



UNIQUE

DEINE WERTE 2022

Marina Rudolph



DEINE
WERTE 2022

BUSINESS & BRANDING



UNIQUE
BRAND DESIGN

Marina Rudolph



Werte sind die Grundlage unserer Gedanken und Handlungen. Unsere Werte steuern oft unbewusst unsere Aktionen und Reaktionen. Immer wieder stehen wir im Leben vor Entscheidungen. Wer seine Werte kennt, kann bewusst nach diesen handeln. Je bewusster wir uns unserer Werte sind, umso leichter und sicherer können wir unsere Entscheidungen treffen.

Unsere Kindheit und Jugend prägt unsere Werte. Oft übernehmen wir Werte unseres Umfeldes, ohne diese zu hinterfragen oder sie mit unserer individuellen und aktuellen Lebenssituation abzugleichen.

Die bewusste Auseinandersetzung mit unseren Werten, hilft uns, unsere Ziele zu definieren. Im Business und im Leben sollten wir uns von unseren eigenen Werten leiten lassen.

Oft haben wir mehr als nur einen Wert. Daher ist es hilfreich, unseren Werten eine Gewichtung zu geben, um bei schwierigen Entscheidungen nach unserem stärksten Wert handeln zu können.

Wer seine Werte definiert hat, gewinnt Klarheit und Sicherheit: Für seine Ziele, Visionen und die großen und kleinen Fragen des Lebens.



Auf den folgenden Seiten findest Du eine Übersicht mit vielen verschiedenen Anregungen, die Dir als Werte dienen können. Selbstverständlich kannst Du auch eigene Werte ergänzen.



DEINE WERTE 2022

Beginne die Auswahl Deiner Werte, indem Du alle Werte, die Dich ansprechen markierst. Das können im ersten Schritt unbegrenzt viele sein. Nimm Dir dann Zeit und suche die **zehn Werte, die Dir am wichtigsten sind.**

Im nächsten Schritt kannst Du aus Deinen zehn Werten die **fünf Werte definieren, die Dir in Deiner aktuellen Lebenssituation am hilfreichsten sind.**



2022

WERTELISTE

| | | |
|---------------------|----------------------------|---------------------|
| Achtsamkeit | Beliebtheit | Ehrlichkeit |
| Abenteuer | Berühmtheit | Eigenständigkeit |
| Abwechslung | Bescheidenheit | Einfachheit |
| Achtung | Besonnenheit | Einfallsreichtum |
| Achtsamkeit | Beständigkeit | Einfluss |
| Aktivität | Bestätigung | Einfühlungsvermögen |
| Akzeptanz | Beweglichkeit | Einsicht |
| Anerkennung | Bewusstheit | Einssein |
| Ansehen | Bindung | Einzigartigkeit |
| Anpassungsfähigkeit | Brillanz | Ekstase |
| Anstand | Charakterstärke | Eleganz |
| Anziehungskraft | Charisma | Energie |
| Ästhetik | Charme | Engagement |
| Aufgeschlossenheit | Coolness | Enthusiasmus |
| Aufmerksamkeit | Dankbarkeit | Entschlossenheit |
| Aufrichtigkeit | Demut | Entspannung |
| Ausdauer | Dienen | Entwicklung |
| Ausdrucksfähigkeit | Direktheit | Empathie |
| Ausgeglichenheit | Diskretion | Erfolg |
| Ausgelassenheit | Disziplin | Erfahrung |
| Balance | Durchsetzungs- vermögen | Erhabenheit |
| Bedacht | Effektivität | Erholung |
| Bedeutsamkeit | Effizienz | Ernsthaftigkeit |
| Begeisterung | Ehrfurcht | Exzellenz |
| Beharrlichkeit | Ehre | Fairness |
| Beherrschung | Ehrgeiz | Fantasie |
| Behutsamkeit | | Familie |



Feiern
Fitness
Flexibilität
Flow
Fokus
Freiheit
Freizügigkeit
Freude
Freundlichkeit
Freundschaft
Frieden
Fröhlichkeit
Fülle
Furchtlosigkeit
Geborgenheit
Geduld
Gelassenheit
Gemeinschaft
Gemütlichkeit
Genauigkeit
Genialität
Genügsamkeit
Genuss
Gerechtigkeit
Gesundheit
Glaube
Glaubwürdigkeit
Großzügigkeit
Güte
Gutmütigkeit
Harmonie
Hartnäckigkeit
Herzlichkeit
Herausforderung
Hilfsbereitschaft

Hingabe
Hochgefühl
Hoffnung
Höflichkeit
Humor
Initiative
Innovation
Inspiration
Integration
Integrität
Intelligenz
Intensität
Intimität
Intuition
Jugendlichkeit
Klarheit
Komfort
Kommunikation
Kompetenz
Kontinuität
Kontrolle
Konzentration
Kooperation
Korrektheit
Kraft
Kreativität
Lachen
Lebendigkeit
Lebensfreude
Lebenskraft
Lebenslust
Lebhaftigkeit
Leichtigkeit
Leidenschaft
Leistung

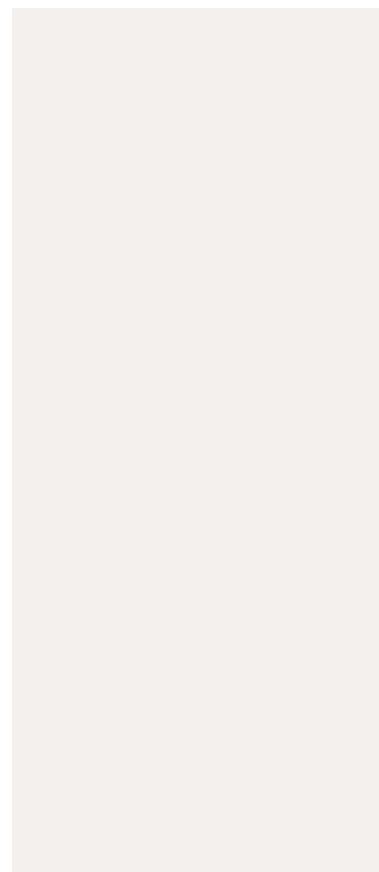
Lernen
Liebe
Logik
Loyalität
Lust
Macht
Menschlichkeit
Mitgefühl
Mitwirkung
Motivation
Mut
Nachhaltigkeit
Nähe
Natürlichkeit
Naturverbundenheit
Neugierde
Objektivität
Offenheit
Optimismus
Ordnung
Organisation
Originalität
Perfektion
Präsenz
Präzision
Privatsphäre
Proaktivität
Professionalität
Raffinesse
Reflektion
Reichtum
Reife
Realismus
Reinheit
Religiösität



Respekt
Revolution
Rücksicht
Ruhe
Ruhm
Schlagfertigkeit
Schönheit
Schutz
Selbstbeherrschung
Selbstbestimmung
Selbstbewusstsein
Selbstlosigkeit
Selbstsicherheit
Selbstvertrauen
Sensitivität
Sicherheit
Sinn
Sinnlichkeit
Solidarität
Sorgfalt
Spannung
Sparsamkeit
Spaß
Spielen
Spiritualität
Spontanität
Sportlichkeit
Stabilität
Stärke
Stille
Struktur
Sympathie
Tapferkeit
Teamgeist
Tiefe

Toleranz
Tradition
Transzendenz
Träumen
Treue
Überfluss
Überlegenheit
Überraschung
Überzeugung
Umgänglichkeit
Unabhängigkeit
Unerschrockenheit
Unerschütterlichkeit
Urteilsfähigkeit
Veränderung
Verantwortung
Verbindlichkeit
Verbundenheit
Verehrung
Vergnügen
Vermögen
Vernetzung
Vernunft
Verständnis
Verlässlichkeit
Vertrauen
Verzeihen
Vielfalt
Vision
Vitalität
Wachstum
Wahrheit
Wandel
Weisheit
Weiterentwicklung

Wertschätzung
Widerstandsfähigkeit
Wildheit
Willenskraft
Witzigkeit
Wohlstand
Würde
Zärtlichkeit
Zeitlosigkeit
Zielstrebigkeit
Zufriedenheit
Zugehörigkeit
Zuneigung
Zuverlässigkeit
Zuversicht





DEINE FÜNF
WERTE

Blank horizontal bar for writing the first value.

Blank horizontal bar for writing the second value.

Blank horizontal bar for writing the third value.

Blank horizontal bar for writing the fourth value.

Blank horizontal bar for writing the fifth value.



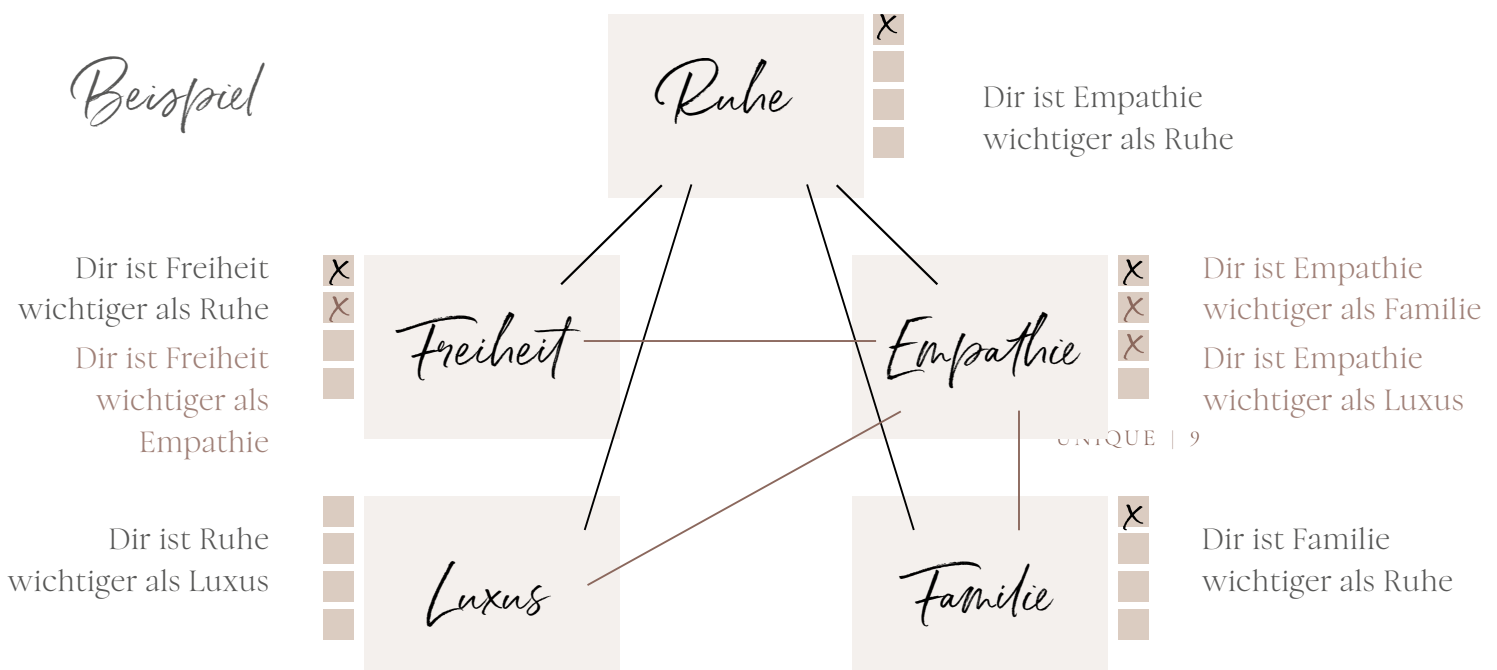
PRIORISIERE DEINE WERTE

Auf der folgenden Seite findest Du eine Grafik, mit der Du Deine fünf Werte gegenüberstellen und nach ihrer Wichtigkeit ordnen kannst.

Trage je einen Wert in beliebiger Reihenfolge in die Flächen ein. Verbinde dann deinen 1. Wert mit dem 2., 3., 4. und 5. Wert. Der Wert, der Dir jeweils wichtiger ist, bekommt ein Kreuz.

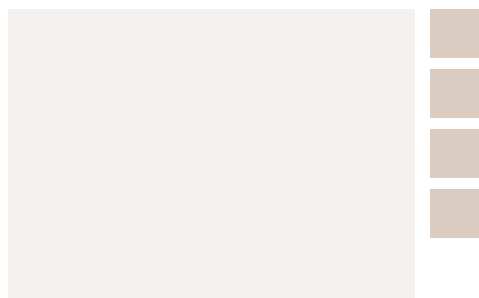
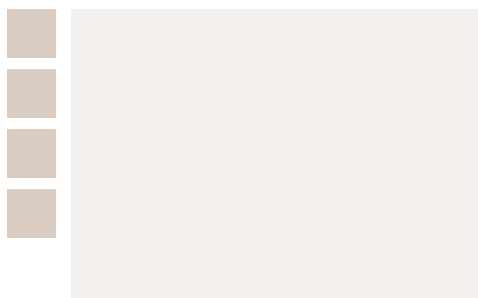
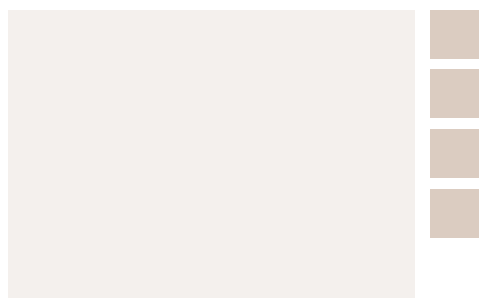
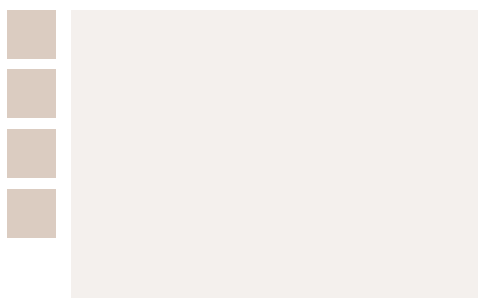
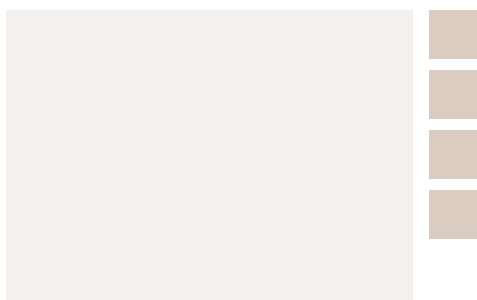
Gehe weiter zu Deinem 2. Wert. Dieser ist bereits mit Deinem 1. Wert verbunden und gewichtet. Vergleiche also Deinen 2. Wert mit Deinem 3., 4. und 5. Wert.

Vergleiche auf diese Weise alle Werte miteinander und Du bekommst eine klare Priorisierung Deiner fünf wichtigsten Werte.





PRIORISIERE DEINE
WERTE





MEINE
WERTE

1

2

3

4

5



DEINE WERTE

Daily Life – Business – Branding

Lebst Du Deine Werte schon in allen Bereichen Deines Lebens? Lebst Du Deine Werte in Deinem Alltag und in Deinem Business? Spiegeln sich Deine Werte in Deinem Branding wider?

Frage Dich, was Du in Deinem Alltag verändern kannst, um nach Deinen Werten zu leben.

Die Priorisierung Deiner Werte unterstützt Dich dabei, Schritt für Schritt, jeden Deiner Werte zum Leitfaden in Deinem Leben zu machen.

Aus der Psychologie wissen wir, dass wir circa 60 Tage benötigen, um eine neue Gewohnheit aufzubauen. Du solltest Dir für jeden Deiner Werte also mindestens 60 Tage Zeit nehmen.

Auf den folgenden Seiten findest Du Vorlagen, um diese Fragen für Dich zu beantworten. Die Vorlagen sind in Daily Life, Business und Branding unterteilt. Wie das Beispiel zeigt, wirst Du vielleicht auch Überschneidungen haben. Nutze diese Seiten als Orientierung. Als Ausgangspunkt für Deine Gedanken – und erlaube Dir, die folgenden Seiten so frei wie möglich auszufüllen.

Hinweis: Drucke Dir die Seiten aus und fülle sie handschriftlich aus. Je mehr Sinneseindrücke zusammenkommen, umso stärker wirken Deine Gedanken und Handlungen in Deinem Unterbewusstsein. Das Blatt, der Stift, das Schreiben von Hand, Deine Umgebung und andere Eindrücke verankern Deine Gedanken und Ziele dabei in Deinem Unterbewusstsein.

Beispiel



DEINE WERTE IM Daily Life

Mein Wert: *Wohlstand*

Lebst Du Deine Werte in Deinem Alltag?

Nein, ich verzichte auf Dinge, die mir zu teuer sind.

Was in Deinem Alltag entspricht nicht Deinen Werten?

Ich überlege bei Investitionen lange. Ich wünsche mir ein größeres Einkommen.

Was kannst Du in Deinem Alltag verändern,
um (noch mehr) nach Deinen Werten zu leben?

ab sofort

Entscheiden, was ich wirklich will. Alles andere lassen.

in diesem Monat

Einkommen erhöhen (wie?) Ideen sammeln.

in 3 bis 6 Monaten

Neue Zielgruppe, mehr Sales Calls



DEINE WERTE IM Daily Life

Mein Wert:

Lebst Du Deinen Werte in Deinem Alltag?

Was in Deinem Alltag entspricht nicht Deinem Wert?

Was kannst Du in Deinem Alltag verändern,
um (noch mehr) nach diesem Wert zu leben?

ab sofort

in diesem Monat

in 3 bis 6 Monaten



DEINE WERTE IM Business

Mein Wert:

Lebst Du Deinen Werte in Deinem Business?

Was in Deinem Business entspricht nicht Deinem Wert?

Was kannst Du in Deinem Business verändern,
um (noch mehr) nach Deinem Wert zu leben und arbeiten?

ab sofort

in diesem Monat

in 3 bis 6 Monaten



DEINE WERTE IM Branding

Meine Werte:

Die 3 wichtigsten Werte für Dein Business

Spiegelt Dein Branding Deine Werte wider?

Was in Deinem Branding entspricht nicht Deinen Werten?

Was kannst Du in Deinem Branding verändern,
damit es Deinen Werten entspricht?

ab sofort

in diesem Monat

in 3 bis 6 Monaten



DEINE WERTE IM Branding

Deine Werte bilden die Basis für Dein Leben und Business. Daher sollten Deine Werte sich in Deinem Brand Design widerspiegeln. Wenn Du über Dich, Dein Business oder Deine Leistungen sprichst, überlege Dir, welche Art der Kommunikation Deinen Werten entspricht.

Ist Dein Wert z.B. Authentizität, darfst Du das in Deiner Kommunikation beachten. Du zeigst Dich dann vielleicht nicht nur in Deinem Business-Look sondern auch privat oder in einer für Dein Business eher untypischen Situation.

Ist Dein Wert z.B. Luxus, sollte sich genau das in Deiner Kommunikation zeigen. Du möchtest ein High Level Publikum ansprechen? Dann darfst Du Dich High Level präsentieren (und das authentische Bild vom Bad Hair Day lieber nicht posten).

Dein Branding beinhaltet alle Ebenen Deiner Kommunikation:

- Deine Sprache (Wording)
- Deine Fotos
- Deine Bilder
- Dein Social Media Profile
- Deine Farben
- Dein Logo
- Deine Design
- Deine Website
- etc.

UNIQUE | 17

Mehr zum Thema Branding
findest Du auf meiner Website:
www.marinarudolph.com



MEIN WERT

1

Was kann ich heute* tun, um nach diesem Wert zu leben?

* morgen, diese Woche, diesen Monat



MEIN WERT

2

Was kann ich heute* tun, um nach diesem Wert zu leben?

* morgen, diese Woche, diesen Monat



MEIN WERT

3

Was kann ich heute* tun, um nach diesem Wert zu leben?

* morgen, diese Woche, diesen Monat



MEIN WERT

4

Was kann ich heute* tun, um nach diesem Wert zu leben?

* morgen, diese Woche, diesen Monat



MEIN WERT

5

Was kann ich heute* tun, um nach diesem Wert zu leben?

* morgen, diese Woche, diesen Monat



60 TAGE FÜR MEINEN WERT

Mein Wert

Mein Ziel

Meine Ideen für die nächsten 60 Tage:



Datum

60 Tage für meinen WERT

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



Datum

60 Tage für meinen WERT

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40



Datum

60 Tage für meinen WERT

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60



60 TAGE FÜR MEINEN WERT

Wert:

Das habe ich verändert/erreicht:

Dafür belohne ich mich mit:

So möchte ich weiter machen:



Wie hat Dir das WERTE Workbook gefallen?

Danke, dass Du Dir die Zeit nimmst, und mir ein kurzes Feedback sendest. Gibt es etwas, dass Dir besonders gut gefallen hat? Hast Du Deine Werte und Ziele definiert. Konntest Du positive Gewohnheiten etablieren? Oder hast Du etwas vermisst, hast eine Anregung oder eine Idee?

Ich freue mich auf dein Feedback:

per Whats App:



oder per Mail:

marina@marinarudolph.com



Lebe
jeden Tag nach
Deinen Werten



UNIQUE

BRAND DESIGN

Marina Rudolph