

meine Kernwerte

1. Diese für mich wichtigen Werte fallen mir spontan ein

Bitte hier zunächst alle wichtigen Werte aufschreiben, die spontan in den Kopf kommen.

2. Diese Werte bedeuten mir am meisten (3-5)

Im zweiten Schritt bitte auf der **Werteliste** alle Werte unterstreichen oder mit Marker markieren, die für mich wichtig sind. Danach die 3-5 wichtigsten hier aufschreiben.

3. So viel Zeit, Raum und Energie widme ich meinen wichtigen Werten in meinem Alltag

Folge ich meinen Werten auf der Verhaltensebene? Wo kann man das sehen?

4. Die meiste Zeit und Energie bringe ich aktuell für folgende Werte auf

Widme ich meine Zeit und Energie evtl. Werten, die mir bei genauerer Überlegung gar nicht wichtig sind?

5. Gibt es Werte, die sich gegenseitig widersprechen?

Welche meiner wichtigen Werte passen nicht gut zusammen oder schließen sich sogar aus?