

# WERTE FINDEN

(Aus dem Buch: Ich fühle mich JUNG, SCHLANK & FIT von Claudia Hernandez)

Hier findest du eine Auswahl von Werten. Diese Liste ist beliebig verlängerbar.

**Schau dir die Werte an und kreuze aus dem Bauch heraus an, welche Werte dir persönlich besonders wichtig sind.** „Aus dem Bauch heraus“ bedeutet, ohne viel nachzudenken. Du liest das Wort und du spürst sofort, dass du dieses Wort annimmst, ablehnst oder neutral betrachtest. Kreuze bitte Wörter an, die dich stark positiv berühren:

## WERTELISTE:

- Abenteuer • Achtsamkeit • Aktivität • Anerkennung • Arbeit • Ästhetik • Aufgeschlossenheit • Aufrichtigkeit • Ausgeglichenheit • Autonomie • Berühmtheit • Bescheidenheit • Bewusstsein • Beziehungen • Charme • Dankbarkeit • Demut • Der Beste sein • Direktheit • Diskretion • Disziplin • Dominanz • Durchsetzungsvermögen • Echtheit • Ehrgeiz • Ehrlichkeit • Eigenständigkeit • Eigenverantwortung • Einfachheit • Einfallsreichtum • Einfluss • Einfühlungsvermögen • Einsamkeit • Enthusiasmus • Entschlossenheit • Entspannung • Entwicklung • Erfolg • Erholung • Erkenntnis • Ernährung • Ernsthaftigkeit • Erotik • Extravaganz • Fairness • Familie • Fantasie • Fitness • Fleiß • Flexibilität • Freiheit • Freude • Freundschaft • Frieden • Fürsorglichkeit • Gastfreundschaft • Geben • Geborgenheit • Gedankenfreiheit • Gehorsam • Gelassenheit • Gemütlichkeit • Genauigkeit • Genügsamkeit • Genuss • Gerechtigkeit • Geselligkeit • Gewaltfreiheit • Glaube • Glaubensfreiheit • Glaubwürdigkeit • Gleichberechtigung • Güte • Harmonie • Hartnäckigkeit • Herzlichkeit • Hingabe • Höflichkeit • Idealismus • Individualismus • Integrität • Intelligenz • Intuition • Jugendlichkeit • Klarheit • Klugheit • Kontrolle • Kooperation • Korrektheit • Kreativität • Lebendigkeit • Lebensfreude • Lebensqualität • Lebenssinn • Lebensstandard • Lebhaftigkeit • Leidenschaft • Leistung • Lernen • Liebe • Loyalität • Lust • Macht • Mäßigung • Meinungsfreiheit • Milde • Mitgefühl • Moral • Motivation • Mut • Nachdenken • Nächstenliebe • Naturverbundenheit • Neugier • Offenheit • Optimismus • Ordnungsliebe • Originalität • Partnerschaft • Perfektion • Pflicht • Präzision • Pünktlichkeit • Qualität • Reichtum • Reife • Religiosität • Respekt • Risikobereitschaft • Romantik • Ruhe • Sauberkeit • Schönheit • Selbständigkeit • Selbstbeherrschung • Selbstbestimmung • Selbstlosigkeit • Selbstvertrauen • Selbstverwirklichung • Sinnlichkeit • Sparsamkeit • Toleranz • Treue • Unabhängigkeit • Verantwortlichkeit • Vernunft • Verständnis • Vertrauen • Vielfalt • Wachstum • Wahrheit • Wärme • Weisheit • Wildheit • Wissen • Wissensdurst • Wohlbefinden • Wohlstand • Wortgewandtheit • Würde • Zufriedenheit • Zuneigung • Zuverlässigkeit •

© Claudia Hernandez

Beantworte bitte folgende Fragen und vergleiche anschließend die Antworten mit deiner Werteliste:

*Was schätze ich besonders an meinen Eltern, Familie, Freunden und Kollegen? Welcher Wert steckt dahinter? Beschreibe ein bis drei Personen und finde die passenden Werte:*

*Welche Eigenschaften mancher Menschen ärgern mich besonders? Welcher Wert wird hier nicht respektiert? Beschreibe ein bis drei Personen und finde die Werte, die von diesen Personen nicht vermittelt werden:*

*Was möchte ich im Leben auf keinen Fall vermissen? Welcher Wert steckt dahinter?*

*Was erwarte ich von einem guten Politiker? Welcher Wert steckt dahinter?*

*Was war mir als Kind besonders wichtig? Welcher Wert steckt dahinter?*

Du hast nun einige Werte herausgefiltert. Super!

Nun geht es darum, deine drei wichtigsten Werte zu finden. Vergleiche einfach deine Werte und wäge ab, welcher Wert mehr Gewicht in deinem Leben hat, bis du deine drei wichtigsten Werte gefunden hast.

*Meine drei wichtigsten Werte sind:*

Perfekt! Du hast dich besser kennengelernt! Sprich deine Werte laut aus und fühle, wie gut sie dir tun!