



Notiere Dir hier alles, was Dir zu den nebenstehenden Fragen in den Sinn kommt!



Die von mir auf Instagram in's Leben gerufene Challenge zum Thema **ERKENNE DEINEN WERT** ist eine 10 tägige Challenge für alle, die ihre Werte kennenlernen wollen - also Dich - das, was Dich ausmacht, was Dich besonders macht.

Und natürlich geht es bei der Challenge auch darum, wie Du Deine Werte jeden Tag nähren kannst, liebevoll pflegen und zum Erblühen bringen kannst!

Beginnen tut alles mit dem, was Dir lieb und teuer ist, was Dein Herz zum Hüpfen bringt, was Dir überschäumende Freude bereitet und ohne dem Du nicht sein magst!

Was fühlt sich richtig und gut an, was verleiht Deinem Leben Sinn?

Wann hast Du dich so richtig großartig gefühlt und wie hat sich das angefühlt? Welche Werte hast Du dabei Aufmerksamkeit gegeben?



GRATIS

Erkenn Deinen Wert

ABER NICHT UMSONST

Auf der linken Seite findest Du eine Liste von verschiedenen Werten, die Dur Dir bitte in Ruhe ansiehst und auf Dich wirken lässt. Welche dieser Begriffe gehen mit Dir in Resonanz? Kreise diese Werte ein, vertraue dabei Deinem Bauchgefühl!

- | | | | |
|----------------|--------------------|--------------|------------------|
| Achtsamkeit | Durchsetzungs- | Einssein | Gemeinschaft |
| Austausch | vermögen | Empathie | Gemeinschafts- |
| Akzeptanz | Dynamik | Einzigkeit | arbeit |
| Ästhetik | Dankbarkeit | Eifrigkeit | Gerechtigkeit |
| Aufregung | Eigenständigkeit | Eleganz | Geschwindigkeit |
| Ausdauer | Einfachheit | Freiheit | Großzügigkeit |
| Achtung | Einfallsreichtum | Freude | Gründlichkeit |
| Abenteuer | Einheit | Flexibilität | Güte |
| Aufrichtigkeit | Empfindsamkeit | Frohsinn | Glaube |
| Ausdruck | Engagement | Frieden | Genuß |
| Akzeptanz | Entschlossenheit | Freundschaft | Glaubwürdigkeit |
| Ästhetik | Erbe | Fairness | Gleichmut |
| Begeisterung | Erfolg | Familie | Genialität |
| Besonnenheit | Erforschung | Fitness | Glück |
| Behutsamkeit | Ergebnisorientiert | Fleiß | Geduld |
| Bewusstheit | Etwas bewirken | Flexibilität | Gleichwertigkeit |
| Beweglichkeit | Expertise | Flüssigkeit | Genauigkeit |
| Balance | Effektivität | Fokus | Gehorsam |
| Bescheidenheit | Effizienz | Freude | Gesundheit |
| Beständigkeit | Einsicht | Frömmigkeit | Gleichgewicht |
| Beharrlichkeit | Engagement | Führen | Harmonie |
| Beitrag | Ehre | Gelassenheit | Herausforderung |
| Charisma | Erfolg | | Heiligkeit |
| | Ehrgeiz | | Heiterkeit |
| | Ehrlichkeit | | |

Herzlichkeit	Mäßigung	Professionalität	Stärke
Höflichkeit	Menschlichkeit	Pünktlichkeit	Status
Häuslichkeit	Meisterschaft	Ruhm	Strategisch
Harmonie	Mitgefühl	Reichtum	Strenge
Humor	Nachdenklichkeit	Ruhe	Spielen
Intellekt	Natürlichkeit	Qualitäts-	Sinnlichkeit
Intelligent	Nachhaltigkeit	bewusstsein	Struktur
Intuition	Neugier	Respekt	Takt
Klarheit	Nützlichkeit	Sauberkeit	Tiefe
Konsistenz	Offenheit	Seelenruhe	Teamwork
Kontrolle	Ordnung	Selbstkontrolle	Toleranz
Korrektheit	Optimismus	Selbstlosigkeit	Treue
Kreativität	Originalität	Selbstsicherheit	Tradition
Kühnheit	Patriotismus	Selbstver-	Qualitätsbewusst-
Leistung	Präzision	wirklichung	sein
Liebe	Phantasie	Seriosität	Unabhängigkeit
Lachen	Positivität	Sicherheit	Unterstützung
Leidenschaft	Perfektion	Sorgfalt	Vielfalt
Lust	Persönliche Freiheit	Sparsamkeit	Vitalität
Leichtigkeit	Persönl. Wachstum	Spaß	Verantwortung
Leidenschaft	Praxisorientiert	Spontaneität	Verbundenheit
Loyalität	Produktivität	Stabilität	Weltbürger sein
Lebenslust			Wissen
Lebensfreude			Weisheit

Nun wähle aus all den eingewählten Werten und und aus denen aus der Übung von Seite 1 zehn Werte aus. Es sind die, die Dich am wichtigsten sind und die Du unbedingt in Deinem Leben haben möchtest, ohne denen Du nicht sein möchtest - Deine Herzenswerte!

.....
.....
.....
.....
.....



Schreibe nun jeden Deiner 10 Werte auf ein kleines Blatt Papier und ordne Deine 10 Werte so, dass der wichtigste Wert an erster Stelle steht, der zweitwichtigste an 2. Stelle ect.

.....
.....
.....
.....
.....

HERZLICHE GRATULATION!

Du hast nun Deine **10 wichtigsten Grundwerte** bestimmt!