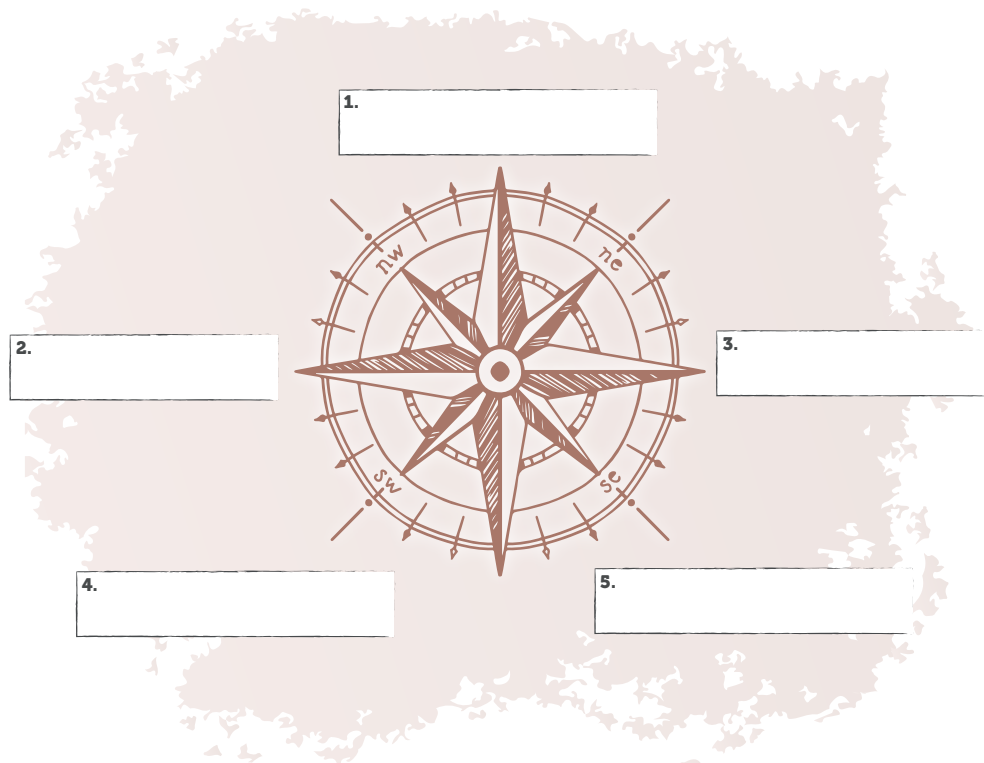


Mein Wertekompass



Dieser Wertekompass dient Dir zur Orientierung. Jedes Mal wenn Du vor einer Entscheidung stehst, kannst Du Dir den Wertekompass anschauen und Dich fragen, ob das wofür Du Dich entscheidest, mit Deinen Werten übereinstimmt.

DEIN Heile Welt PODCAST
www.dein-heile-welt-podcast.de

Anleitung - Werteübung:

Ich lade Dich herzlich ein, die Übung wie folgt zu machen:

1. Kreise Deine 20+ wichtigste Werte ein (Wertliste). Gerne kannst Du weitere Werte, die in der Liste fehlen, hinzufügen.

2. Reduziere die Werte weiter auf insgesamt zehn Werte und schreibe diese - ohne bestimmte Reihenfolge - untereinander von 1 - 10.

3. Wertehierarchie: Finde heraus, welche Werte Dir am wichtigsten sind indem Du Deine zehn Werte gegeneinander antreten lässt. Vergleiche hierzu alle Werte einzeln miteinander und mache einen Strich hinter dem für Dich höheren Wert. Die Werte mit den meisten Strichen, sind Deine Top Werte. Wie das genau funktioniert erkläre ich Dir mit folgendem Beispiel.

Angenommen Deine 10 Werte sind:

1. Vertrauen
2. Leichtigkeit
3. Liebe
4. Zuverlässigkeit
5. ...
- usw.

Dann „vergleichst“ Du im ersten Schritt Wert 1. Vertrauen mit Wert 2. Leichtigkeit - dafür fragst Du Dich, welcher Wert wichtiger ist. Du kannst Dich nur für 1 oder 2 entscheiden. Wenn 1. Vertrauen wichtiger ist, dann bekommt der Wert einen Strich. Im nächsten Schritt vergleichst du Wert 1. Vertrauen mit Wert 3. Liebe. Dann Wert 1 mit Wert 4, dann Wert 1 mit Wert 5 und immer so weiter.

Wenn Du damit fertig bist, nimm Dir den zweiten Wert vor und vergleiche diesen dann (also 2. Leichtigkeit) mit Wert 3, dann mit Wert 4 und immer so weiter, bis Du alle Werte einmal mit einander verglichen hast. Am Ende solltest Du bei den Werten unterschiedlich viele Striche haben. Jetzt kannst Du priorisieren. Der Wert mit den meisten Strichen ist Platz 1, der nächste Platz 2, der nächste Platz 3 und immer so weiter.

4. Notiere Dir was die fünf wichtigsten Werte (die fünf mit den meisten Strichen) für Dich bedeuten.

5. Wenn Du magst, trage Deine top fünf Werte in den Wertekompass ein oder nutze ein leeres Blatt und hänge dieses sichtbar in Deiner Wohnung auf.

