



DR. SVEN SEBASTIAN

Neurocoach | Keynote Speaker | Hirnerklärer

EINFACH BESSER LEBEN.

ERKENNE DEINE PERSÖNLICHEN WERTE

3 METHODEN, WIE DU DEINEN EIGENEN
WERTEN NÄHER KOMMEN KANNST
FÜR MEHR RESILIENZ, SELBSTBEWUSSTSEIN
UND WOHLBEFINDEN

METHODE 1: WERTE-LISTE

Sieh dir zunächst die Wortliste auf der nächsten Seite an. Kreise 5 - max. 15 Werte ein, die dir ganz persönlich auf Anhieb am wichtigsten erscheinen bzw. mit denen du dich am meisten identifizieren kannst. Vielleicht findest du auch noch eigene, die besser zu dir passen, dann schreibe sie einfach dazu.

Komme im Anschluss zurück auf diese Seite.

Schreibe die Worte hier auf:

Wäge nun gegeneinander ab. Vergleiche den ersten Wert auf deiner Liste mit dem zweiten. Welcher Wert ist dir wichtiger? Mache einen Strich neben diesem Wort. Nun vergleiche das erste Wort mit dem dritten, wie sieht es hier aus? Mache wieder einen Strich. Wenn du das erste Wort mit allen anderen verglichen hast, kannst du dir das zweite vornehmen (hier fängst du natürlich gleich an gegen das dritte Wort abzuwägen). Fahre so fort, bis du alle Werte miteinander verglichen hast.

Welche drei Werte haben die meisten Striche? Schreibe sie hier auf. Das sind die Werte, auf die du im Alltag und bei deinen Entscheidungen ganz besonders achten solltest. Prüfe vorher noch einmal für dich selbst, ob sie sich richtig anfühlen und du dich voll und ganz damit identifizieren kannst.

.....

.....

.....



Abenteuer
Achtsamkeit
Akzeptanz
Aufgeschlossenheit
Aufopferung
Aufrichtigkeit
Ausdauer
Ausgelassenheit
Balance
Begeisterung
Beliebtheit
Bescheidenheit
Beständigkeit
Charakterstärke
Charisma
Dankbarkeit
Disziplin
Effizienz
Ehrgeiz
Ehrlichkeit
Empathie
Enthusiasmus
Entwicklung
Erfolg
Fairness
Fantasie
Flexibilität
Freiheit
Friedfertigkeit
Fröhlichkeit
Geduld
Gelassenheit
Genuss
Gerechtigkeit
Gesundheit
Glaube

Glaubwürdigkeit
Großzügigkeit
Güte
Harmonie
Herzlichkeit
Hilfsbereitschaft
Hingabe
Humor
Intuition
Kompromiss-
bereitschaft
Konstruktivität
Kreativität
Kritikfähigkeit
Leichtigkeit
Leidenschaft
Lernbereitschaft
Liebe
Logik
Loyalität
Lust
Mitgefühl
Mut
Nachhaltigkeit
Nähe
Neugier
Offenheit
Optimismus
Ordnung
Perfektion
Pragmatismus
Professionalität
Rationalität
Realismus
Respekt
Ruhe

Sanftmut
Selbstbeherrschung
Selbstbestimmung
Sensibilität
Sicherheit
Sinnlichkeit
Solidarität
Spaß
Spiritualität
Stärke
Toleranz
Tradition
Transparenz
Treue
Überzeugung
Unabhängigkeit
Verantwortung
Verbindlichkeit
Vertrauen
Vielfalt
Weisheit
Wildheit
Wissen
Wohlstand
Wohlwollen
Zärtlichkeit
Zugehörigkeit
Zuverlässigkeit
Zweckmäßigkeit
.....
.....
.....



METHODE 2: WER MÖCHTE ICH SEIN?



Mache dir darüber Gedanken, wie die beste Version deines Selbst in deinen Augen aussieht (bzw. aussehen könnte). Wichtig hierbei ist, dass du ehrlich mit dir selbst bist und du versuchst, ein möglichst detailliertes Bild entstehen zu lassen.

In welcher Form du das machst, ist dir überlassen. Vielleicht möchtest du eine Art Collage erstellen, vielleicht schreibst du dir nur Stichworte auf oder aber du fängst einfach an zu schreiben.

Folgende Fragen können dir dabei helfen:

1. Welche Eigenschaften an dir selbst möchtest du noch ausbauen? (z.B. geduldiger mit meinem Partner sein, gelassener in bestimmten Situationen reagieren...)
2. Welche Eigenschaften oder Angewohnheiten stehen dir manchmal im Weg deine Ziele zu erreichen? (z.B. die Angst, meine Meinung zu sagen, mein Temperament...)
3. Wie hoffst du, dass andere Menschen dich beschreiben würden? (z.B. lustig, kann gut zuhören, anpackend, mitfühlend, intelligent...)
4. Welche Gewohnheiten in deinem Alltag tun dir besonders gut bzw. welche möchtest du gern noch etablieren? (z.B. mehr auf meine Ernährung achten, wieder öfter lesen, Meditieren...)
5. Gibt es Menschen auf deinem Lebensweg oder auch in der Öffentlichkeit, die du besonders wertschätzt? Welche Eigenschaften sind es, die du an ihnen vor allen Dingen bewunderst? (z.B. meine Lehrerin in der 7. Klasse, die immer gelassen geblieben und auf uns Kinder eingegangen ist, meine Freundin, weil sie auf sich selbst achtet und trotzdem für andere da ist...)

Denke dabei nicht zu lange nach und vermeide zu perfektionistische Vorstellungen.

Anhand deiner Aufzeichnungen wirst du sehr gut erkennen können, was dir wirklich wichtig ist und daraus deine persönlichen Werte ableiten können.



METHODE 3: HAPPY TIMES

Eine weitere gute Möglichkeit, deine eigenen Werte zu erkennen, ist es auf dein Leben zurückzublicken. Finde heraus, wann du dich wirklich gut gefühlt hast und welche Entscheidungen, die du getroffen hast, sich immer noch gut anfühlen.

a) **Finde heraus, wann du am glücklichsten warst und was dazu beigetragen hat.**

Suche nach Beispielen sowohl aus deinem Berufs- als auch aus deinem Privatleben.

Visualisiere die Zeiten, in denen du besonders glücklich warst und stelle dir folgende Fragen:

- Was hast du gemacht?
- Warst du mit anderen Menschen zusammen? Mit wem?
- Welche anderen Faktoren haben zu deinem Glück beigetragen?



b) Benenne die Momente oder Ereignisse, auf die du besonders stolz bist.

- Warum bist/warst du stolz darauf?
- Was hast du dazu beigetragen? Welche Eigenschaften waren hilfreich?

c) Denke an die Zeiten, in denen du am meisten erfüllt und zufrieden warst.

- Welches Bedürfnis oder welcher Wunsch wurde erfüllt?
- Wie und warum hat diese Erfahrung deinem Leben einen Sinn gegeben?
- Welche anderen Faktoren haben zu deinem Gefühl der Erfüllung beigetragen?



So können wir uns verbinden:



Schreib mir:
info@dr-sven-sebastian.de



Folge mir auf Instagram:
[@drsvensebastian](https://www.instagram.com/drsvensebastian)



Abonniere meinen YouTube-Kanal:
[Dr. Sven Sebastian](https://www.youtube.com/Dr.SvenSebastian)



Abonniere meinen [Newsletter](#)



Besuche meine Webseite:
www.svensebastian.de