

C'est
ma vie



Lebst du deine Werte?

Mini-Workbook

(C) Wencke Saint-Hilaire | C'est ma vie Coaching

Alle Rechte vorbehalten. Diese Inhalte dürfen nicht geteilt, kopiert oder kommerziell verbreitet werden.

Lebst du deine Werte?

Einleitung

Was sind Werte?

Werte oder Wertvorstellungen sind für uns erstrebenswerte persönliche Eigenschaften oder Ideale in der Gesellschaft. Sie zeigen uns auf, was uns im Leben wirklich wichtig ist. Sie bestimmen, was wir tun und wie wir etwas tun. Unsere Wertvorstellungen sind der Kern unserer Identität und sie sind so einzigartig wie unser Fingerabdruck.

Warum Werte?

Unsere Werte sind unser Kompass: sie sind unsere inneren Wegweiser für die Unsicherheiten in dieser Welt. Sie helfen uns zur Orientierung für uns selbst, in unseren Beziehungen und in unserer Arbeit. Wenn wir vor wichtigen Entscheidungen stehen, helfen uns unsere Werte oft unbewusst, die für uns richtige Wahl zu treffen.

Unsere Werte entstehen durch unsere Prägung und unsere Erfahrungen. Und sie sind abhängig von jeder Rolle, die wir im Laufe unseres Lebens einnehmen. Denn jede unserer Rolle hat ihr eigenes Wertesystem. Beispielsweise können wir als Elternteil Sicherheit und Stabilität bevorzugen, während wir als Führungskraft eher Dynamik und Veränderung forcieren. Hieraus kann ein Wertekonflikt entstehen und wir fühlen uns verwirrt. Die Werte für jede Rolle zu kennen und sie miteinander auszusöhnen hilft dabei, "mit sich selbst im Reinen zu sein". Das verleiht uns persönliche Stärke, das Gefühl der Ausgeglichenheit und eine sichere Ausstrahlung.

Hallo, ich bin Wencke.

Gründerin von C'est ma vie Coaching - impulsgetriebene Out-of-the-Box-Denkerin, lösungsorientierte Grundsatzoptimistin und leidenschaftliche Neugestalterin.

Ich bin fest davon überzeugt, dass jedes Leben seine einzigartige Vision verdient. Mit meiner Arbeit setze ich mich für die bewusste Wertschätzung und Wertschöpfung des Lebens ein.

Als Life & Personality Coach entwickle ich verschiedene Einzelcoaching- und Gruppen-Formate rund um die Themen Visionsfindung, Lebensgestaltung und Persönlichkeitsentfaltung. Mein Credo: je leichter es sich in den Alltag integrieren lässt, desto mehr Menschen kann ich damit erreichen und dabei unterstützen, ihre persönlichen Aha-Momente zu erleben.

Denn: es gibt für mich nichts Schöneres, als suchenden Menschen dabei zu helfen, ihre eigenen Antworten zu finden. Der Moment, wenn es so richtig Klick macht, ist für mich jedes Mal ein wahrer Funkensprüh-Moment.



Lebst du deine Werte?

Und so funktioniert's:

- 1 Am besten klappt es, wenn du dir die Übungsblätter (Seiten 3-5) ausdruckst und einen Stift parat legst.
- 2 Lies dir alle Werte (Seite 3) einmal durch und vergebe spontan jeweils 1 Punkt bei den Werten, mit denen du direkt eine Verbindung spürst.
- 3 Lies dir die Werte ein zweites Mal durch und vergebe jeweils 1 Punkt für die Werte, denen du schon häufiger bewusst treu geblieben bist.
- 4 Umkreise alle Werte, die bereits 2 Punkte bekommen haben.
- 5 Wähle aus den verbliebenen Werten 5 Werte aus, von denen du glaubst, dass du niemals auf sie verzichten könntest. Tipp: Wenn es du zwischen mehreren Werten schwankst, kannst du jeweils zwei Werte miteinander vergleichen und den für dich wichtigeren stehen lassen. Das machst du dann so lange, bis du deine 5 Werte hast.



Viel Spass bei der Übung!



Lebst du deine Werte?

| | | | |
|------------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| Abenteuer | Freiheit | Konservativ | Sicherheit |
| Achtsamkeit | Freude | Kontrolle | Solidarität |
| Agilität | Freundlichkeit | Kreativität | Sorgfalt |
| Akzeptanz | Frieden | Leichtigkeit | Sparsamkeit |
| Anerkennung | Fröhlichkeit | Leidenschaft | Spaß |
| Anmut | Fürsorglichkeit | Liebenswürdigkeit | Standfestigkeit |
| Ansehen | Geduld | Loyalität | Sympathie |
| Anstand | Gelassenheit | Mitgefühl | Tapferkeit |
| Ästhetik | Gemütlichkeit | Mut | Teamgeist |
| Aufmerksamkeit | Gerechtigkeit | Nachhaltigkeit | Teilen |
| Ausdauer | Gesundheit | Nächstenliebe | Toleranz |
| Ausgeglichenheit | Glaubwürdigkeit | Neutralität | Tradition |
| Ausgewogenheit | Großzügigkeit | Offenheit | Transparenz |
| Authentizität | Güte | Optimismus | Treue |
| Begeisterung | Harmonie | Ordnungssinn | Unabhängigkeit |
| Bescheidenheit | Herzlichkeit | Pflichtgefühl | Verantwortung |
| Besonnenheit | Hilfsbereitschaft | Pragmatisch | Verlässlichkeit |
| Dankbarkeit | Hingabe | Präzision | Vertrauen |
| Demut | Hoffnung | Professionalität | Verzeihen |
| Disziplin | Höflichkeit | Pünktlichkeit | Weisheit |
| Effektivität | Humor | Resilienz | Weitsicht |
| Effizienz | Idealismus | Respekt | Willenskraft |
| Ehrlichkeit | Individualität | Sanftmut | Würde |
| Empathie | Innovation | Sauberkeit | Zielstrebigkeit |
| Engagement | Inspiration | Selbstbestimmtheit | Zuverlässigkeit |
| Fairness | Intelligenz | Selbstdisziplin | |
| Fleiß | Interesse | Selbstvertrauen | |
| Flexibilität | Intuition | Seriosität | |

Lebst du deine Werte?

DEINE 5 TOP-WERTE

Aufgabe: Übertrage die 5 Werte aus der vorherigen Übung hier in die Felder.

| | | |
|-----|-----|-----|
| * 1 | * 2 | * 3 |
| * 4 | * 5 | |

WIE LEBST DU DEINE WERTE?

Aufgabe: Kreuze an, wie häufig du diesen Wert bewusst für dich verteidigst.

| | nie | monatlich | täglich |
|-----|-----|-----------|---------|
| * 1 | ★ | ★ | ★ |
| * 2 | ★ | ★ | ★ |
| * 3 | ★ | ★ | ★ |
| * 4 | ★ | ★ | ★ |
| * 5 | ★ | ★ | ★ |

Lebst du deine Werte?

WIE NUTZT DU DEINE WERTE?

Aufgabe: Beantworte jeweils die Frage zu jedem Wert. Anschließend kannst du dir dieselbe Frage auch für die anderen Top5-Werte stellen.

* 1

Bei welchen täglichen Tätigkeiten lebst du deinen Wert #1 aus?

* 2

In welchen Momenten könntest du nicht auf Wert #2 verzichten?

* 3

Was könntest du ab morgen tun, um mehr von Wert #3 in deinem Leben zu haben?

* 4

Was würde passieren, wenn Wert #4 plötzlich nicht mehr für dich relevant wäre?

* 5

Wer teilt den Wert #5 am meisten mit dir?

Extra-Tipp:

Gestalte dir ein Bild, Poster oder Moodboard mit deinen Top5-Werten. So kannst du dich jeden Tag wieder an sie erinnern und dich von ihnen leiten lassen.



*Du willst noch mehr
über dich erfahren?*

Dann ist jetzt der richtige Moment, um deine Funken sprühen zu lassen!

Ich kann dir dabei helfen, dich besser kennenzulernen, mal wieder groß zu träumen und deine eigene Vision zu finden.

Wie? Das erfährst du auf meiner Homepage.

**Schau' gleich vorbei unter:
www.cestmavie-coaching.de**