

Werte

Das Leben führen, dass man führen will – im Einklang mit meinen Werten. Das gibt mir Sinn, da ich nicht das tue, was andere von mir erwarten, sondern das, was mir wichtig ist, wozu ich stehe und was meinen Lebenszielen entspricht. Im Einklang leben heißt auch gesund leben, auch wenn man damit nicht immer everybodys darling sein kann. Man muss nämlich durchaus immer wieder für seine Werte eintreten und das kann sich manchmal durchaus mit den Werten zum Beispiel im beruflichen Kontext „beißen“.

Hier einige Anregungen aus einem Wertecoaching, Schritte die Sie/Ihr gut für Euch alleine gehen könnt.

1. Werte entdecken, die mich leiten

Schreiben Sie alle Werte auf, die Ihnen in den Sinn kommen. Einfacher ist es manchmal, über folgenden Trick an die eigenen Werte zu kommen: sich nämlich zu fragen, welche Werte betroffen sind, wenn sie sich aufregen

Was ist mir wichtig im Leben? Was ist mir wertvoll?

Was regt mich auf und welche Werte sind dann betroffen?

Was sind meine Werte?

Was davon sind meine Werte und welche habe ich vielleicht von anderen übernommen

Wähle die 10 wichtigsten Werte aus und arbeite mit diesen weiter

2. Die Geschichte meiner Werte

Was bedeutet dieser Begriff für mich?

Woher kommt der Wert?

In welchen Lebenssituationen war er schon wichtig?

Welche Verhaltensweisen zeige ich, die durch diesen Wert bestimmt sind?

3. Werte-Hierarchie bilden

Hilfsfragen dazu können sein:

- Bei welchem Wert würde ich keine Kompromisse machen?
- Welchen Werten bin ich auch bei Gegenwind treu?

Wie sehr lebe ich nach meinen Werten? Welche Werte haben ihren guten Platz in meinem Leben?

Welche Werte haben es schwer?