



Impuls 11 – Das bin ich mir wert

Mit diesem Arbeitsblatt kommen Sie Ihren Werten und Bedürfnissen näher. Hinter Ihre Werte kommen Sie mit folgenden Fragen: Was ist mir wichtig? Worauf lege ich wert? Was ärgert mich, wenn es nicht eingehalten wird?

Meine Werte:

Sammeln Sie ohne zu bewerten

1. Bewerten: Was davon lebe ich heute schon in welcher Qualität (siehe Skala)?
2. Welche davon (3-5 Werte insg.) möchte ich
 - a. persönlich
 - b. in meinen Beziehungen
 - c. in meiner Arbeit wiederfinden und leben

Skala: Ist-Bewertung:

1	trifft überhaupt nicht zu
2-3	trifft ansatzweise zu
4-6	trifft teilweise zu
7-8	gut/gehört zu unseren Stärken
9	trifft voll und ganz zu
10	perfekt

Meine Werte (Sammeln ohne Bewertung)	1. Ist Bewertung	2. Auswahl

Beispiele für Werte: Achtsamkeit, Bequemlichkeit, Dankbarkeit, Freiheit, Geborgenheit, Gesundheit, Liebe, Macht, Respekt, Sicherheit, Souveränität, Toleranz, Unabhängigkeit, Zusammengehörigkeit, Zuverlässigkeit,

Greifen Sie sich dann einen Wert, der Ihnen sehr am Herzen liegt, heraus und stellen Sie ihn einen Monat lang in den Mittelpunkt Ihres Lebens.

Beginnen Sie jeden Morgen mit der Frage: „Was kann ich heute für mich und meinen Wert tun?“
Machen Sie es spielerisch, und sagen Sie sich immer wieder: „Das bin ich mir wert.“



ZUSATZSERVICE:

unter www.smile-collector.com können Sie all Ihre Werte festhalten.