

Werte & Bedürfnisse

COACHING SESSION

WERTE & BEDÜRFNISSE

Werte und Bedürfnisse verändern sich mit der Zeit. Das ist normal. Wichtig ist es, sich hin und wieder bewußt damit zu beschäftigen und Klarheit über die aktuellen Werte & Bedürfnisse zu erhalten. Diese Übung kann Dich dabei unterstützen.

SCHRITT 1

Stelle Dir die Frage, von welchem dieser Werte Du aktuell gern mehr in Deinem Leben hättest und/oder bei welchem Begriff, Du spontan eine stärkere Emotion verspürst. Wähle 10 Begriffe aus dieser Liste, die Dir wichtig sind (z.B. durch ankreuzen oder unterstreichen).

Abenteuer	Fröhlichkeit	Liebe	Sicherheit
Achtsamkeit	Geduld	Loyalität	Spaß
Akzeptanz	Gelassenheit	Mitgefühl	Spiritualität
Authentizität	Gerechtigkeit	Mut	Toleranz
Balance	Gesundheit	Nachhaltigkeit	Tradition
Bescheidenheit	Glaubwürdigkeit	Neugierde	Transparenz
Dankbarkeit	Großzügigkeit	Nähe	Treue
Disziplin	Harmonie	Offenheit	Unabhängigkeit
Effizienz	Herzlichkeit	Optimismus	Verantwortung
Ehrlichkeit	Hilfsbereitschaft	Ordnung	Verlässlichkeit
Empathie	Humor	Perfektion	Vertrauen
Entwicklung	Intuition	Realismus	Weisheit
Erfolg	Klarheit	Respekt	Wertschätzung
Fairness	Kontrolle	Ruhe	Wissen
Fantasie	Kreativität	Sanftmut	Wohlstand
Flexibilität	Leichtigkeit	Selbständigkeit	Zugehörigkeit
Freiheit	Leidenschaft	Sensibilität	Zuverlässigkeit

Werte & Bedürfnisse

COACHING SESSION

SCHRITT 2

Schreibe die ausgewählten Werte nun untereinander. Die Reihenfolge spielt keine Rolle.

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>

SCHRITT 3

Wäge jeden Wert gegen den nächsten ab. Starte bei dem oberen Wert und vergleiche ihn mit dem Wert an der 2. Stelle. Mache nun einen Strich rechts auf der gepunkteten Linie bei dem Wert, der Dir wichtiger ist. Dann vergleichst Du den 1. Wert mit dem 3. Wert und so weiter. Dann startest Du mit dem 2. Wert und vergleichst ihn mit den darunter stehenden Werten und führe dies in der Logik für alle Werte auf Deiner Liste fort.



Werte & Bedürfnisse

COACHING SESSION

SCHRITT 4

Notiere Dir hier, welches aktuell Deine 3 wichtigsten Werte sind. Spüre in Dich hinein und verinnerliche diese 3 wichtigen Werte für Dich. Lasse sie zu Deinem Kompass werden, nachdem Du Deine Aktivitäten ausrichtest.

.....

.....

.....