

WERTEARBEIT (1.1.)

Nimm Dir die 2 Seiten mit insgesamt 50 Werten und schneide die 50 Wörter aus. Lege sie verdeckt in 2er Reihen nebeneinander und decke sie in 2er Paaren auf. Wähle aus diesem Paar immer den Wert/ das Wort aus, das für Dich im Moment, jetzt, mehr Bedeutung hat, wichtiger für Dich ist, Dir ein gutes Gefühl gibt. Lege es beiseite.

Wenn Du die ersten 50 Wörter auf 25 reduziert hast, mische die "wichtigen" Wörter neu, lege sie wieder verdeckt hin und reduziere wieder auf die Hälfte. Es bleiben am Schluss 3 Wörter übrig, die in Deinem jetzigen Lebensabschnitt für Dich am wertvollsten sind.

Dann kannst Du Dir die Seite mit den 6 Lebensbereichen anschauen:

1. Lebensunterhalt/ Job
2. Gesundheit
3. Beziehungen
4. Bewusstheit/ Spiritualität
5. Reichtum/ Fülle
6. Aussehen/ Erscheinung

Es gilt jeweils, was Du darunter verstehst.

Um für Dich eine Bestandsaufnahme zu haben, schaue nun für jeden der 3 Werte in jedem der 6 Lebensbereiche auf einer Skala von 1-10, wie sehr Du diesen Wert schon für Dich lebst, leben kannst. Wo stehst Du?

Ohne Bewertung, einfach schauen, wie ist es im Moment für mich.

Und was bedeutet der jeweilige Wert für Dich: z.B. Harmonie ist für mich...

Daraus kannst Du sehen, in welchen Bereichen Du das, was Dir wirklich wichtig ist noch verstärken kannst und nach Deinem Gefühl (wie will ich mich fühlen und was kann ich dafür tun, damit ich mich so fühle?) beeinflussen kannst.

Mach das für Dich in Ruhe.

| | |
|-----------------------------|-------------------------|
| NÄHE | LEIDENSCHAFT |
| ANSEHEN | FAMILIE |
| RUHM | SCHÖNHEIT |
| VERTRAUEN | HARMONIE |
| SELBSTVERWIRKLICHUNG | EINFLUSS |
| RESPEKT | SELBSTBESTIMMUNG |
| FREUDE | KREATIVITÄT |
| ABWECHSLUNG | SPAß |
| ANERKENNUNG | FREIHEIT |
| GELD | ORDNUNG |
| WERTSCHÄTZUNG | ERFOLG |
| MUßE | SINN |
| STATUS | WISSEN |

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| MACHT | KOLLEGIALITÄT |
| LEISTUNG | TREUE |
| LIEBE | NEUGIER |
| GENUSS | GESUNDHEIT |
| HERAUSFORDERUNG | ABENTEUER |
| EHRlichkeit | GERECHTIGKEIT |
| ZUSAMMENHALT | SICHERHEIT |
| ZEITSOUVERÄNITÄT | UNABHÄNGIGKEIT |
| RUHE | VERANTWORTUNG |
| WÜRDE | STÄRKE |
| VERBUNDENHEIT | OFFENHEIT |
| SINNlichkeit | WACHSTUM |
| SPIRITUALITÄT | HUMOR |

WERTEARBEIT (1.1.)

| | | |
|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| LEBENS- UNTERHALT/ JOB | GESUNDHEIT | BEZIEHUNGEN |
| BEWUSSTHEIT/ SPIRITUALITÄT | REICHTUM/ FÜLLE | AUSSEHEN/ ERSCHEINUNG |

