ALEXANDRA HERREN

Alexandra Herren
BusinessCoaching

Erkenne deine Werte

Ein Leitfaden um deine wichtigsten Werte zu erkennen.

WWW.ALEXHERREN-COACHING.CH

Wie sehen deine Werte aus?

Warum ist es wichtig, dass Du eine Werte kennst?

Wenn Du mehr Energie aus dem Alltag schöpfen willst und deine Selbstwirksamkeit erhöhen, dann ist es wichtig, dass Du deine Werte kennst und Dir bewusst bist, in welchen Rollen und Rahmen Du diese leben kannst..

> Werte sind unsere Wegweiser, die uns im Alltag leiten, und uns spüren lassen, was gut für uns ist.

- Werte lassen Dich erkennen, was Dir wichtig ist.
- In denjenigen Beziehungen, in denen Du deine Werte spiegeln kannst, holst Du Energie und Befriedigung.
- Wenn Du einen Rahmen hast, in dem Du deine Werte leben kannst, lebst und kommunizierst Du authentischer.
- Deine privaten und Arbeits-Beziehungen erhalten mehr Tiefe.
- Wenn Du deine Werte kennst, kannst Du für Dich einfacher Entscheidungen treffen.

Und welches Sind deine Werte?

:

WERTEFINDER

Wenn Du nachfolgende Werteliste anschaust, welches sind deine wichtigsten Werte? Welche Begriffe sprechen Dich sofort an und schreibst Du deinem Wesen zu? Auf der nächsten Seite gibt es weitere Begriffe.

- [ ] ABWECHSELUNG
- [ ] ABENTEUER
- [ ] ACHTSAMKEIT
- [ ] ANERKENNUNG
- [ ] BESCHEIDENHEIT
- [ ] DANKBARKEIT
- [ ] DISZIPLIN
- [ ] EHRLICHKEIT
- [ ] EINFACHKEIT
- [ ] ERFOLG
- [ ] ERFAHRUNG
- [ ] FLEXIBILITÄT
- [ ] FREIHEIT
- [ ] FREUDE
- [ ] FREUNDLCIHKEIT
- [ ] GELASSENHEIT
- [ ] GESELLIGKEIT
- [ ] GERECHTIGKEIT
- [ ] GROSSZÜGIGKEIT
- [ ] GÜTE
- [ ] HARMONIE
- [ ] HERZLICHKEIT
- [ ] HUMOR
- [ ] HILFSBEREITSCHAFT
- [ ] INTUITION

Kreuze spontan an, was Dir wichtig erscheint. Überleg nicht zu lange, spüre was geht direkt in dein Herz?

- [ ] KLARHEIT
- [ ] KREATIVITÄT
- [ ] LEIDENSCHAFT
- [ ] LERNEN
- [ ] LOYALITÄT
- [ ] MITGEFÜHL
- [ ] MUT
- [ ] NEUGIERDE
- [ ] ORDNUNG
- [ ] RESPEKT
- [ ] SCHÖNHEIT
- [ ] SICHERHEIT
- [ ] SELBSTÄNDIGKEIT
- [ ] SPASS
- [ ] SPIRITUALITÄT
- [ ] SELBSTÄNDIGKEIT
- [ ] UNABHÄNGIGKEIT
- [ ] WAHRHEIT
- [ ] WERTSCHÄTZUNG
- [ ] WEISHEIT
- [ ] ZUVERLÄSSIGKEIT
- [ ] ZIELSTREBIGKEIT
- [ ] ZUSAMMENARBEIT
- [ ] .....
- [ ] .....

Ergänze deinen eigenen Begriffe, sofern deine Werte nicht in der Liste auftauchen.

Fazit Werte

Deine prägenden Werte steuern also Verhalten und sind entscheidend auf welche Impulse du im Alltag reagierst. Und auf welche nicht. Sie sind somit oft verantwortlich für unsere Automatismen

Das ist weder gut noch schlecht, es ist wichtig, dafür ein Bewusstsein zu schaffen.

Werte sind nicht nur abstrakte Konzepte, sondern spiegeln sich in unserem Verhalten wider, da sie unsere Entscheidungen und Handlungen beeinflussen.

Indem wir unsere Werte in unserem Verhalten zum Ausdruck bringen, zeigen wir anderen, was uns wichtig ist und wie wir uns in verschiedenen Situationen verhalten.

Werte manifestieren sich durch unser Verhalten und gelebt Werte geben uns Energie und ein Gefühlt von Selbstbestimmung.

> Unsere Werte beeinflussen, wie wir die Welt wahrnehmen .

In meiner Coachingpraxis nenne ich dies die Werteinsel. Jeder Mensch trägt diese mit sich herum.

Wenn wir uns mit Menschen umgeben, die ähnliche Werte mit uns teilen, fällt das Zusammenleben leichter, als wenn wir mit Menschen zusammen sind, die ganz anders ticken als wir das tun.

Weil wir uns in der Einstellung und Verhalten leichter verstehen.

IMPRESSUM

Alexandra Herren
Wassermattweg 32
CH-3176 Neuenegg

e-Mail: info@alexherren-coaching.ch

COPYRIGHT

© Copyright Alexandra Herren 2023 – Das Werk, einschliesslich aller Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschliesslich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Die Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann ausschliesslich nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen.

HAFTUNGSAUSCHLUSS

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit grösstmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.