

DEINE WERTE. DEIN FUNDAMENT. DEINE ZUKUNFT

WAS BRINGT DIR DIESES WORKSHEET?

Dieser Fragebogen lädt dich ein, eine kurze Standortbestimmung zum Thema Werte zu machen und gibt dir die Möglichkeit, dich selbst einzuschätzen, welche Werte wesentlich für dich und dein Leben sind.

WIE GEHST DU VOR?

Drucke dir dieses Worksheet aus, nimm dir ca. 30 Minuten Zeit und gehe wie folgt vor:

1. Betrachte die Liste der nachfolgenden Werte.
2. Wähle 10 wesentliche Werte aus, die dir in Bezug auf dein Leben oder deine Entscheidungsfindung wichtig sind. Falls Werte, die dir wichtig sind auf der Liste fehlen, ergänze diese einfach.
3. Identifiziere deine Top 10 Werte und versuch anschließend diese nochmal auf die 5 wichtigsten zu reduzieren.
4. Beantworte gern nach der Übung die vertiefenden Reflexionsfragen.

Wir wünschen dir viel Spaß auf dieser Reise!

WERTELISTE

- | | | |
|------------------------|-----------------------|----------------------|
| 1. Abenteuerlust | 26. Ehrlichkeit | 50. Fokus |
| 2. Abwechslung | 27. Eigenständigkeit | 51. Freiheit |
| 3. Achtsamkeit | 28. Einen Unterschied | 52. Freizügigkeit |
| 4. Akzeptanz von | machen | 53. Freundlichkeit |
| Anderen | 29. Einfühlungs- | 54. Gastfreundschaft |
| 5. Aktivität | vermögen | 55. Gelassenheit |
| 6. Anerkennung | 30. Einheit | 56. Genauigkeit |
| 7. Anpassungsfähigkeit | 31. Einsamkeit | 57. Genügsamkeit |
| 8. Anstand | 32. Einsicht | 58. Genuss |
| 9. Aufgeschlossenheit | 33. Einsichtigkeit | 59. Gerechtigkeit |
| 10. Aufrichtigkeit | 34. Einzigartigkeit | 60. Geschwindigkeit |
| 11. Ausdauer | 35. Energie | 61. Gemütlichkeit |
| 12. Ausgeglichenheit | 36. Enthusiasmus | 62. Glaubwürdigkeit |
| 13. Beharrlichkeit | 37. Entschlossenheit | 63. Harmonie |
| 14. Bescheidenheit | 38. Entspannung | 64. Herausforderung |
| 15. Besonnenheit | 39. Erfolg | 65. Herzlichkeit |
| 16. Bindung | 40. Erholung | 66. Humor |
| 17. Dankbarkeit | 41. Erkenntnis | 67. Integrität |
| 18. Diskretion | 42. Exzellenz | 68. Klarheit |
| 19. Disziplin | 43. Fairness | 69. Kontinuität |
| 20. Durchsetzungs- | 44. Familie | 70. Kontrolle |
| vermögen | 45. Finanzielle | 71. Konzentration |
| 21. Dynamik | Unabhängigkeit | 72. Kooperation |
| 22. Effektivität | 46. Fitness | 73. Korrektheit |
| 23. Effizienz | 47. Fleiß | 74. Kreativität |
| 24. Ehre | 48. Flexibilität | 75. Lebendigkeit |
| 25. Ehrgeiz | 49. Flow | 76. Leidenschaft |

SEI DEIN ETGENER ENTDECKER!

BE PART OF IT: WWW.EXPLORE-YOURSELF.COM

MAIL: HELLO@EXPLORE-YOURSELF.COM

WORKSHEET



- | | | | | | |
|-----|--------------------|------|-----------------|------|----------------------|
| 77. | Leistung | 93. | Reflektion | 111. | Umgänglichkeit |
| 78. | Loyalität | 94. | Reichhaltigkeit | 112. | Unabhängigkeit |
| 79. | Macht | 95. | Reichtum | 113. | Unvorein- |
| 80. | Mitgefühl | 96. | Respekt | | genommenheit |
| 81. | Mut | 97. | Selbstvertrauen | 114. | Verständnis |
| 82. | Nähe | 98. | Sicherheit | 115. | Vertrauen |
| 83. | Neugier | 99. | Sieg | 116. | Vertrauens- |
| 84. | Offenheit | 100. | Solidarität | | würdigkeit |
| 85. | Optimismus | 101. | Spiritualität | 117. | Vitalität |
| 86. | Perfektion | 102. | Spontanität | 118. | Wachsamkeit |
| 87. | Pflichtbewusstsein | 103. | Stärke | 119. | Wachstum |
| 88. | Pragmatismus | 104. | Stille | 120. | Wahrheit |
| 89. | Präsenz | 105. | Sympathie | 121. | Widerstandsfähigkeit |
| 90. | Proaktivität | 106. | Tapferkeit | 122. | Wettbewerbsgeist |
| 91. | Professionalität | 107. | Teamwork | 123. | Wohlstand |
| 92. | Pünktlichkeit | 108. | Treue | 124. | Würde |
| | | 109. | Überlegenheit | 125. | Zufriedenheit |
| | | 110. | Überzeugung | 126. | Zugänglichkeit |
| | | | | 127. | Zugehörigkeit |
| | | | | 128. | Zuverlässigkeit |

DEINE REFLEXIONSFRAGEN

Die folgenden Fragen sind Angebote, lass dich einfach inspirieren und notier dir, was auftaucht.

1. Wenn du auf deine TOP 5 Liste schaut, was fällt dir auf? Was überrascht dich?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Beschreibe deine TOP 5 Werte genauer und überlege, was z.B. der Wert „Dankbarkeit“ für dich konkret bedeutet? Wie lebst du diesen Wert? Wie können andere diesen Wert verletzen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Wie stark kannst du deine dir wichtigsten Werte aktuell leben?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Welchen Werten würdest du gerne in Zukunft mehr Raum in deinem Leben einräumen? Und wie könnte sich das in deinem Leben auswirken?

.....

.....

.....

.....

.....

5. Womit solltest du dann aufhören, um deine Werte mehr zu leben? Mit was beginnen?

.....

.....

.....

.....

.....