



Werte

- Was ist mir wichtig? Auf was lege ich Wert?
- Was ärgert mich immer wieder?
- Was gibt mir ein Gefühl von Ohnmacht?
- Was macht mich traurig?
- Wofür gebe ich Geld aus?
- Womit verbringe ich meine (Frei-)Zeit?
- Was beeindruckt oder begeistert mich nachhaltig?

Bewertung:

1 hat in meinem Leben gar keinen Platz

...

10 habe ich vollständig in mein Leben integriert

Mit den Zahlen dazwischen bewerten Sie die entsprechenden Abstufungen

1. Einfach sammeln ohne Wertung
2. Werte in die Tabelle übertragen
3. Bewerten: Heute/Morgen anhand der Skala
4. Auswahl: Welche fünf Werte haben eine besonders hohe Zukunftsbewertung erhalten .

Werte	Bewertung so ist es heute	Bewertung - so hätte ich es gerne in Zukunft



5. Bedeutung der ausgewählten Werte

Meine Werte	Wieso ist mir das wichtig? Was heißt das genau für mich?	Wie möchte ich das zukünftig in mein Leben integrieren?