



Werte Test deine Werte

Schau dir in der Übung an, welche Werte dir wichtig sind und wähle die wichtigsten Werte aus einem Lebensbereich aus.

Steh für diese Übung auf und stelle dir vor, du stehst deinen Eltern gegenüber und hinter deinen Eltern stehen deine Großeltern und dahinter die Urgroßeltern und all die anderen Ahnen dahinter.

Stelle dich vor ihnen hin und sage:

Mir ist wichtig:

Wert 1

Wert 2

usw.

Damit es gut weiter geht...

Wenn es dir leicht fällt das zu tun, oder möglicherweise auch berührt bist, dann bist du mit deinen Werten im Reinen, wenn nicht überlege dir: Ist der Wert bei dem dir das schwerfällt tatsächlich dein eigener oder hättest du diesen nur gerne? Stehe zu deinen eigenen Werten!