

Mein Werte-Profil für die 2. Lebenshälfte

Finde heraus, was dich heute wirklich antreibt und erfüllt

Worum geht es?

Deine Werte zeigen, was dir wirklich wichtig ist und woran du deine Entscheidungen ausrichten möchtest. In der Lebensmitte kann es hilfreich sein, zu prüfen, ob dein Alltag noch zu deinen heutigen Werten passt.

Schritt 1: Wähle deine wichtigsten Werte

Markiere zunächst 8 Werte, die dir besonders wichtig sind. Reduziere anschließend auf 5 und schließlich auf deine 3 Kernwerte.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|--|---|
| ☐ Freiheit | ☐ Leichtigkeit | ☐ Anerkennung | ☐ Unabhängigkeit |
| ☐ Sicherheit | ☐ Abenteuer | ☐ Gerechtigkeit | ☐ Verbundenheit |
| ☐ Gesundheit | ☐ Selbstbestimmung | ☐ Ruhe | ☐ Sinn |
| ☐ Familie | ☐ Verlässlichkeit | ☐ Lebensfreude | ☐ Erfolg |
| ☐ Liebe | ☐ Kreativität | ☐ Authentizität | ☐ Lernen |
| ☐ Freundschaft | ☐ Wachstum | ☐ Mut | ☐ Fürsorge |

Meine 3 Kernwerte:

1.

2.

3.

Schritt 2: Was bedeuten diese Werte für mich?

Wenn ich nach meinen Werten lebe, möchte ich im Alltag mehr:

Wo erlebe ich aktuell einen Widerspruch zwischen meinen Werten und meinem Alltag?

Welche Entscheidung könnte ich künftig stärker an meinen Kernwerten ausrichten?