



WERTE

WIE MIR MEINE INNEREN WERTE
ORIENTIERUNG UND KLARHEIT GEBEN

CoachingCafé Workshop Info

**Von meinen Coachees höre ich immer wieder Sätze wie
„ich weiss nicht wo ich anfangen soll“
„es wird mir alles zu viel“
„ich kann mich nicht entscheiden“
Was hilft, wenn der rote Faden nicht mehr sichtbar ist?**

**Dann helfe ich gerne mit sehr hilfreichen Werte-Übungen,
denn sie sind Kompass und Unterstützung für
verschiedene Lebensbereiche.**

**Leider ist es uns im Alltag oft nicht klar, was unsere Top
Werte sind.**

**Oder kannst Du mir ganz spontan Deine Top 3 Werte
* nach denen Du lebst**

- die Dich tragen
 - bei denen Du ein warmes Gefühl im Bauch bekommst
 - die Deine Richtung weisen
- nennen?**

weiterlesen ... Seite 2

Seite 2 WERTE

WIE MIR MEINE INNEREN WERTE ORIENTIERUNG UND KLARHEIT GEBEN

CoachingCafé Workshop Info

Wertebestimmung - mein Jahres-Ritual

Meine Werte bestimme ich einmal im Jahr, immer wenn ich mir einen neuen Jahresplaner von „ein guter Plan“ besorge, eine sehr wichtige Übung für mich. Zwar habe ich grundlegende Werte, nach denen ich lebe, aber jedes Jahr können sich Prioritäten verschieben oder bestimmte Werte bewusster werden. Jetzt ist Gesundheit ganz vorn, dicht gefolgt von Unabhängigkeit und Sicherheit. Waren es doch letztes mal noch Entwicklung, Zugehörigkeit und Sicherheit.

Warum mir das wichtig ist? Meine Werte ordnen mich und geben mir Sicherheit für Entscheidungen. Sie tragen mich im Alltag, wenn der innere Schweinehund mal wieder größer wird. Sie lassen mich wissen, warum und wofür ich das tue, was ich tue.

Und das kannst Du auch! Werte Listen findest Du im Internet. Es überrascht, wie viele Werte es gibt. Bei den meisten Übungen musst Du aus einer langen Werteliste zunächst 10-12 Werte priorisieren. Danach vergleichst Du immer einen Wert mit einem anderen und notierst, welcher Dir wichtiger ist. Nachdem Du alle Werte miteinander verglichen und priorisiert hast, landest Du irgendwann bei deinen 2-3 wichtigsten Werten.

weiterlesen ... Seite 3

Nach der Übung siehst Du klarer, was in Deinem Leben wichtig ist. Du kannst Dir jetzt noch die Zeit nehmen, um dir Notizen zu machen, in welchen Lebensbereichen Du welchen Wert Du schon sehr gut lebst oder das noch mehr tun willst.

Ein Beispiel von mir, um das zu verdeutlichen: Bei meinem Abgleich der Werte stand am Ende Gesundheit ganz oben. Ich bin gesund, mache auch schon Yoga und ernähre mich ganz in Ordnung. Wenn ich jetzt darüber nachdenke, dann könnte ich noch mehr tun, um gesünder zu leben. Ich könnte weniger Süßes essen, nicht so spät essen, nicht so viel, öfter spazieren gehen, öfter wandern gehen, mit dem Rad fahren, mehr Entspannen, mal wieder gar nichts tun... etc. Was davon zu meinen ersten Schritten gehört, bestimme ich.

**Was sind Deine Top 3 Werte? Keine Ahnung?
Finde es heraus und komm ins Tun - für Dich!**

**#einfachmachen würde ich vorschlagen!
Ich freue mich darauf von Dir zu hören - egal ob Du mich Deine Werte wissen lässt oder Deine ersten Schritte...**

weiterlesen Seite... 3

Seite 4

WERTE

**WIE MIR MEINE INNEREN WERTE
ORIENTIERUNG UND KLARHEIT GEBEN**

CoachingCafé Workshop Info

Du magst es lieber mit Anleitung herausfinden?

**In meinem CoachingCafé Impulsworkshop, ist
persönliche Werte-Bestimmung das Thema**

**- Wir bestimmen Deine persönlichen Top -
Werte, finden Klarheit, die ersten Schritte zu
gehen und ins Tun zu kommen.**

**Natürlich auch die zweiten und dritten Schritte
- je nachdem, was Du im Alltag und umsetzen
möchtest.**

**Schau unter coaching4friends & Workshops auf
meiner Website vorbei - hier findest Du
spannende Themen für Deine persönliche
Weiterentwicklung**

**Melde Dich unter verena@coaching4friends.net
an und komm zum CoachingCafé.**