


Werte herausfinde

1. Definiere 5 Werte (Schreibe sie hintereinander, ohne darüber nachzudenken, auf)

1.1 Gib deinen Werten nun eine Priorität.

Frage: „Welcher Wert ist mir wichtiger? A oder B?“ Somit vergleichst du deine Werte und schaffst eine Priorität. Sollten zwei Werte auf dem gleichen Platz landen, ist dies auf keinesfalls schlimm. Es sollte für dich passen und sich gut anfühlen. Dies ist die Hauptsache.

| | |
|----|---|
| 1. |  |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |



2. Versetze dich in vergangene Momente zurück

Was hast du gefühlt? Was hättest du gebraucht, damit es dir gut geht?

2.1. Wie kann ich mein Leben so leben, dass ich möglichst frei von Wertekonflikten bin?
