large, empty rectangular area with a light orange background, intended for writing an answer.

Wie beeinflussen deine Kernwerte dein Verhalten in stressigen Situationen?

A large, empty orange rectangular box intended for a written response. It occupies the majority of the page below the question, providing a designated space for the user to write their answer.

Welcher deiner Kernwerte fällt dir am schwersten zu leben? Warum?

A large, empty orange rectangular box, likely intended for a user to write their answer to the question above. It occupies the majority of the page below the text.

Wie würdest du dein Leben gestalten, wenn du nur nach deinem wichtigsten Kernwert leben würdest?

A large, empty orange rectangular box, intended for a user to write their response to the question above. It occupies the majority of the page area below the text.

Wie reagieren Menschen in deinem Umfeld, wenn du bewusst nach deinen Werten lebst?

A large, empty orange rectangular box, likely intended for a user to write their response to the question above. It occupies the majority of the lower half of the page.

Wie möchtest du in fünf Jahren auf dein jetziges Handeln und deine Werte zurückblicken?

A large, empty orange rectangular box that occupies the majority of the page below the question. It is a solid, uniform orange color and is intended for the user to write their answer to the question above.

02/ MEINE DEFINIERTEN KERNWERTE

Mein Kernwert 1:	
Warum dieser Wert für mich wichtig ist?	Wie zeige ich diesen Kernwert in meinem täglichen Leben?
Wie ich mich fühle, wenn ich im Einklang mit diesem Kernwert bin?	Wie fühle ich mich, wenn ich nicht im Einklang mit diesem Kernwert bin?

Mein Kernwert 2:

Warum dieser Wert für mich wichtig ist?

Wie zeige ich diesen Kernwert in meinem täglichen Leben?

Wie ich mich fühle, wenn ich im Einklang mit diesem Kernwert bin?

Wie fühle ich mich, wenn ich nicht im Einklang mit diesem Kernwert bin?

Mein Kernwert 3:	
Warum dieser Wert für mich wichtig ist?	Wie zeige ich diesen Kernwert in meinem täglichen Leben?
Wie ich mich fühle, wenn ich im Einklang mit diesem Kernwert bin?	Wie fühle ich mich, wenn ich nicht im Einklang mit diesem Kernwert bin?

Mein Kernwert 4:

Warum dieser Wert für mich wichtig ist?

Wie zeige ich diesen Kernwert in meinem täglichen Leben?

Wie ich mich fühle, wenn ich im Einklang mit diesem Kernwert bin?

Wie fühle ich mich, wenn ich nicht im Einklang mit diesem Kernwert bin?

Mein Kernwert 5:

Warum dieser Wert für mich wichtig ist?

Wie zeige ich diesen Kernwert in meinem täglichen Leben?

Wie ich mich fühle, wenn ich im Einklang mit diesem Kernwert bin?

Wie fühle ich mich, wenn ich nicht im Einklang mit diesem Kernwert bin?

03/ WERTE-STATEMENTS

Nimm noch einmal jeden Kernwert und bilde daraus einen Satz.

Zum Beispiel könnte der Kernwert Authentizität zu der Aussage werden:

"Lebe dein wahres Selbst, ohne dich zu verstellen."

Schreibe diese Aussagen auf und platziere sie irgendwo, wo du sie sehen kannst, um dich daran zu erinnern, welche Handlungen du ergreifen musst, um ein Leben im Einklang mit deinen Kernwerten zu führen.

Kernwert	Statement

04/ TOP 20-WERTE REFLEKTIEREN

Reflektiere hier für jeden deiner **Top 20 Werte**, wieso du ihn ausgewählt hat und wieso er dir so wichtig ist und was es bedeutet ihn auszuleben.

[illegible]

[illegible]

05/ WUNSCH-WERTE REFLEKTIEREN

Reflektiere hier den Grund für jeden Wert, **den du gerne noch mehr Leben möchtest**, wieso es aktuell schwer fällt / was fehlt um ihn mehr ausleben zu können.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

06/ WERTE AUSBAUEN

Notiere hier eine kleine Umsetzungs-Gewohnheit für die nächsten Tage / Wochen für jeden Wert, **den du gerne noch mehr Leben möchtest**

[illegible]

[illegible]

[illegible]

NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings visible.

05

Werte im Konflikt

MODUL FÜNF

01 / WERTEKONFLIKTE ERKENNEN

Was passiert, wenn Werte aufeinanderprallen?

Manchmal stehen wir vor Entscheidungen, bei denen zwei wichtige Werte im Widerspruch zueinanderstehen. Ein Beispiel könnte sein, dass du Freiheit schätzt, aber auch Sicherheit. Vielleicht bietet dir ein neuer Job mehr Freiheit, bringt aber Unsicherheiten mit sich, während dein jetziger Job Stabilität bietet, aber weniger Raum für Selbstbestimmung lässt. Solche Wertekonflikte treten oft auf, wenn wir in einem Dilemma stecken und zwei Werte gleichzeitig erfüllen möchten.

Diese Konflikte können Stress und Unentschlossenheit auslösen, sind aber ein natürlicher Teil des Lebens. Wichtig ist, die Konflikte zu erkennen, die betroffenen Werte bewusst zu machen und Prioritäten zu setzen. Nicht alle Werte können in jeder Situation gleich wichtig sein. In einem Moment kann Familie Vorrang haben, in einem anderen beruflicher Erfolg.

02/ ÜBUNG: WERTE IM ALLTAG ANALYSIEREN

Um diese Prinzipien greifbarer zu machen, schauen wir uns eine Übung an, mit der du Wertekonflikte in deinem Alltag bewusster wahrnehmen und analysieren kannst. Denk an eine kürzlich getroffene Entscheidung, bei der du dich zwischen zwei wichtigen Werten entscheiden musstest. Wie bist du in dieser Situation vorgegangen? Gab es einen Moment, in dem du gespürt hast, dass deine Entscheidung nicht ganz mit einem deiner Werte übereinstimmt? Diese Übung wird dir helfen, Wertekonflikte in deinem Leben bewusster zu erkennen und in Zukunft noch klarere Entscheidungen zu treffen.

Schritt 1: Notiere die Entscheidung, die du getroffen hast, und die zwei (oder mehr) Werte, die dabei im Konflikt standen.

Schritt 2: Analysiere die Entscheidung. Welche Gefühle hattest du während des Entscheidungsprozesses? War es schwer, dich für einen Wert zu entscheiden?

Schritt 3: Reflektiere über die Konsequenzen. Wie hat sich deine Entscheidung langfristig auf dich ausgewirkt? Warst du zufrieden damit, oder fühlst du immer noch eine innere Unruhe?

Schritt 4: Überlege, wie du diesen Konflikt das nächste Mal anders lösen könntest. Gibt es eine Möglichkeit, beide Werte besser zu integrieren?

03/ DAS INNERE TEAM

Manchmal stehen wir vor Entscheidungen, die sich innerlich widersprüchlich anfühlen – nicht, weil es an Möglichkeiten fehlt, sondern weil in uns verschiedene innere Stimmen aktiv werden. Diese inneren Anteile tragen unterschiedliche Bedürfnisse, Werte, Wünsche oder auch Ängste in sich. Genau hier setzt das Konzept des inneren Teams an: Es hilft dir, diese inneren Seiten bewusst wahrzunehmen, besser zu verstehen und in Einklang zu bringen.

Das innere Team ist ein Modell, das dir hilft, deine inneren Stimmen und unterschiedlichen Gefühle bewusst wahrzunehmen. Es wurde von Friedemann Schulz von Thun entwickelt, da er überzeugt ist, dass Menschen nicht als einheitliche Persönlichkeit agieren. Er beschreibt, dass in deinem Inneren verschiedene Teammitglieder leben, die jeweils eigene Gedanken vertreten. Diese inneren Stimmen können manchmal harmonisch zusammenarbeiten, manchmal aber auch in Konflikt geraten. Indem du dein Team kennlernst, kannst du diese Vielfalt anerkennen, verstehen und in einen bewussten Dialog bringen. Denn oft gibt es nicht nur einen richtigen Weg. Dieses Verständnis kann innere Spannungen auflösen, den inneren Druck reduzieren und dir helfen, in schwierigen Situationen klarer zu entscheiden. Gleichzeitig fördert das Innere Team deine Selbstakzeptanz: Wenn du lernst, auch kritische oder ängstliche Anteile nicht abzulehnen, sondern in den inneren Dialog einzubeziehen, entwickelst du einen wohlwollenderen Umgang mit dir selbst. Du wirst innerlich stabiler, klarer und authentischer – in deinem Denken, Fühlen und Handeln.



„NICHT DER LAUTESTE ANTEIL HAT IMMER RECHT,
ABER ER HAT IMMER EINEN GRUND, LAUT ZU SEIN.“

Die Mitglieder deines Inneren Teams können ganz unterschiedlich aussehen. Es sind innere Stimmen, die bestimmte Emotionen, Bedürfnisse, Einstellungen oder Erfahrungen verkörpern – zum Beispiel die Ängstliche, der Ehrgeizige, die Versöhnliche oder der Rebell. Manche stehen für konkrete Gefühle wie Unsicherheit, Freude oder Wut. Andere spiegeln Prägungen aus deinem Leben wider, etwa durch Bezugspersonen, gesellschaftliche Erwartungen oder Erfahrungen aus der Vergangenheit. Vielleicht hörst du in deinem Inneren auch die Stimme deiner Mutter, eines früheren einer Lehrkraft oder einer Führungsperson – auch sie können Teil deines Inneren Teams sein, weil sie ihre Bewertungen oder Erwartungen in dir hinterlassen haben. Alle Stimmen wollen gehört werden, auch wenn sie sich widersprechen. Manche schützen dich, andere fordern dich heraus. Manche treiben dich an, andere halten dich zurück. Erst wenn du ihnen bewusst Raum gibst, kannst du sie integrieren und dein Inneres Team in eine kraftvolle Zusammenarbeit führen.

Übung

Nimm dir etwas Zeit und finde einen ruhigen Ort. Schließe gerne die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf eine Entscheidung, die dich gerade beschäftigt. Sie kann groß oder klein sein – wichtig ist nur, dass sie dich innerlich bewegt.

Stell dir nun vor, du sitzt an einem großen, runden Tisch.

Nach und nach nimmst du Platz – gemeinsam mit verschiedenen inneren Anteilen, die zu diesem Thema etwas zu sagen haben.

Du kannst dabei wählen:

- Möchtest du deine inneren Rollen einladen (z.B. „die Fürsorgliche“, „die Abenteuerlustige“, „die Perfektionistin“)?
- Oder lieber deine inneren Werte wie „Freiheit“, „Sicherheit“, „Verantwortung“ oder „Leichtigkeit“ mit an den Tisch holen?

Beides ist möglich – und darf sich auch mischen. Wichtig ist nur: Es soll sich für dich stimmig anfühlen.

1. Was ist dein Thema?

Beschreibe die Entscheidung, um die es dir gerade geht.

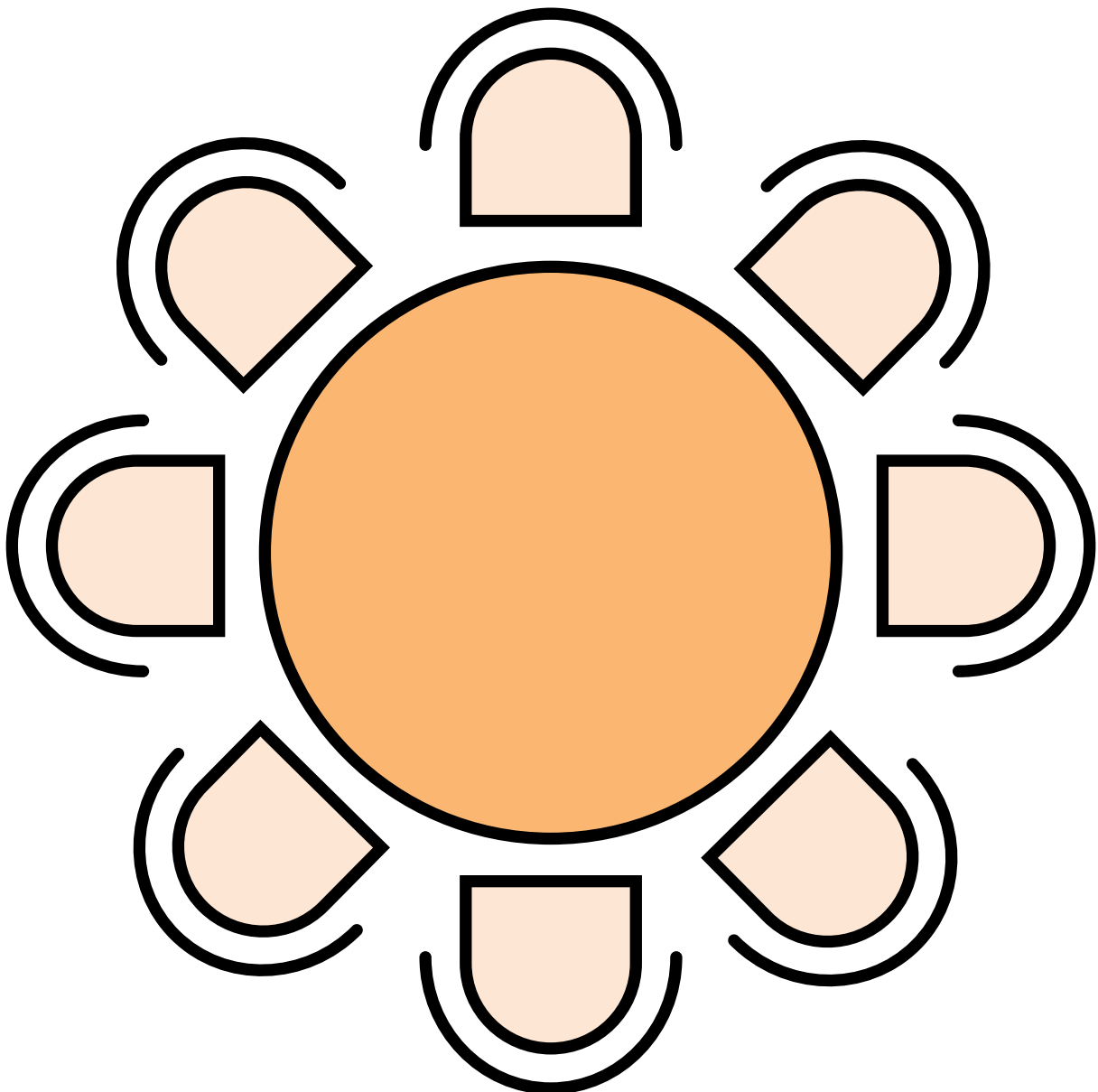
- Was beschäftigt dich?
- Worum geht es konkret?
- Zwischen welchen Optionen stehst du?

2. Wer sitzt an deinem inneren Tisch?

Setze 3–6 innere Stimmen an den Tisch und notiere ihre Rollen oder Werte, die in Bezug auf dieses Thema gerade besonders präsent sind.

Beispiele:

- Die Sicherheitsliebende
- Die Rebellin
- Die Versorgerin
- Der Wert „Verlässlichkeit“
- Der Wert „Selbstverwirklichung“

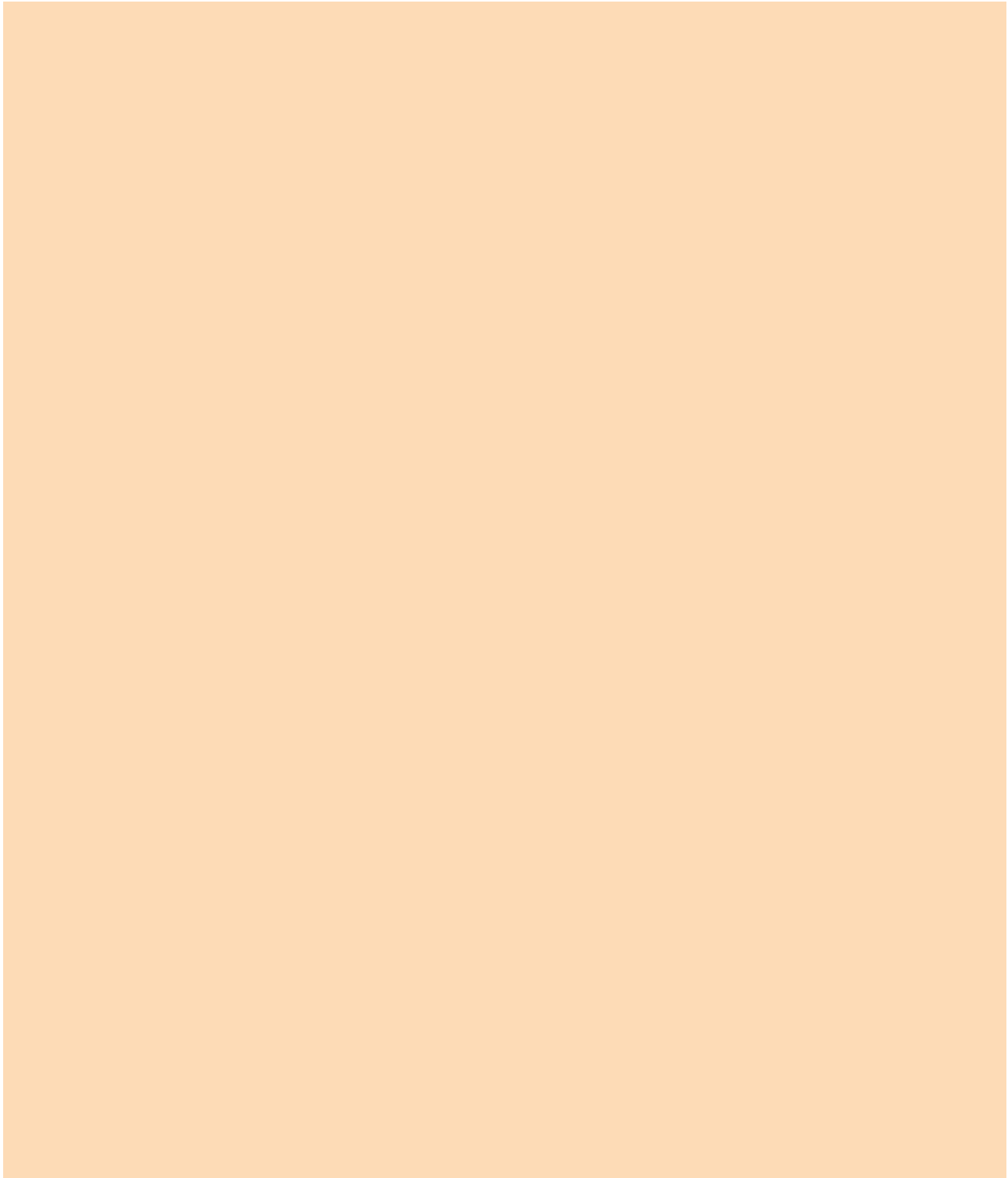


3. Was möchte jede Stimme dir sagen?

Stell dir vor, jede Stimme steht auf und spricht.

Fragen zur Orientierung:

- Was möchte dieser Anteil für dich erreichen?
- Wovor will er dich schützen?
- Welcher Wert steckt dahinter?
- Was wäre seine Wunschlösung?



4. Wo liegen Konflikte oder Spannungen?

- Gibt es Stimmen, die sich widersprechen oder gegenseitig blockieren?
- Welche dominieren – und welche werden eher überhört?

5. Der Rat deines Zukunfts-Ichs

Stell dir vor, dein zukünftiges Ich – fünf Jahre älter, erfahrener und weiser – nimmt ebenfalls Platz am Tisch.

Frag es:

- Welche Entscheidung war im Rückblick richtig – und warum?
- Was rät es dir aus heutiger Sicht?

6. Finde eine Lösung, die verbindet

Deine Aufgabe ist es nun, eine Entscheidung oder Richtung zu finden, die möglichst viele innere Stimmen berücksichtigt. Es geht nicht darum, eine Meinung zu unterdrücken – sondern um Ausgleich, Balance und Weiterkommen.

Hilfreiche Impulse:

- Was wäre ein Kompromiss, der sich stimmig – nicht wie Verzicht – anfühlt?
- Welche Handlung oder Entscheidung kann die wichtigsten Bedürfnisse abdecken – zumindest ein Stück weit?
- Lässt sich dein nächster Schritt in kleinere Etappen aufteilen?



Reflexionsfragen:

Welche Teammitglieder kennst du schon gut?

Welche Stimme hat dich überrascht?

Gibt es Stimmen, denen du mehr Raum geben möchtest?

Was verändert sich, wenn du sie alle zu Wort kommen lässt?

Welche Werte sind durch diese Übung noch klarer geworden?

Was brauchst du, um diese Entscheidung jetzt wirklich in deinem Sinne zu treffen?

NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

06

Negative Werte und Vermeidungsmuster

MODUL SECHS

01 / WAS SIND NEGATIVE WERTE?

Ebenso wichtig wie das Bewusstsein über deine positiven Werte ist es, die negativen Werte oder Vermeidungsmuster zu erkennen, die dein Verhalten unbewusst beeinflussen und dich daran hindern, dein wahres Potenzial zu entfalten und deine authentischen Werte zu leben.

Dieses Phänomen ist tief in unserer menschlichen Natur verankert: den Drang, Schmerz zu vermeiden, anstatt Freude zu maximieren. Du wirst lernen, wie dieses unbewusste Muster, das oft mit „negativen Werten“ verknüpft ist, dich möglicherweise zurückhält und wie du diese Vermeidungsmuster durchbrechen kannst, um freier und erfüllter zu leben.

Doch was genau sind „negative Werte“? Im Gegensatz zu positiven Werten, die dir Orientierung und Stärke geben, sind negative Werte jene Dinge, die du um jeden Preis vermeiden möchtest. Es sind oft die Ängste, die dich blockieren und unbewusst deine Entscheidungen steuern. Ein klassisches Beispiel ist die Angst vor Ablehnung: Statt aus dem Wunsch heraus zu handeln, dich selbst zu verwirklichen, wirst du von der tiefen Furcht getrieben, von anderen abgelehnt zu werden. Andere negative Werte könnten der Wunsch nach Kontrolle sein – die ständige Sorge, Unsicherheiten zu vermeiden, um nicht das Gefühl des Kontrollverlusts zu erleben. Oder die Angst vor Misserfolg, die dazu führt, dass du eher Entscheidungen aus der Furcht triffst, zu scheitern, als aus dem Wunsch nach Erfolg.

Diese negativen Werte führen oft dazu, dass wir Entscheidungen treffen, die auf Vermeidung basieren, anstatt uns aktiv auf unsere positiven Werte auszurichten. Der Drang, Schmerz zu vermeiden, hindert uns oft daran, das volle Maß an Freude und Erfüllung in unserem Leben zu erreichen.

02/ VERLUSTAVERSION

Verlustaversion kurz erklärt:

In der Psychologie gibt es ein Konzept, das sich Verlustaversion nennt. Einfach gesagt, der Schmerz des Verlustes wiegt oft **schwerer** als die Freude über einen gleichwertigen Gewinn. Wir scheuen uns also mehr davor, etwas Negatives zu erleben, als dass wir aktiv nach positiven Erfahrungen suchen. Und genau dieses Phänomen führt dazu, dass wir oft nicht nach unseren positiven Werten handeln, sondern versuchen, negative Erfahrungen zu vermeiden.

Verlustaversion kann uns also in einen Zustand der Stagnation versetzen. Wir bleiben in unserer Komfortzone, treffen keine mutigen Entscheidungen und bleiben oft unter unserem Potenzial, weil wir nicht den Schmerz des Scheiterns oder der Unsicherheit riskieren wollen. Aber ist es wirklich sinnvoll, unser Leben auf das Vermeiden von Schmerz auszurichten? Was passiert mit all den Möglichkeiten, die uns entgehen, weil wir uns von dieser Verlustaversion leiten lassen?

Beispiele für Vermeidungsverhalten:

- Angst vor Ablehnung: Du schätzt Authentizität, passt dich aber den Erwartungen anderer an, um nicht abgelehnt zu werden.
- Angst vor Misserfolg: Du strebst nach Wachstum, zögerst aber, neue Projekte anzugehen, weil du das Risiko des Scheiterns fürchtest.
- Angst vor Unsicherheit: Obwohl dir Stabilität wichtig ist, kann übermäßige Kontrolle dich daran hindern, offen für neue Erfahrungen zu sein.

03/ NEGATIVE WERTELISTE

Angst vor Ablehnung – Verstecken der wahren Meinung aus Angst, nicht akzeptiert zu werden

Angst vor Misserfolg – Vermeiden von Herausforderungen aus Furcht zu scheitern

Angst vor Unsicherheit – Übermäßige Kontrolle zur Vermeidung von Risiken

Kontrollverlust – Angst, die Kontrolle über das eigene Leben zu verlieren

Abhängigkeit – Vermeidung von Hilfe aus Furcht, schwach zu wirken

Verrat – Misstrauen gegenüber anderen aus Angst vor Enttäuschung

Machtlosigkeit – Gefühl, keine Kontrolle über das eigene Leben zu haben

Versagen – Angst, das gesamte Selbstwertgefühl durch Rückschläge infrage zu stellen

Verlust – Krampfhaftes Festhalten an Dingen oder Beziehungen

Schwäche – Unterdrücken von Emotionen, um nicht schwach zu erscheinen

Unbedeutendsein – Ständiges Streben nach äußerer Anerkennung

Verurteilung – Angst, für Meinungen oder Handlungen kritisiert zu werden

Schuld – Übermäßiges Verantwortungsgefühl für das Leid anderer

Einsamkeit – Unfähigkeit, alleine zu sein, aus Angst vor sich selbst

Unzulänglichkeit – Glaube, nicht gut genug zu sein

Scham – Angst, sich zu blamieren oder als unzureichend wahrgenommen zu werden

Unverdientheit – Gefühl, Erfolg oder Glück nicht zu verdienen

Perfektionismus – Übermäßiges Streben nach Fehlerlosigkeit

Versagen in der Kontrolle – Drang, alles zu kontrollieren, um Sicherheit zu schaffen

Verlust von Status – Angst, sozialen Status oder Anerkennung zu verlieren

Verlassenheit – Klammern an Beziehungen aus Angst vor dem Alleinsein

Vergänglichkeit – Angst vor Veränderungen oder dem Ende von Lebensphasen

Fremdbestimmung – Gefühl, dass andere über das eigene Leben bestimmen

Unzuverlässigkeit – Drang, alles perfekt zu machen, um Kritik zu vermeiden

Verlust von Privatsphäre – Angst, zu viel von sich preiszugeben

Abhängigkeit von Bestätigung – Streben nach äußerer Anerkennung zur Bestätigung des eigenen Werts

Fehlende Autonomie – Angst, die eigene Freiheit zu verlieren

Angst vor Veränderung – Vermeidung neuer Erfahrungen aus Furcht, das Bekannte zu verlieren

Erniedrigung – Angst, herabgesetzt oder lächerlich gemacht zu werden

04/ ÜBUNG: WERTE IM ALLTAG ANALYSIEREN

Der erste Schritt, um aus diesen Mustern auszubrechen, besteht darin, sie zu erkennen. In der folgenden Übung wirst du dir bewusst machen, in welchen Situationen du in der Vergangenheit aus Angst vor negativen Werten – wie Ablehnung, Misserfolg oder Unsicherheit – gehandelt hast und nicht nach deinen positiven Werten.

Schritt 1: Identifiziere eine kürzlich erlebte Situation

Denke an eine konkrete Situation in deinem Leben zurück, in der du das Gefühl hattest, nicht nach deinen positiven Werten gehandelt zu haben. Vielleicht hast du aus Angst vor Ablehnung eine Entscheidung getroffen, die nicht wirklich deinen Werten entspricht, oder du hast eine Chance verpasst, weil du zu viel Angst vor Misserfolg hattest.

Schritt 2: Analysiere deine Gedanken und Gefühle

Überlege dir, welche Gedanken und Gefühle in dieser Situation eine Rolle gespielt haben. Was hast du in diesem Moment gefürchtet? Welche negativen Werte standen im Mittelpunkt? War es die Angst, nicht gut genug zu sein, oder die Angst, die Kontrolle zu verlieren?

Schritt 3: Reflektiere über die Konsequenzen

Denke darüber nach, welche Auswirkungen dein Vermeidungsmuster auf die Situation hatte. Wie hat es dich daran gehindert, authentisch nach deinen positiven Werten zu handeln? Wie hast du dich danach gefühlt?

Schritt 4: Entwickle eine alternative Vorgehensweise

Überlege dir, wie du diese Situation anders hättest angehen können, wenn du dich stärker auf deine positiven Werte konzentriert hättest. Was wäre passiert, wenn du den Mut gehabt hättest, nach deinen Werten wie Freiheit, Ehrlichkeit oder Selbstvertrauen zu handeln?

Schritt 1: Identifiziere eine kürzlich erlebte Situation

A large, empty rectangular box with a solid orange background, intended for the user to write down a recently experienced situation.

Schritt 2: Analysiere deine Gedanken und Gefühle

A large, empty rectangular box with a solid orange background, intended for the user to analyze their thoughts and feelings.

Schritt 3: Reflektiere über die Konsequenzen

A large, empty rectangular box with a solid orange background, intended for the user to reflect on the consequences.

Schritt 4: Entwickle eine alternative Vorgehensweise

A large, empty rectangular box with a solid orange background, intended for the user to develop an alternative way of proceeding.

NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

07

Wie Werte unsere Entscheidungen beeinflussen

MODUL SIEBEN

01 / WIE WERTE HELFEN, ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN

Stell dir vor, du stehst in einer unübersichtlichen Landschaft ohne Wegweiser, und vor dir liegen mehrere Pfade, von denen jeder in eine andere Richtung führt. Genau so fühlen sich viele von uns manchmal in unserem Leben – unsicher, welchen Weg wir einschlagen sollen. Genau hier kommen deine Werte ins Spiel. Deine Werte sind wie ein innerer Kompass, der dir den Weg weist. Sie geben dir eine Richtung und helfen dir, Klarheit zu finden, selbst wenn die äußeren Umstände unübersichtlich oder unsicher sind.

Vielleicht hast du bereits Entscheidungen getroffen, die sich richtig und stimmig angefühlt haben, und das, ohne dass du bewusst darüber nachgedacht hast. Das liegt daran, dass du intuitiv nach deinen Werten gehandelt hast. Aber es gibt auch Momente, in denen Entscheidungen nicht so klar und einfach sind, weil verschiedene Werte miteinander in Konflikt geraten oder äußere Einflüsse stark auf dich einwirken. Vielleicht stehst du vor der Entscheidung, ob du einen Job mit höherem Gehalt annimmst, obwohl dieser weniger zu deinen Werten von Selbstverwirklichung und Kreativität passt. Oder du überlegst, ob du einer Person zuliebe eine Entscheidung triffst, die gegen deine inneren Bedürfnisse geht. In solchen Momenten helfen dir deine Werte, den richtigen Pfad zu finden.

Wenn du in deinem Leben regelmäßig nach deinen Werten entscheidest, wirst du eine tiefere innere Zufriedenheit und Harmonie verspüren. Entscheidungen, die im Einklang mit deinen Werten stehen, fühlen sich stimmiger, klarer und erfüllender an. Das heißt nicht, dass jede Entscheidung leicht sein wird, aber du wirst merken, dass du mit mehr Zuversicht und Vertrauen in die richtige Richtung gehst.

02/ WERTEKOMPASS

Um die Bedeutung deiner Werte für deine Entscheidungen noch besser zu verstehen, machen wir jetzt eine praktische Übung: den Wertekompass. Diese Übung hilft dir dabei, deine wichtigsten positiven und negativen Werte nebeneinander zu stellen und zu reflektieren, wie dein Leben aussehen könnte, wenn du dich immer nur nach den positiven oder den negativen Werten richten würdest.

Schritt 1: Deine positiven und negativen Werte identifizieren

Nimm dir Zeit, um deine fünf stärksten positiven Werte zu identifizieren – die Werte, die dich im Leben weiterbringen und stärken. Schreibe sie auf. Danach notierst du die fünf negativsten Werte – das sind Werte, die dich in deinem Handeln einschränken oder deine Entwicklung hemmen. Diese negativen Werte sind häufig mit Ängsten, Unsicherheiten oder Vermeidungsverhalten verbunden.

Schritt 2: Visualisierung deiner beiden Leben

Stell dir nun zwei Versionen deines Lebens vor:

- 1. Das Leben nach deinen positiven Werten:** In dieser Version deines Lebens richtest du all deine Entscheidungen und Handlungen nach deinen positiven Werten aus. Du handelst bewusst im Einklang mit dem, was dir wirklich wichtig ist, und triffst Entscheidungen, die deinen tiefsten Überzeugungen und deinem wahren Selbst entsprechen. Wie würde dieses Leben aussehen? Wie würdest du dich dabei fühlen? Was würdest du erreichen? Mit wem würdest du dich umgeben?
- 2. Das Leben nach deinen negativen Werten:** In der zweiten Version lebst du vor allem nach deinen negativen Werten. Diese bestimmen deine Entscheidungen – vielleicht aus Angst vor Ablehnung, Unsicherheit oder Misserfolg. Wie würde dieses Leben aussehen? Welche Entscheidungen würdest du treffen, um schmerzhaft Gefühle zu vermeiden? Wie würde sich dein Leben langfristig anfühlen, wenn du dich hauptsächlich von diesen negativen Werten leiten lässt?

Schritt 3: Reflexion

Nachdem du dir beide Szenarien vorgestellt hast, frage dich: Welche Erkenntnisse hast du aus dieser Übung gewonnen? Wie fühlen sich die beiden Leben im Vergleich an? Und vor allem: Welche Schritte kannst du in deinem aktuellen Leben unternehmen, um stärker nach deinen positiven Werten zu leben und die negativen Muster hinter dir zu lassen?

Diese Übung zeigt dir eindrucksvoll, wie stark unsere Werte – ob positiv oder negativ – unsere Lebensgestaltung beeinflussen. Sie schärft dein Bewusstsein dafür, wie entscheidend es ist, nach den Werten zu leben, die dich aufbauen und motivieren, anstatt nach jenen, die dich zurückhalten.

NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

03/ ENTSCHEIDUNGSRAHMEN

Schritt 1: Definiere klar die Entscheidung, die du treffen musst.

Schritt 2: Welche deiner Werte sind bei der Entscheidung betroffen?

Schritt 3: Welche Option stimmt am ehesten mit deinen Werten überein?

1

2

3

Schritt 4: Langfristige Auswirkungen bedenken

Welche Konsequenzen wird deine Entscheidung haben?

Welche Entscheidung hilft dir, deinem langfristigen Ziel näher zu kommen?

Schritt 5: Abwägen der Vor- und Nachteile

Liste die potenziellen Vorteile und Nachteile jeder Option auf. Bewerte, wie jede Wahl mit deinen priorisierten Kernwerten übereinstimmt.

Vorteile

Nachteile

1

2

3

NOTIZEN


Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

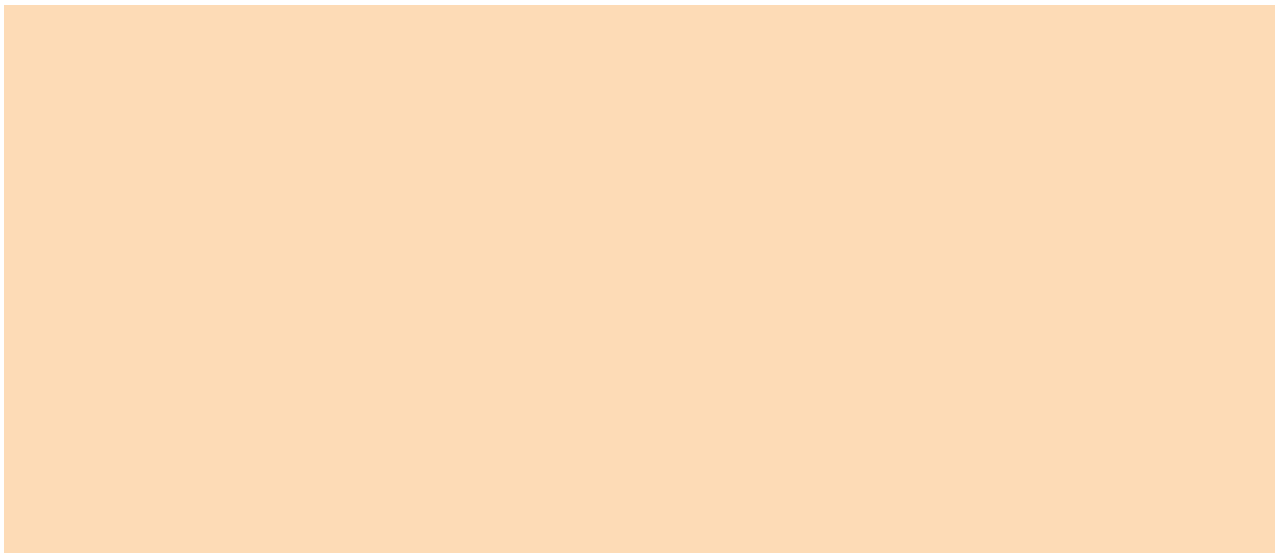
04/ REFLEKTIEREN

Diese Fragen sollen dir helfen, wertorientierte Entscheidungen zu treffen, indem sie dich dabei unterstützen, die Verbindung zwischen deinen Werten und den Entscheidungen, vor denen du stehst, zu erkunden. So kannst du letztlich authentischere und erfüllendere Entscheidungen treffen.

Wie steht diese Entscheidung im Einklang mit deinen Kernwerten und Überzeugungen?



Welche potenziellen Konsequenzen hat diese Entscheidung auf deine Werte und die Dinge, die dir wichtig sind?



Hast du in der Vergangenheit eine ähnliche Entscheidung getroffen? Wie bist du damals vorgegangen, und was hast du aus dieser Erfahrung gelernt?

Kannst du dir dein Leben in 5, 10 oder 20 Jahren vorstellen, wenn du diese Entscheidung triffst? Wie passt sie zu deiner idealen Vorstellung von der Zukunft?

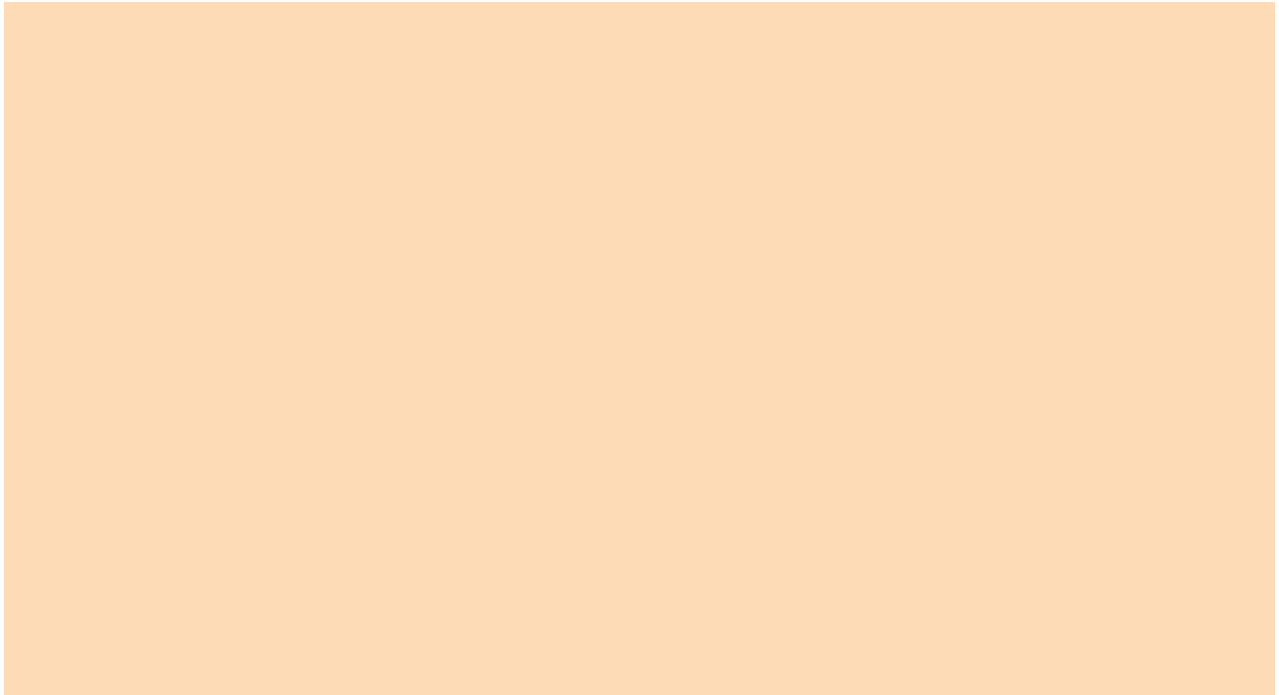
Was sagt dir dein Bauchgefühl oder deine Intuition zu dieser Entscheidung?
Wie passt das zu deinen Werten?

Gibt es ethische oder moralische Überlegungen bei dieser Entscheidung, die dir wichtig sind?

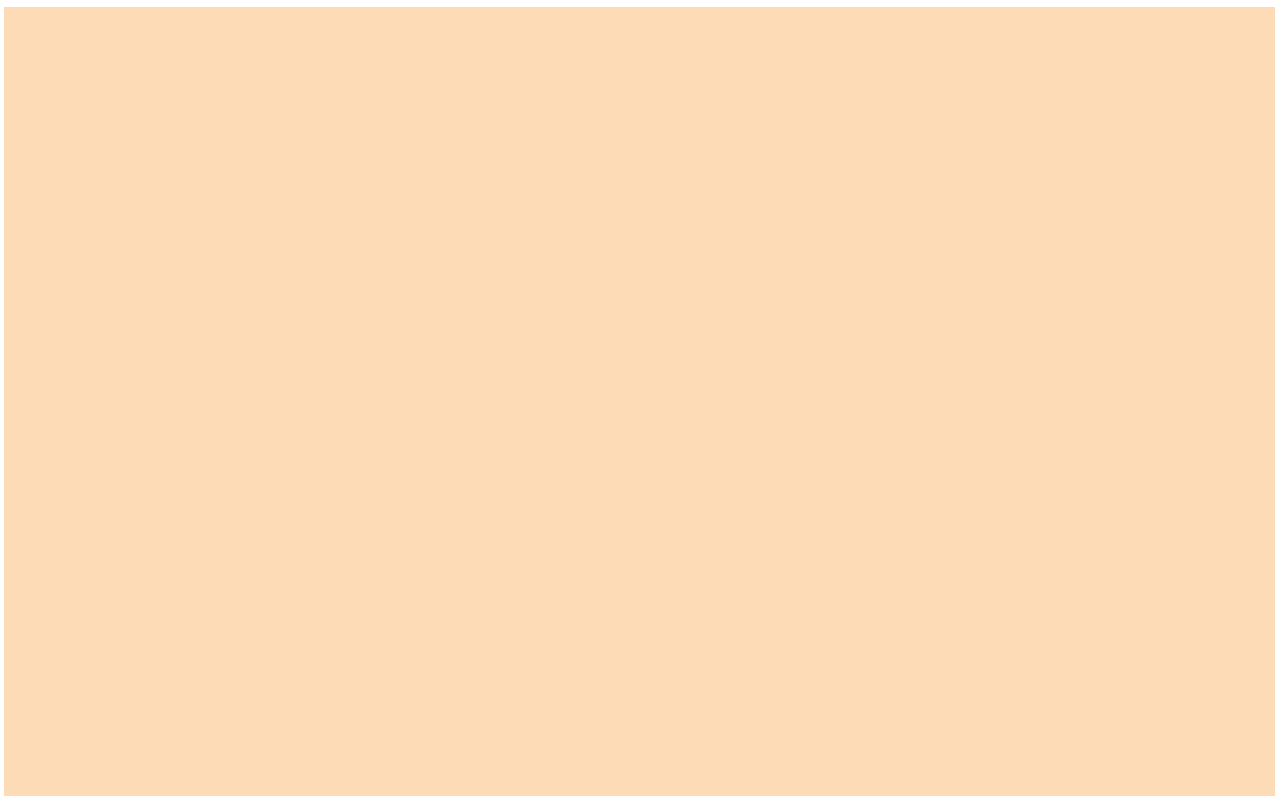
Welchen Rat würdest du einem engen Freund oder geliebten Menschen geben, der vor einer ähnlichen Entscheidung steht, basierend auf deinen Werten und deiner Perspektive?

Wie wird sich diese Entscheidung auf dein allgemeines Wohlbefinden und deine Lebenszufriedenheit auswirken, wenn du deine Werte berücksichtigst?

Gibt es Kompromisse, die du bei dieser Entscheidung eingehst, die gegen deine Kernwerte verstoßen? Wenn ja, wie wohl fühlst du dich mit diesen Kompromissen?



Was würde es für dich bedeuten, ein Leben zu führen, das wirklich im Einklang mit deinen Werten steht? Wie trägt diese Entscheidung zu diesem Einklang bei?



NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

08

Einflussbereiche von Werten

MODUL ACHT

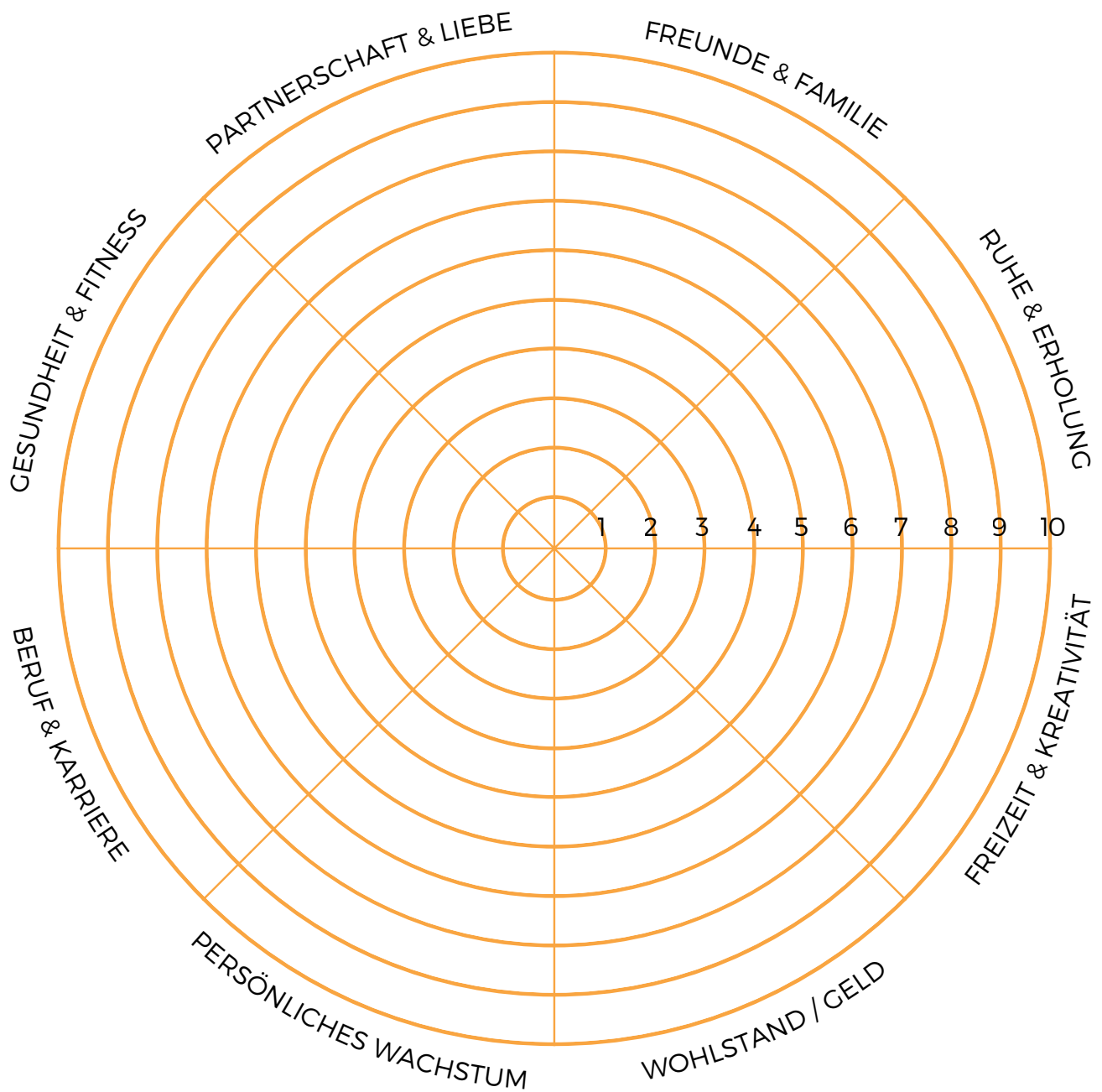
01 / DAS LEBENSRAD

Das Lebensrad ist ein einfaches und wirkungsvolles Werkzeug aus dem Coaching-Bereich, das dir dabei hilft, einen Überblick über deine aktuelle Lebenssituation zu bekommen. Das heißt, wir wollen unsere verschiedenen Lebensbereiche einmal ganz bewusst wahrnehmen und den Fokus darauf richten, was schon schon gut läuft und welche Lebensbereiche vielleicht auch verbesserungswürdig sind. Es geht nicht darum, Perfektion zu erreichen oder dich zu verbessern, weil du irgendetwas „müsstest“. Vielmehr unterstützt es dich dabei, ehrlich zu reflektieren, wo du gerade stehst, und zu erkennen, welche kleinen, nachhaltigen Schritte dich näher zu dem Leben bringen können, das du dir wünschst.

Die acht Bereiche sind:

- Freunde & Familie: Qualität und Unterstützung deiner sozialen Beziehungen.
- Freizeit & Kreativität: Freude und Raum für kreative Aktivitäten.
- Persönliches Wachstum: Weiterentwicklung und das Lernen neuer Fähigkeiten.
- Gesundheit & Fitness: Körperliches Wohlbefinden und Selbstfürsorge.
- Ruhe & Erholung: Fähigkeit, zu entspannen und Stress abzubauen.
- Wohlstand / Geld: Finanzielle Sicherheit und Zufriedenheit.
- Beruf & Karriere: Erfüllung und Zufriedenheit im Arbeitsleben.
- Partnerschaft & Liebe: Qualität und Zufriedenheit in romantischen Beziehungen.

Aufgabe: Schau dir die 8 Lebensbereiche an. Du kannst die Bereiche bei Bedarf leicht anpassen. Bewerte jeden Bereich auf einer Skala von 1 (sehr wenig) bis 10 (sehr stark). Trage deine Bewertung in das Rad ein: Wie sehr lebst du deine Werte gerade aus? Nimm dann eine zweite Farbe und zeichne ein: Was ist deine Wunsch-Skala?



FREUNDE & FAMILIE

Beschreibe in kurzen Worten deine aktuelle Skala:

--

Beschreibe in kurzen Worten deine Wunsch-Skala:

--

Was müsste passieren, um zur Wunsch-Skala zu kommen:

--

Was fehlt dir dafür aktuell noch:

--

Wie könntest du an diese Sachen kommen:

--

Was sind die konkreten nächsten Handlungs-Schritte, die du dafür tun könntest:

--

Wie würde sich dein Leben dann anfühlen:

--

RUHE & ERHOLUNG

Beschreibe in kurzen Worten deine aktuelle Skala:

Beschreibe in kurzen Worten deine Wunsch-Skala:

Was müsste passieren, um zur Wunsch-Skala zu kommen:

Was fehlt dir dafür aktuell noch:

Wie könntest du an diese Sachen kommen:

Was sind die konkreten nächsten Handlungs-Schritte, die du dafür tun könntest:

Wie würde sich dein Leben dann anfühlen:

FREIZEIT & KREATIVITÄT

Beschreibe in kurzen Worten deine aktuelle Skala:

Beschreibe in kurzen Worten deine Wunsch-Skala:

Was müsste passieren, um zur Wunsch-Skala zu kommen:

Was fehlt dir dafür aktuell noch:

Wie könntest du an diese Sachen kommen:

Was sind die konkreten nächsten Handlungs-Schritte, die du dafür tun könntest:

Wie würde sich dein Leben dann anfühlen:

WOHLSTAND / GELD

Beschreibe in kurzen Worten deine aktuelle Skala:

--

Beschreibe in kurzen Worten deine Wunsch-Skala:

--

Was müsste passieren, um zur Wunsch-Skala zu kommen:

--

Was fehlt dir dafür aktuell noch:

--

Wie könntest du an diese Sachen kommen:

--

Was sind die konkreten nächsten Handlungs-Schritte, die du dafür tun könntest:

--

Wie würde sich dein Leben dann anfühlen:

--

PERSÖNLICHES WACHSTUM

Beschreibe in kurzen Worten deine aktuelle Skala:

--

Beschreibe in kurzen Worten deine Wunsch-Skala:

--

Was müsste passieren, um zur Wunsch-Skala zu kommen:

--

Was fehlt dir dafür aktuell noch:

--

Wie könntest du an diese Sachen kommen:

--

Was sind die konkreten nächsten Handlungs-Schritte, die du dafür tun könntest:

--

Wie würde sich dein Leben dann anfühlen:

--

BERUF & KARRIERE

Beschreibe in kurzen Worten deine aktuelle Skala:

Beschreibe in kurzen Worten deine Wunsch-Skala:

Was müsste passieren, um zur Wunsch-Skala zu kommen:

Was fehlt dir dafür aktuell noch:

Wie könntest du an diese Sachen kommen:

Was sind die konkreten nächsten Handlungs-Schritte, die du dafür tun könntest:

Wie würde sich dein Leben dann anfühlen:

GESUNDHEIT & FITNESS

Beschreibe in kurzen Worten deine aktuelle Skala:

--

Beschreibe in kurzen Worten deine Wunsch-Skala:

--

Was müsste passieren, um zur Wunsch-Skala zu kommen:

--

Was fehlt dir dafür aktuell noch:

--

Wie könntest du an diese Sachen kommen:

--

Was sind die konkreten nächsten Handlungs-Schritte, die du dafür tun könntest:

--

Wie würde sich dein Leben dann anfühlen:

--

PARTNERSCHAFT & LIEBE

Beschreibe in kurzen Worten deine aktuelle Skala:

--

Beschreibe in kurzen Worten deine Wunsch-Skala:

--

Was müsste passieren, um zur Wunsch-Skala zu kommen:

--

Was fehlt dir dafür aktuell noch:

--

Wie könntest du an diese Sachen kommen:

--

Was sind die konkreten nächsten Handlungs-Schritte, die du dafür tun könntest:

--

Wie würde sich dein Leben dann anfühlen:

--

02/ WERTEBAUM SCHRITT 3 & 4

Benenne die Äste deines Baumes. Jeder Ast steht für einen dieser Lebensbereiche. Diese Bereiche könnten sein: Familie, Beruf/Karriere, Freundschaften/soziale Beziehungen, Romantische Beziehungen, Gesundheit und Wohlbefinden, Freizeit und Erholung, Spiritualität/Religion, Persönliches Wachstum, Gemeinschaft/soziales Engagement.

Benenne an jedem Ast die Blätter. Jedes Blatt steht für einen Wert, den du in diesem Bereich weiter stärken oder besser integrieren möchtest.



NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

09

Leben im Einklang mit seinen Werten

MODUL NEUN

01 / DURCH KLARE WERTE DIE SELBSTFÜHRUNG VERBESSERN

Wie oft fühlst du dich im Einklang mit dem, was dir wirklich wichtig ist? Vielleicht hetzt du von einem Termin zum nächsten und fragst dich: „Ist das das Leben, das ich leben will?“ Selbstführung bedeutet, dein Leben nach deinen inneren Werten zu gestalten, anstatt dich nur von äußeren Erwartungen treiben zu lassen.

Stell dir vor, du stehst vor einer wichtigen Entscheidung – beruflich oder privat. Deine Werte sind der Kompass, der dir zeigt, welcher Weg der richtige ist. Ohne diese Klarheit fühlt sich das Leben oft wie Navigieren im Nebel an. Selbstführung bedeutet, diesen Nebel zu lichten und durch Klarheit über deine Werte Stabilität zu gewinnen. So kannst du langfristig Entscheidungen treffen, die dich erfüllen, auch wenn sie kurzfristig schwieriger erscheinen.

Warum ist das wichtig? Wenn du in einem Job bist, der zwar finanziell Sicherheit bringt, aber deine persönliche Erfüllung vernachlässigt, fragst du dich vielleicht: „Ist das wirklich alles?“ Ohne Klarheit über deine Werte wirst du diesen inneren Konflikt schwer lösen können. Deine Werte helfen dir, in schwierigen Momenten sicher zu handeln, anstatt Entscheidungen zu treffen, die dich innerlich leer fühlen lassen.

Selbstführung bedeutet nicht, immer den einfachsten Weg zu wählen, sondern den, der mit deinen Werten übereinstimmt. Stell dir vor, du hast zwei Jobangebote: eines mit hohem Gehalt, aber langen Arbeitszeiten, das andere mit mehr Freiraum für dein persönliches Leben. Wenn du Klarheit über deine Werte hast, wirst du die Entscheidung leichter treffen können.

02/ **HANDLUNGSPLAN FÜR WERTEBASIERTE SELBSTFÜHRUNG**

1) Kernwerte identifizieren

Sei dir über deine wichtigsten Werte bewusst. Notiere sie und halte sie präsent, damit sie in stressigen Situationen nicht in den Hintergrund rücken. Diese Werte sollten deine Leitlinien in allen Bereichen sein.

2) Werte in der aktuellen Situation erkennen

Frage dich bei schwierigen Entscheidungen: Welche meiner Werte sind hier betroffen? Oft stehen mehrere Werte im Raum, und manchmal widersprechen sie sich. Finde heraus, welche Priorität haben.

3) Priorisiere deine Werte

In jeder Situation ist ein Wert wichtiger als die anderen. Entscheide, welcher Wert in der aktuellen Phase deines Lebens Vorrang hat, und setze ihn in den Mittelpunkt deiner Entscheidung.

4) Langfristige Konsequenzen bedenken

Triff Entscheidungen nicht nur aufgrund kurzfristiger Vorteile. Überlege, welche langfristigen Auswirkungen deine Entscheidung hat und ob sie dich deinen Zielen und Werten näher bringt.

5) Vertraue deinem Bauchgefühl

Dein Bauchgefühl ist ein starker Indikator dafür, ob du im Einklang mit deinen Werten handelst. Fühlt sich eine Entscheidung „falsch“ an, obwohl sie rational ist, könnte sie gegen deine Werte verstoßen.

Deine Werte sind dein Kompass. Entscheidungen, die mit ihnen übereinstimmen, bringen langfristig Erfüllung, auch wenn sie kurzfristig schwieriger wirken.

03/ WERTEKLARHEIT

Hier sind einige reale Entscheidungsszenarien. Ordne für jedes Szenario deine Kernwerte nach ihrer Wichtigkeit in dieser spezifischen Situation. Überlege, welche Werte unverhandelbar sind und über anderen priorisiert werden müssen.

Dir wurden zwei Jobangebote gemacht: eines mit einem höheren Gehalt, aber längeren Arbeitszeiten, und ein anderes mit einem etwas niedrigeren Gehalt, aber einer besseren Work-Life-Balance. Wie priorisierst du deine Werte bei der Entscheidung zwischen diesen beiden?

Eine dir nahestehende Person braucht deine Hilfe, aber das kollidiert mit einem persönlichen Versprechen, das du gegeben hast. Wie gehst du mit dieser Situation um, während du deinen Werten treu bleibst?

Du hast die Wahl zwischen zwei Fitnessroutinen – eine, die mit deinen Werten von ganzheitlichem Wohlbefinden übereinstimmt, aber mehr Zeit erfordert, und eine andere, die schneller ist, aber weniger mit deinen Werten übereinstimmt. Wie gehst du an diese Entscheidung heran?

Du hast die Möglichkeit, dich für zwei verschiedene Zwecke ehrenamtlich zu engagieren, die dir beide wichtig sind, aber einen erheblichen Zeitaufwand erfordern. Wie priorisierst du dein Engagement auf Basis deiner Werte?

Du hast die Möglichkeit, dich für zwei verschiedene Kurse anzumelden: einer, der deinem beruflichen Wachstum dient, aber weniger persönlich interessant ist, und ein anderer, der deine Leidenschaft weckt, aber möglicherweise nicht direkt zu deiner Karriere beiträgt. Wie triffst du diese Entscheidung auf Grundlage deiner Werte?

04/ WERTEBASIERTER HANDLUNGSPLAN

Überprüfe deine Werte:

Gehe die Kernwerte, die du durch Selbstreflexionsübungen identifiziert hast, noch einmal durch und priorisiere die 3-5 Werte, die am meisten mit dir resonieren. Schreibe deine persönliche Definition für jeden dieser Werte. Denke darüber nach, was diese Werte für dich bedeuten und wie sie sich in deinem täglichen Leben widerspiegeln.

Nimm dir täglich Zeit für Reflexion. Überprüfe, wie deine Handlungen und Entscheidungen mit deinen Kernwerten übereinstimmen. Notiere Fälle, in denen du im Einklang mit deinen Werten gehandelt hast, sowie Bereiche, in denen du dich verbessern kannst.

Entwickle einen Entscheidungsrahmen basierend auf deinen Kernwerten. Bevor du wichtige Entscheidungen triffst, konsultiere den Entscheidungsrahmen aus diesem Buch, um sicherzustellen, dass deine Wahl mit deinen priorisierten Werten übereinstimmt. Oder erstelle hier einen eigenen:

Setze dir kurz- und langfristige Ziele, die mit deinen Kernwerten übereinstimmen. Zerlege diese Ziele in umsetzbare Schritte, um sie erreichbarer zu machen und sie in deinen täglichen Ablauf zu integrieren.

05/ WERTE VS. HANDLUNGEN

Deine Entscheidungen	Assoziierte Werte	Ergebnis
----------------------	-------------------	----------

06/ VERHALTENS- UND KERNWERTE-TRACKER

Dieses Arbeitsblatt soll dir helfen sicherzustellen, dass deine täglichen Handlungen und Entscheidungen mit deinen Kernwerten übereinstimmen. Wir gehen davon aus, dass du bereits über deine Kernwerte nachgedacht und ihre Reihenfolge festgelegt hast. Falls du das noch nicht getan hast, empfehlen wir dir, dies vorab zu tun. Dieser Tracker wird dich durch einen täglichen und wöchentlichen Reflexionsprozess führen und sicherstellen, dass dein Verhalten konsequent widerspiegelt, was dir wirklich wichtig ist.

Täglicher Verhaltens- und Entscheidungs-Tracker

Datum	Getroffene Entscheidung	3 relevante Werte	Übereinstimmung: Ja / Nein?	Gedanken / Emotionen

Anleitung:

Für jede wichtige Entscheidung oder Handlung, die du triffst, trage sie in den Tracker ein.

- Identifiziere, welche deiner Kernwerte am relevantesten für diese Entscheidung oder Handlung sind.
- Reflektiere darüber, ob dein Verhalten mit diesen Werten im Einklang war.
- Notiere alle Emotionen oder Gedanken, die du im Zusammenhang mit dieser Übereinstimmung hattest.

07/ VERHALTENS- UND KERNWERTE-TRACKER 2.0

Wöchentliche Reflektion

Woche: _____

Journaling Prompts:

Konsequente Übereinstimmung: Mit welchen deiner Kernwerte hast du dich diese Woche am häufigsten in Einklang gebracht? Nenne Beispiele.

Momente der Unstimmigkeit: Erkenne Momente, in denen deine Handlungen oder Entscheidungen nicht mit deinen Kernwerten übereinstimmen. Was hat zu diesen Momenten geführt?

Emotionale Muster: Gab es bestimmte Emotionen oder Gedanken, die du bemerkt hast, als deine Handlungen entweder im Einklang oder nicht im Einklang mit deinen Werten standen?

Anpassungen für die nächste Woche: Basierend auf den Reflexionen dieser Woche, liste spezifische Verhaltensweisen oder Entscheidungen auf, auf die du dich nächste Woche konzentrieren wirst, um deine Kernwerte besser zu verkörpern.

08/ RÜCKBLICK & ABSCHLUSS

Ein Rückblick auf die wichtigsten Erkenntnisse

In diesem Kurs hast du erfahren, dass Werte oft unbewusst wirken, doch wenn wir sie erkennen und bewusst leben, geben sie uns Klarheit in einer komplexen Welt. Du hast deine persönlichen Werte entdeckt und gelernt, wie sie durch Familie, Gesellschaft und eigene Erfahrungen geprägt werden. Werte können sich verändern und weiterentwickeln – und genau das gibt dir Stabilität und Raum für Wachstum.

Der Weg ist das Ziel: Ein kontinuierlicher Prozess

Nach deinen Werten zu leben, ist ein fortlaufender Prozess. Es erfordert regelmäßige Reflexion, um sicherzustellen, dass deine Entscheidungen im Einklang mit deinen inneren Prinzipien stehen. Deine Werte sind flexibel und können sich in verschiedenen Lebensphasen verschieben. Daher ist es wichtig, deine Prioritäten immer wieder neu zu überdenken und anzupassen.

Der kontinuierliche Prozess der Werteentwicklung

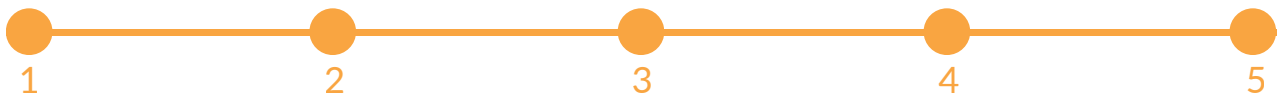
Werte verändern sich mit deinen Erfahrungen und Zielen. Ein zentrales Thema dieses Kurses war es, zu erkennen, dass deine Werte sich weiterentwickeln dürfen. Dies erfordert Achtsamkeit und die Bereitschaft, innezuhalten und zu prüfen, ob deine Werte noch zu deinem aktuellen Leben passen.

Also, wohin geht deine Reise jetzt?

Die Antwort liegt in dir. Mit deinen Werten als Kompass wirst du deinen eigenen, einzigartigen Weg finden. Und ich wünsche dir von Herzen, dass du diesen Weg mit Klarheit, Mut und einem tiefen Gefühl von Erfüllung gehst.

REFLEKTION

Auf einer Skala von 1-5, wie sehr bist du **jetzt** mit dem Thema **Werte** vertraut? (1: gar nicht; 5: sehr gut!)



Was hast du mitnehmen können?

Was hast du Neues über dich gelernt?

NOTIZEN

Neue Dinge, die ich über mich gelernt habe

[illegible]

Bonus Wertekärtchen

ABENTEUER

Die Bereitschaft, Neues auszuprobieren und Risiken einzugehen, um spannende Erfahrungen zu sammeln.



AKZEPTANZ

Die Fähigkeit, Menschen und Situationen so anzunehmen, wie sie sind.



ACHTSAMKEIT

Bewusste Wahrnehmung des Augenblicks, ohne zu urteilen.



ALTRUISMUS

Selbstloses Handeln zum Wohle anderer.



AGILITÄT

Die Fähigkeit, sich flexibel und schnell an neue Umstände anzupassen.



ANDERSARTIGK.

Die Wertschätzung von Individualität und Vielfalt.



AKTIVITÄT

Körperliche und geistige Dynamik, um aktiv das Leben zu gestalten.



ANERKENNUNG

Die Bedeutung, von anderen für seine Leistungen oder Persönlichkeit geschätzt zu werden.



AKTUALITÄT

Der Wert, informiert und auf dem neuesten Stand zu sein.



ANMUT

Eleganz und Würde im Verhalten und Auftreten.



ANSEHEN

Hohe Wertschätzung in der Gesellschaft aufgrund von Fähigkeiten oder Leistungen.



AUSGEGLICHENH.

Ein harmonisches und stabiles inneres Gleichgewicht.



ANSTAND

Moralisches Verhalten und Rücksichtnahme auf andere.



AUSGEWOGENH.

Die Balance zwischen verschiedenen Lebensbereichen oder Werten.



ÄSTHETIK

Das Streben nach Schönheit und Harmonie in Kunst, Natur und Leben.



AUTHENTIZITÄT

Echtheit und Übereinstimmung zwischen Denken, Fühlen und Handeln.



AUFGESCHLOSSENH.

Offenheit gegenüber neuen Ideen, Menschen und Erfahrungen.



ASKESE

Verzicht auf materielle Güter, um spirituelle oder geistige Ziele zu erreichen.



AUFMERKSAMK.

Die Fähigkeit, sich auf Details und das Wesentliche zu konzentrieren.



BEGEISTERUNG

Leidenschaftliches Interesse und Freude an einer Sache.



BEHARRLICHKEIT

Zielstrebigkeit und Durchhaltevermögen, auch bei Schwierigkeiten.

DEMUT

Bescheidene und ehrliche Anerkennung der eigenen Grenzen und Schwächen.

BESTÄNDIGKEIT

Zuverlässigkeit und Konstanz im Handeln und Denken.

DISZIPLIN

Die Fähigkeit, sich selbst zu kontrollieren und konsequent zu handeln.

BESCHEIDENHEIT

Zurückhaltung in Bezug auf eigene Erfolge und Fähigkeiten.

DURCHSETZUNGSV.

Die Entschlossenheit, Ziele trotz Widerstand zu erreichen.

BESONNENHEIT

Überlegtes und ruhiges Handeln, auch in stressigen Situationen.

EFFEKTIVITÄT

Die Fähigkeit, die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

DANKBARKEIT

Wertschätzung für das, was man hat oder erlebt.

EFFIZIENZ

Mit möglichst wenig Aufwand möglichst viel erreichen.

EHRlichkeit

Wahrhaftigkeit in Worten und Taten.



ENTschlossenheit

Festes und zielgerichtetes Handeln ohne Zweifel.



EMPATHIE

Die Fähigkeit, sich in die Gefühle und Perspektiven anderer hineinzuversetzen.



FAIRNESS

Gerechtes und ausgewogenes Verhalten gegenüber anderen.



ENGAGEMENT

Einsatzbereitschaft für eine Sache oder ein Ziel.



FLEISS

Stetige und konzentrierte Anstrengung, um Ziele zu erreichen.



ENTscheidungsfreude

Die Fähigkeit, schnell und entschlossen Entscheidungen zu treffen.



FLEXIBILITÄT

Die Fähigkeit, sich an neue oder veränderte Bedingungen anzupassen.



ENTDECKERGEIST

Neugier und Lust, Neues zu erforschen und zu lernen.



FREIHEIT

Die Möglichkeit, nach eigenen Überzeugungen und Wünschen zu handeln.



FREUDE

**Das Gefühl von Glück und
Zufriedenheit im Alltag.**



FÜRSORGLICHKEIT

**Die liebevolle und aufmerksame
Sorge um das Wohl anderer.**



FREUNDLICHKEIT

**Freundliches und hilfsbereites
Verhalten gegenüber anderen.**



GEDULD

**Die Fähigkeit, ruhig zu bleiben
und auf das richtige Timing zu
warten.**



FREUNDSCHAFT

**Tiefe und vertrauensvolle
zwischenmenschliche
Beziehungen.**



GELASSENHEIT

**Innerer Frieden und Ruhe,
selbst in stressigen
Situationen.**



FRIEDEN

**Harmonie und Freiheit von
Konflikten.**



GEMÜTLICHKEIT

**Das Schaffen einer warmen
und behaglichen Atmosphäre.**



FRÖHLICHKEIT

**Eine optimistische und
glückliche Lebenseinstellung.**



GERECHTIGKEIT

**Der Wunsch, fair und
ausgewogen zu handeln und
Entscheidungen zu treffen.**



GESUNDHEIT

Körperliches und geistiges Wohlbefinden als Basis für ein erfülltes Leben.



HERZLICHKEIT

Offen und liebevoll auf andere Menschen zugehen.



GLAUBWÜRDIGKEIT

Vertrauen in die Verlässlichkeit und Ehrlichkeit einer Person.



HILFSBEREITSCHAFT

Anderen bereitwillig zur Seite stehen und Unterstützung bieten.



GROSSZÜGIGKEIT

Die Bereitschaft, ohne Erwartung etwas zu geben.



HINGABE

Vollständiges Engagement und Leidenschaft für eine Sache.



GÜTE

Freundlichkeit und Wohlwollen gegenüber anderen zeigen.



HOFFNUNG

Positiver Glaube an eine gute Zukunft oder ein besseres Ergebnis.



HARMONIE

Ein Gleichgewicht in Beziehungen und Lebensbereichen schaffen.




HÖFLICHKEIT

Respektvoller und rücksichtsvoller Umgang mit anderen.



HUMOR

**Die Fähigkeit, über das Leben
und sich selbst zu lachen.**



INTELLIGENZ

**Die Fähigkeit, Wissen zu nutzen
und kluge Entscheidungen zu
treffen.**



IDEALISMUS

**Der Glaube an und das Streben
nach einer besseren Welt.**



INTERESSE

**Aufrichtiges Engagement und
Neugierde an verschiedenen
Themen.**




INNOVATION

**Neue und kreative Wege
finden, um Probleme zu lösen.**



INTUITION

**Ein Bauchgefühl haben und
danach handeln, ohne logische
Überlegung.**




INSPIRATION

**Ideen und Anregungen geben
oder selbst motiviert sein.**



KLUGHEIT

**Weises und umsichtiges
Handeln basierend auf Wissen
und Erfahrung.**



INTEGRITÄT

**Ehrliches und moralisch
aufrechtes Handeln.**



KONSEQUENZ

**Durchgängige und
zielgerichtete Handlungen, um
ein Ergebnis zu erreichen.**



KONTROLLE

Die Fähigkeit, sich selbst und die Situation unter Kontrolle zu halten.



LOYALITÄT

Treue und Beständigkeit in Beziehungen und Verpflichtungen.



KREATIVITÄT

Neue und originelle Ideen oder Lösungen entwickeln.



MITGEFÜHL

Verständnis und Mitgefühl für die Gefühle anderer zeigen.



LEIDENSCHAFT

Tiefe Begeisterung und Hingabe für eine Sache oder Person.



MOTIVATION

Der Antrieb, Ziele zu verfolgen und Herausforderungen zu meistern.



LEICHTIGKEIT

Ein unbeschwerter und lockerer Umgang mit dem Leben.



MUT

Tapferkeit und die Bereitschaft, trotz Angst oder Risiko zu handeln.



LIEBENSWÜRDIGKEIT

Freundlich, charmant und herzlich gegenüber anderen sein.



NACHHALTIGEKEIT

Langfristig verantwortungsvolles Handeln im Einklang mit der Umwelt.



NÄCHSTENLIEBE

Selbstlose Fürsorge und Unterstützung für andere.



ORDNUNGSSINN

Das Bedürfnis nach Struktur und Sauberkeit in allen Bereichen.



NEUTRALITÄT

Unparteiisch bleiben und eine ausgeglichene Haltung bewahren.



PFLICHTGEFÜHL

Verantwortungsbewusstsein und Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen.



NEUGIER

Der Wunsch, Neues zu entdecken und Wissen zu erweitern.



PHANTASIE

Kreative Vorstellungskraft und Fähigkeit, neue Welten und Ideen zu erdenken.



OFFENHEIT

Aufgeschlossenheit gegenüber neuen Ideen, Erfahrungen und Menschen.



PRAGMATISMUS

Praktische und lösungsorientierte Herangehensweise an Probleme.



OPTIMISMUS

Positive Einstellung und Glaube an ein gutes Ergebnis.



PRÄSENZ

Vollständig im Moment anwesend und aufmerksam sein.



PRÄZISION

**Sorgfältige und genaue
Ausführung von Aufgaben.**

RESPEKT

**Achtung und Wertschätzung
gegenüber anderen Menschen
und deren Ansichten.**

PROFESSIONALITÄT

**Fachkompetenz und verlässliches
Verhalten im Arbeitsumfeld.**

RÜCKSICHTSNAHME

**Achtsamkeit gegenüber den
Bedürfnissen und Gefühlen
anderer.**

PÜNKTLICHKEIT

**Zuverlässigkeit und Respekt
gegenüber der Zeit anderer.**

RUHE

**Innerer Frieden und
Gelassenheit, auch in
stressigen Situationen.**

REALISMUS

**Die Fähigkeit, die Welt so zu
sehen, wie sie ist, und
entsprechend zu handeln.**

SANFTMUT

**Freundliche und milde Art im
Umgang mit anderen.**

REDLICHKEIT

**Ehrlichkeit und Integrität im
Umgang mit anderen.**

SAUBERKEIT

**Ordnung und Hygiene als
Ausdruck von Selbstachtung
und Respekt.**

SELBSTDISZIPLIN

Die Fähigkeit, sich selbst zu kontrollieren und konsequent zu handeln.



SICHERHEIT

Das Streben nach Schutz und Stabilität in allen Lebensbereichen.



SELBSTBEWUSSTSEIN

Sich der eigenen Stärken und Fähigkeiten bewusst sein.



SOLIDARITÄT

Unterstützung und Zusammenhalt innerhalb einer Gemeinschaft.



SELBSTVERTRAUEN

Glaube an die eigenen Fähigkeiten und Entscheidungen.



SORGFALT

Gewissenhafte und genaue Ausführung von Aufgaben.



SENSIBILITÄT

Empfindsamkeit gegenüber den Gefühlen und Bedürfnissen anderer.



SPARSAMKEIT

Bedachter Umgang mit Ressourcen und Geld.



SERIOSITÄT

Zuverlässigkeit und Glaubwürdigkeit im Verhalten.



SPASS

Freude und Leichtigkeit im Alltag und bei Aktivitäten.



STANDFESTIGKEIT

**Beharrlichkeit und
Beständigkeit trotz
Herausforderungen.**

TEILEN

**Die Bereitschaft, Ressourcen
und Freude mit anderen zu
teilen.**

SYMPATHIE

**Positive und mitfühlende
Einstellung gegenüber anderen.**

TOLERANZ

**Akzeptanz und Offenheit
gegenüber unterschiedlichen
Meinungen
und Lebensweisen.**

SPONTANITÄT

**Flexibilität und Bereitschaft,
im Moment zu handeln.**

TRADITION

**Die Wertschätzung von
Bräuchen und Werten, die von
Generation zu Generation
weitergegeben werden.**

TAPFERKEIT

**Mut und Entschlossenheit,
schwierige Situationen zu
meistern.**

TRANSPARENZ

**Offenheit und Klarheit in der
Kommunikation und im
Handeln.**

TEAMGEIST

**Zusammenarbeit und
Unterstützung innerhalb einer
Gruppe.**

TREUE

**Beständigkeit und Loyalität
gegenüber Personen und
Werten.**

TÜCHTIGKEIT

Tatkraft und Effizienz bei der Erfüllung von Aufgaben.



VERLÄSSLICHKEIT

Vertrautheit darauf, dass man sich auf jemanden oder etwas verlassen kann.



UNABHÄNGIGKEIT

Autonomie und Selbstbestimmung in Entscheidungen und Handlungen.



VERTRAUEN

Glaube an die Zuverlässigkeit von Menschen oder Situationen.



UNBESTECHLICHKEIT

Prinzipienfestigkeit und Widerstand gegen Korruption.



VERZEIHEN

Die Bereitschaft, Fehler anderer zu vergeben und Frieden zu schließen.



ÜBERZEUGUNGSKRAFT

Die Fähigkeit, andere von eigenen Ideen oder Standpunkten zu überzeugen.



WACHSAMKEIT

Aufmerksamkeit und Bereitschaft, auf Veränderungen oder Gefahren zu reagieren.



VERANTWORTUNG

Das Übernehmen von Verpflichtungen und deren sorgfältige Erfüllung.



WEISHEIT

Tiefe Einsicht und Urteilsvermögen, basierend auf Erfahrung und Wissen.



WEITSICHT

Die Fähigkeit, zukünftige Konsequenzen zu erkennen und entsprechend zu handeln.



ZUSAMMENHALT

Starke Bindung und Unterstützung innerhalb einer Gruppe oder Gemeinschaft.



WILLENSKRAFT

Entschlossenheit und Ausdauer, Ziele zu verfolgen.



ZUVERLÄSSIGKEIT

Verlässlichkeit in Handlungen und Versprechen.



WÜRDE

Respekt und Selbstachtung im Umgang mit sich selbst und anderen.



ZUVERSICHT

Positiver Glaube an eine erfolgreiche Zukunft.



ZIELSTREBIGKEIT

Konstantes Streben nach einem bestimmten Ziel.



ZUNEIGUNG

Liebe und Wärme, die man anderen entgegenbringt.



DANKE

Ich möchte dir von Herzen danken, dass du dich auf diesen Weg der Selbsterkenntnis und persönlichen Entwicklung begeben hast. Deine Bereitschaft dich selbst zu reflektieren und an dir arbeiten zu wollen ist wirklich bewundernswert. Ich hoffe, dass die Erkenntnisse und Strategien in diesen Seiten dir die Inspiration und Werkzeuge gegeben haben, um deine Herausforderungen im Leben besser zu meistern.

Indem du die Erkenntnisse aus diesem E-Book anwendest, wirst du nicht nur mehr Selbstvertrauen gewinnen, sondern auch lernen, ein authentisches und erfülltes Leben zu führen. Es geht darum dein Leben aktiv zu gestalten – mit Sinn, Selbstbestimmung und Freude. Der Weg mag herausfordernd sein, aber du bist bereit, das Beste aus dir und deinem Leben herauszuholen, sonst hättest du den Schritt zu diesem Buch gar nicht gemacht! Dein Weg startet hier und ich glaube an dich!

Ich wünsche mich für dich nur das Beste, denn du bist es wert. Vergiss das bitte nie.

Bis bald,

Deine Paula

DEINE REISE HAT HIER ERST GESTARTET!

Deine Reise geht weiter – neue Kurse in der Zukunft

Dieser Kurs hat dir die Frage beantwortet, *was dich wirklich antreibt*. Aber das ist nur ein Teil des großen Ganzen. Der nächste Schritt besteht darin, zu klären, wohin du eigentlich möchtest und was dich möglicherweise davon abhält, dein volles Potenzial zu leben.

Deshalb freue dich auf die kommenden Kurse:

- **Stärken und Ressourcen** – *Was steckt in mir?*

In diesem Kurs wirst du lernen, welche Stärken und Ressourcen dich ausmachen und wie du sie gezielt einsetzen kannst. Hier geht darum, deine Selbstwirksamkeit bewusst zu stärken und dein Leben mit mehr Umsetzungskraft und Sinn zu füllen.

- **Sinn, Passion, Berufung** – *Was mache ich mit meinem Leben?*

In diesem Kurs erforschen wir, wofür du brennst, was deinem Leben Tiefe gibt und wie du deine Stärken, Ressourcen und Bedürfnisse zu einem stimmigen Lebensentwurf verbindest. Es geht darum, das zu finden, was dich inspiriert – und den Mut zu entwickeln, diesem inneren Ruf zu folgen.

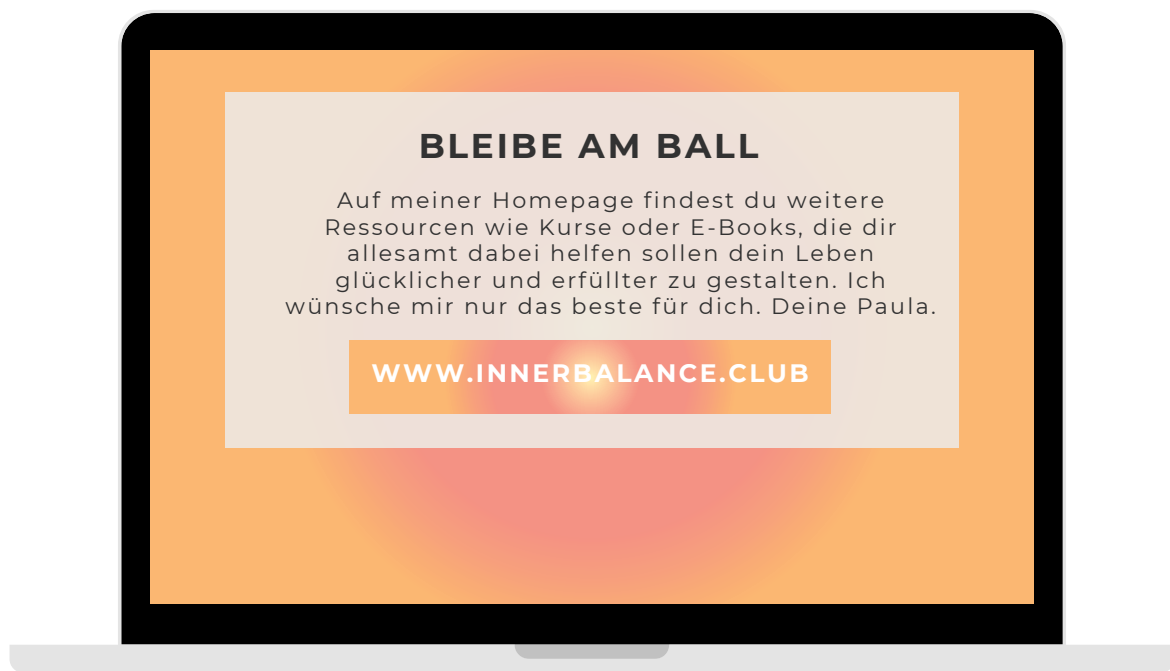
Mit diesen Kursen wirst du auf deinem Weg zu einem erfüllten Leben weiterkommen. Werte geben dir die Richtung vor, Stärken geben dir Halt und das Wissen über deine Bedürfnisse gibt dir die Möglichkeit, nach deinen Standards zu leben und handeln.

BIST DU BEREIT EIN LEBEN ZU KREIEREN, FÜR DAS DU GERNE AUFSTEHST?

Eine Coachin oder psychologische Beraterin an der Seite zu haben, ist mehr als nur an sich selbst zu arbeiten. Es geht darum, herauszufinden wer man ist, was einen im innersten bewegt was man im Leben möchte und welche Dinge man in Bewegung setzen darf, um diese Dinge dann auch tatsächlich zu erreichen.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, dir all das Wissen und alle Tools mitzugeben, die dich dabei unterstützen, deine Ziele klarer zu sehen, dir auf deinem Lebensweg zu helfen und dein Leben stückchenweise zu verbessern.


*Jedes meiner E-Books hat einen individuellen Rabattcode für bestimmte Rabattaktionen, die ich in meinem Newsletter ankündigen werde. Das hier ist dein individueller Code, mit dem du zu bestimmten Zeitpunkten sparen kannst: **1006***



KONTAKT & IMPRESSUM


Paula Riegel
Lingelmannstraße 111
46539 Dinslaken

info@innerbalanceclub.net

 @paulariegel

 @paulariegel

 @paulisbilder

 innerbalance.club



LITERATUR & QUELLEN

- *Rowling, J.K.: Harry Potter und die Kammer des Schreckens. Carlsen Verlag, 1999. – Zitat: „Es sind unsere Entscheidungen, die zeigen, wer wir wirklich sind ...“*
- *Spruchwort: „Gib einem Mann einen Fisch, und du ernährst ihn für einen Tag. Zeige ihm, wie man fischt, und du ernährst ihn ein Leben lang.“ – Traditionelles chinesisches Sprichwort, im Workbook als Leitgedanke für selbstwirksames Lernen verwendet.*
- *Marston, William Moulton: Emotions of Normal People. 1928. – Grundlage für das DISG®-Modell (Dominanz, Initiative, Stetigkeit, Gewissenhaftigkeit), das im Workbook zur Selbstreflexion erklärt wird.*
- *Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3 – Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Rowohlt, 1998. – Konzept des „Inneren Teams“, das zur Verdeutlichung innerer Konflikte und Wertekonflikte herangezogen wird. DISG® ist eine eingetragene Marke.*
- *Meyer, Paul J.: Personal Success Planner. Success Motivation Institute, 1960er. – Ursprung des Lebensrads („Wheel of Life“) – Coaching-Tool, das in Modul 8 für die Lebensbereiche und Werteintegration genutzt wird.*
- *Rokeach, Milton: The Nature of Human Values. Free Press, 1973. – Allgemeine Grundlagen der modernen Werteforschung; wissenschaftlicher Hintergrund für die Wertearbeit.*
- *Schwartz, Shalom H.: Basic Human Values: Theory, Methods, and Applications. 1992. – Theorie universeller menschlicher Werte; Grundlage für Wertelisten und Reflektionsübungen.*
- *Covey, Stephen R.: The 7 Habits of Highly Effective People. 1989. – Inspiration für die Bedeutung von Werten bei Entscheidungen, Priorisierung und Selbstführung.*
- *Frankl, Viktor E.: ...trotzdem Ja zum Leben sagen. 1946. – Grundgedanke: Sinn, Werte und innere Haltung als Orientierung im Leben; spiegelt sich in den Reflexionsübungen wider.*

