

NOW  HERE

DEIN WERTE- BLUEPRINT

STARKE ENTSCHEIDUNGEN DURCH WERTE

Erstelle deinen persönlichen Werte-Blueprint und gewinne eine klare Ausrichtung für dein Leben. Nutze deine Werte als Kompass, um selbstbestimmte, mutige Entscheidungen zu treffen und mit Überzeugung zu handeln.





Erkenne, was dir wirklich wichtig ist und lebe danach

Ich freue mich, dass du hier bist und deine Werte (neu) definierst.

Auf meinen eigenen privaten und beruflichen Wegen und zahlreichen Abenteuerreisen haben mich meine Werte stets geführt und mir dabei geholfen, mutige, klare Entscheidungen zu treffen. Sie sind der Kompass, der mich vorangebracht hat, auch wenn die Richtung nicht immer geradlinig war. Meine Neugier und die Lust auf Veränderung haben mich immer wieder aus meiner Komfortzone heraus an neue, ungewohnte Orte geführt – und sie prägen mein Leben bis heute.

In diesem Workbook wirst du deine Werte nicht nur entdecken, sondern ihnen auch mit Hilfe einiger Übungen Raum in deinem Leben geben. Du wirst lernen, wie du sie als starke Orientierung nutzt, um Entscheidungen zu treffen, die dich wirklich weiterbringen.

Dein Abenteuer beginnt jetzt. Nutze deine Werte als "Guidelines" und führe dein Leben mit Klarheit und voller Überzeugung.

Viel Spaß dabei, Deine Ulrike

Mit diesem
Werkbook

wirst du ...



- ✓ Deine Werte klar definieren und eine tiefere Verbindung zu dir selbst aufbauen.
- ✓ Konkrete Schritte entwickeln, um deine Werte im Alltag zu leben und umzusetzen.
- ✓ Deine Entscheidungen kraftvoller und mutiger gestalten, indem du deine Werte als festen Kompass nutzt.
- ✓ Die Möglichkeit haben, direkt mit mir zu sprechen, um deine nächsten Schritte zu klären und deine Werte noch stärker in dein Leben zu integrieren.

WERTE ALS *Kompass* FÜR DEIN LEBEN UND DEINE ENTSCHEIDUNGEN

Unsere **Werte** sind das unsichtbare Fundament, auf dem wir unser Leben aufbauen – sie beeinflussen, wie wir uns selbst sehen, welche Entscheidungen wir treffen und wie wir in der Welt agieren.

Aber was bedeutet es eigentlich, nach deinen Werten zu leben?

Damit wir im Einklang mit unseren Werten leben können, sollten wir ersteinmal herausfinden, welche das sind. Es reicht allerdings nicht, sie nur zu kennen oder auszusprechen. Um wahrhaftig nach unseren Werten zu leben, gilt es, sie in unseren Alltag zu integrieren und alle Bereiche unseres Lebens aktiv an ihnen auszurichten.

Das bedeutet, dass du dich bewusst dafür entscheidest, in Übereinstimmung mit deinen Überzeugungen zu handeln. **Deine Werte sind also nicht nur eine Liste von Wörtern – sie sind die Grundlage für ein authentisches und erfülltes Leben und leiten dich:**

- **Klarheit schaffen:** Ich weiß, was mir wirklich wichtig ist und woran ich glaube.
- **Achtsamkeit entwickeln:** Ich achte auf meine Absichten, Worte, Gedanken und Verhaltensweisen und richte sie an meinen Werten aus.
- **Tägliche Praxis:** Ich lebe meine Werte aktiv und bewusst, jeden Tag.

Warum ist es wichtig, deine Werte zu kennen?

Wenn du weißt, was dir wirklich wichtig ist, kannst du dein Leben mit voller Energie und klarer Richtung gestalten. Das Wissen um deine Werte gibt dir die Macht, Entscheidungen zu treffen, die dich voranbringen und dein Leben verändern:

- **Finde deinen Sinn:** Du kannst herausfinden, was du von deinem Leben erwartest und was dir Erfüllung bringt.
- **Leite dein Verhalten:** Deine Werte helfen dir, dich so zu verhalten, wie du sein möchtest.
- **Triff klare Entscheidungen:** Deine Werte sind dein Kompass – bei jeder Entscheidung kannst du dich fragen, wofür sich jemand entscheiden würde, der deine Werte teilt.
- **Berufliche Orientierung:** Du wirst sehen, welche Karrierewege dir entsprechen, weil du weißt, worauf es dir wirklich ankommt.
- **Stärke dein Selbstvertrauen:** Wenn du deine Werte kennst, bist du dir sicherer und stabiler in deinen Entscheidungen und deinem Handeln.

WERTE ALS *Kompass* FÜR DEIN LEBEN UND DEINE ENTSCHEIDUNGEN

Werte im Berufsleben

Kennst du das Gefühl, in einem Job festzustecken, der sich leer anfühlt? Vielleicht spürst du ein unerklärliches Unbehagen oder einen inneren Widerstand, der sich nicht sofort greifen lässt. Es ist, als ob etwas nicht stimmt, aber du kannst den Grund nicht benennen. Oft sind es genau diese Situationen oder Aufgaben, die im Widerspruch zu den eigenen Werten stehen - auch wenn wir uns ihrer noch nicht bewusst sind. Genau hier setzt der Blick auf deine Werte an, um Klarheit zu schaffen.

Solltest du berufliche und private Werte trennen?

Die Antwort ist ganz klar: NEIN. Deine Werte sind ein integraler Bestandteil deiner Persönlichkeit und sollten in allen Lebensbereichen präsent sein - sowohl privat als auch beruflich.



Um überhaupt fremden Wert willig und frei anzuerkennen und gelten zu lassen, muss man eigenen haben.

Arthur Schopenhauer

DIE WERTEBASIERTE GRUNDHALTUNG

Was für mich wirklich zählt, prägt jeden Bereich meines Lebens und ist in allen Situationen Teil meiner Persönlichkeit. Ich passe meine Werte nicht an unterschiedliche Kontexte an.

Deine Werte sind der Schlüssel zu deinem authentischen Leben

Deine Werte sind die grundlegenden Überzeugungen, die dich leiten. Sie bestimmen, wer du sein möchtest, wie du dein Leben führst und wie du mit anderen Menschen und der Welt interagierst. Das Verständnis deiner Werte gibt dir nicht nur Orientierung in deinem privaten Leben, sondern auch in deiner beruflichen Zukunft. Indem du dir über deine Werte im Klaren bist, wirst du in der Lage sein, Entscheidungen zu treffen, die dich wirklich erfüllen, und den Weg zu gehen, der zu dir passt.

NOW  HERE



Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei
deine Werte nicht aus den Augen.

Dalai Lama

01

SCHRITT

eins



BESTIMME DEINE **GRUNDWERTE**

Gehe die folgende Liste durch und markiere zunächst **ALLE BEGRIFFE**, die dir wichtig sind. Schreibe sie auf, ohne zu viel darüber nachzudenken! Achte darauf, welche Werte spontan bei dir resonieren & folge zunächst deiner Intuition. Ziel ist es, eine erste Sammlung von Wörtern zu erstellen, die deine Grundwerte widerspiegeln.

In einer weiteren Runde es lohnt sich, die Liste noch einmal genauer zu betrachten und auch mit weniger offensichtlichen oder abstrakten Begriffen zu spielen.

Nimm dir zum Durchgehen der Liste die Zeit, die es braucht. Nichts drängt dich! Vielleicht nutzt du sie auch für ein Gespräch mit einer Freund*in oder Partner*in, und ihr reflektiert gemeinsam, was auf dich zutreffen könnte. *Aber Vorsicht:* Lass dich dabei nicht von anderen Gedanken und Meinungen zu sehr leiten - du weißt schlussendlich am besten, was bei dir passt. Um "blinde Flecken" sichtbar zu machen, kann so ein Gespräch allerdings sehr anregend und hilfreich sein.

Und wenn du gar nicht weiter weißt oder gedanklich dabei feststeckst, wie du deine persönlichen Werte identifizieren kannst, melde dich gern bei mir und ich unterstütze dich in diesem Prozess.

Abenteuer	Besonnenheit	Engagement
Abwechslung	Beständigkeit	Entdeckergeist
Achtsamkeit	Bewahrung	Enthusiasmus
Agilität	Beziehungen	Entscheidungsfreiheit
Aktivität	Charakter	Entschlossenheit
Akzeptanz	Charisma	Entwicklung
Andersartigkeit	Dankbarkeit	Erfolg
Anerkennung	Demut	Ermutigung
Anmut	Diplomatie	Ernsthaftigkeit
Anpassungsfähigkeit	Disziplin	Ethik
Ansehen	Durchhalten	Exzellenz
Anstand	Durchsetzungskraft	Fairness
Ästhetik	Effektivität	Familie
Aufgeschlossenheit	Effizienz	Fantasie
Aufmerksamkeit	Ehrgeiz	Finanzielle Stabilität
Aufrichtigkeit	Ehrlichkeit	Fitness
Ausbildung	Eigenständigkeit	Flexibilität
Ausdauer	Einen Unterschied machen	Fortschritt
Ausgewogenheit	Einfachheit	Freiheit
Authentizität	Einfallsreichtum	Freizeit
Autonomie	Einfühlsamkeit	Freude
Balance	Einzigartigkeit	Frieden
Begeisterung	Eleganz	Führung
Beharrlichkeit	Emanzipation	Fülle
Bescheidenheit	Empathie	Für etwas eintreten

Fürsorge	Karriere	Natur
Geborgenheit	Klarheit	Natürlichkeit
Geduld	Klugheit	Neugier
Gelassenheit	Kommunikation	Offenheit
Gemeinschaft	Kompetenz	Optimismus
Gesellschaft	Kompromissbereitschaft	Ordnung
Gesundheit	Konsequenz	Perfektion
Glaube	Kontrolle	Persönliche Entwicklung
Gleichberechtigung	Kraft	Persönlichkeit
Glück	Kreativität	Popularität
Großzügigkeit	Lebensfreude	Präsenz
Güte	Leichtigkeit	Proaktivität
Harmonie	Leidenschaft	Professionalität
Heimat	Leistung	Qualität
Herausforderung	Lernen	Rationalität
Herzlichkeit	Liebe	Realismus
Hilfsbereitschaft	Loyalität	Recht
Hingabe	Lust	Reichtum
Hoffnung	Mitgefühl	Reisen
Humor	Moral	Resilienz
Idealismus	Motivation	Respekt
Individualität	Muße	Risikobereitschaft
Initiative	Mut	Rücksichtnahme
Inspiration	Nachhaltigkeit	Ruhe
Intuition	Nähe	Ruhm

Sanftmut	Stolz	Vielfalt
Sauberkeit	Taktgefühl	Wachsamkeit
Schönheit	Teamgeist	Wachstum
Schonungslosigkeit	Tiefe	Wagemut
Selbstachtung	Toleranz	Wahrhaftigkeit
Selbstbestimmung	Tradition	Wahrheit
Selbstbewusstsein	Transparenz	Wandlungsfähigkeit
Selbstdisziplin	Treue	Wärme
Selbstlosigkeit	Überzeugungskraft	Weisheit
Selbstsicherheit	Umwelt	Weiterentwicklung
Selbstvertrauen	Unabhängigkeit	Weitsicht
Selbstwirksamkeit	Unvoreingenommenheit	Wertschätzung
Sensibilität	Veränderung	Wirksamkeit
Sicherheit	Verantwortung	Wissen
Sinnlichkeit	Verbindlichkeit	Wohlstand
Sorgfalt	Verbundenheit	Würde
Sparsamkeit	Vergebung	Zielstrebigkeit
Spaß	Vergnügen	Zufriedenheit
Spiritualität	Verlässlichkeit	Zugehörigkeit
Spitzenleistung	Verletzlichkeit	Zuhause
Spontaneität	Vermächtnis	Zukunft
Sportlichkeit	Verspieltheit	Zuneigung
Stabilität	Verständnis	Zusammenhalt
Stärke	Vertrauen	Zuverlässigkeit
Stil	Verzeihen	Zuversicht

NOW  HERE



Wer wahren Wert nicht kennt, nimmt das Wichtige für unwichtig und das Unwichtige für wichtig.

Lü Bu We

02

SCHRITT

zwei



GRUPPIERE DEINE GRUNDWERTE & ERMITTLE DEINE **KERNWERTE**

Ordne die Werte, die du aufgeschrieben hast, auf der folgenden Seite in Gruppen. Versuche, ähnliche Werte zu clustern und *maximal fünf* sinnvolle Gruppen zu bilden.

Für jede Gruppe wählst du aus den jeweiligen Begriffen ein Schlüsselwort, das die Essenz dieser Werte zusammenfasst. Markiere das zentrale Wort in jeder Gruppe als deinen **KERNWERT**.

GRUPPIERE DEINE WERTE

Denke dabei nicht zu viel über die Begriffe nach - es gibt keine falschen oder richtigen Gruppen. Es geht darum, was für dich am meisten Sinn macht. Und wenn es weniger als 5 sind? Super! Idealerweise hast du am Ende 3-4 KERNWERTE.

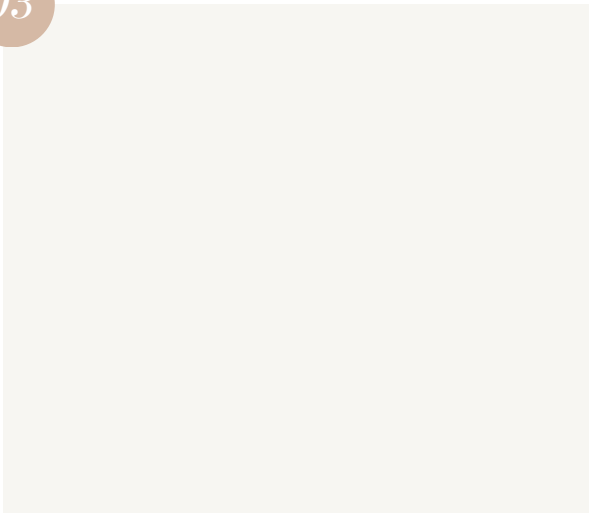
01



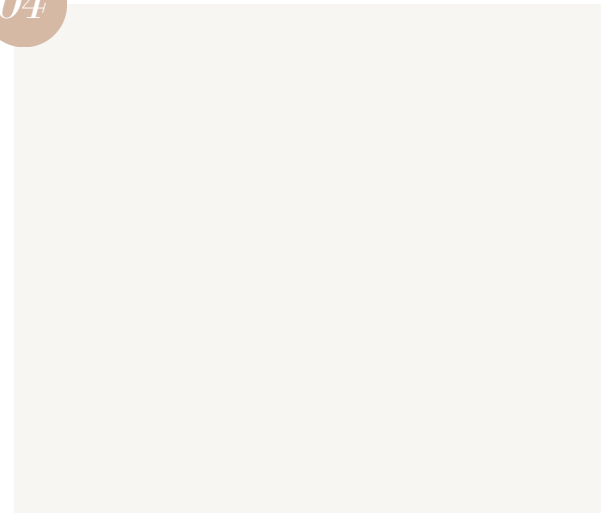
02



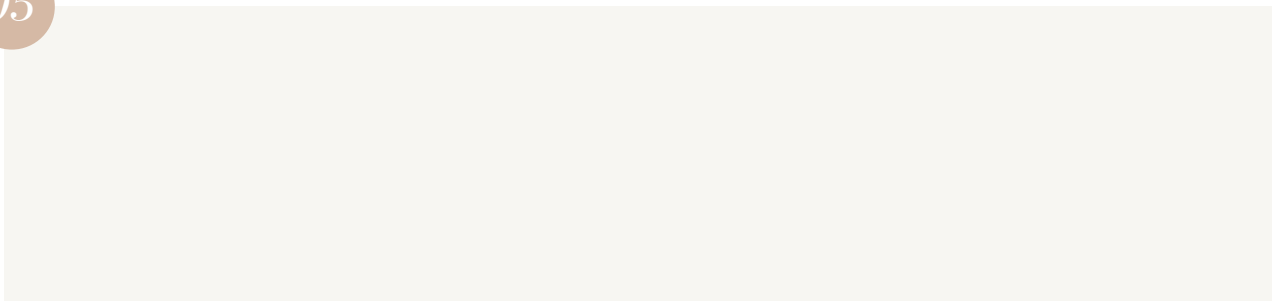
03



04



05



SCHRITT

drei



MACHE DEINE WERTE LEBENDIG

Nun wird es konkret: Überlege dir, was jeder dieser Kernwerte für dich bedeutet und wie du ihn in deinem Leben umsetzen kannst. Formuliere auf der folgenden Seite für jeden Kernwert einen Satz, der dir hilft, ihn im Alltag zu leben.

Zum Beispiel: „Ich handle stets mit Integrität“ oder „Ich schaffe Raum für Kreativität in meinem Alltag.“ So machst du deine Werte greifbar und anwendbar, um sie aktiv in deinem Leben zu integrieren.

AUSFORMULIEREN

Was bedeuten diese Werte für dich? Wie füllst du sie mit Leben? Forme aus jedem zentralen Kernwert einen Satz, um ihn für dich umsetz- und anwendbar zu gestalten.

01 Dein Wert:

02 Dein Wert:

03 Dein Wert:

04 Dein Wert:

05 Dein Wert:

SCHRITT

vier



DEINE WERTE IM ALLTAG LEBEN

Übungen für mehr Klarheit und Handlungskraft

Diese Übungen helfen dir, nachdem du deine Werte identifiziert hast, diese auch wirklich in deinem Alltag zu verankern.

Indem du regelmäßig auf deine Werte achtest und bewusst Entscheidungen danach triffst, machst du sie zu einem festen Bestandteil deines Lebens. So wird das Leben im Einklang mit deinen Werten zu einer kraftvollen Gewohnheit, die dich nicht nur leitet, sondern dir auch das Gefühl von Klarheit und Authentizität gibt.

Diese Übungen ermöglichen dir, deine Werte täglich zu leben und mit ihnen zu wachsen, statt nur theoretisch darüber nachzudenken.

ÜBUNGEN & ROUTINEN

Es geht nicht darum, diese Übungen nun für immer zu machen, sondern vor allem in der nächsten Zeit, bis deine Werte richtig verankert und in deinem Leben manifestiert sind. So stellst du sicher, dass sie zu einem natürlichen Teil deines Alltags werden.

01

Übung eins

MORGENDLICHES WERTE-RITUAL FÜR DEN TAG

Nimm dir jeden Morgen 5 Minuten Zeit, um deine zentralen Wertesätze (ähnlich einer Affirmation) laut auszusprechen und zu visualisieren, wie du sie in den Tag integrierst. Stelle dir vor, wie du heute Entscheidungen triffst, die diesen Werten entsprechen.

02

Übung zwei

WERTE-CHECK-IN AM ENDE DES TAGES

Abends nimm dir 10 Minuten, um den Tag zu reflektieren. Stelle dir die Frage: „Wie habe ich heute meine Werte gelebt?“ Schreibe drei konkrete Beispiele auf, wie du deine Werte umgesetzt hast - oder reflektiere, was dich daran gehindert hat. Dies hilft dir, deine Werte aktiv in deinem Alltag wahrzunehmen und zu stärken.

03

Übung drei

DIE WERTE-LISTE FÜR ENTSCHEIDUNGEN

Erstelle eine Liste von Entscheidungen, die du in den nächsten Wochen treffen möchtest (egal, wie groß oder klein diese sind). Schreib für jede Entscheidung auf, wie sie mit deinen definierten Werten in Einklang steht. Frage dich: „Welcher Wert ist hier besonders wichtig und wie kann ich diese Entscheidung im Einklang mit ihm treffen?“ So wird das Treffen von Entscheidungen zu einem aktiven, wertbasierten Prozess.

NOW△HERE



“

Das Leben ist viel zu kostbar, als dass wir es *entwerten* dürften, indem wir es leer und hohl, ohne Sinn, ohne Liebe und letztlich ohne Hoffnung verstreichen lassen.

Václav Havel

Lass uns deinen *Werte-Blueprint* konkretisieren

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH,

du hast deine Werte erkannt und dir bewusst gemacht, wie wichtig sie für deine Entscheidungen und deinen Lebensweg sind. Doch der wahre Wandel passiert erst, wenn du deine Werte langfristig in deinem Leben umsetzt.

Ich lade dich zu einem **30-45 MINÜTIGEN KOSTENFREIEN PERSÖNLICHEN WERTE-CHECK** ein, bei dem wir gemeinsam deinen aktuellen Stand anschauen. Wir klären, welche nächsten Schritte du gezielt umsetzen kannst, um deine Werte noch intensiver in deinem Leben zu verankern. Wenn du Schwierigkeiten hast, auf deine Werte zuzugreifen oder denkst, dass die jetzt identifizierten nicht wirklich zu dir passen, wirst du mit diesem Gespräch mehr Klarheit gewinnen.

Für eine tiefere, langfristige Begleitung - z. B. bei der Überwindung von Blockaden oder zu Fragen, wie du deine persönlichen und beruflichen Ziele an deinen Werten ausrichten kannst - biete ich dir mein **1:1 COACHING-PROGRAMM** an, das dich Schritt für Schritt dabei begleitet, deine Werte voll und ganz zu leben.

Ich freue mich darauf, mit dir zu sprechen und dich dabei zu unterstützen, deine nächsten Schritte zu klären. Vereinbare am besten per WhatsApp einen Termin für ein Telefonat oder Zoom-Call mit mir, damit wir einen Werte-Check starten können.

Herzliche Grüße , Deine Ulrike

BLEIBEN WIR IN KONTAKT



[INSTAGRAM.COM/ULRIKE.NEHL.S.COACHING](https://www.instagram.com/ulrike.nehls.coaching)



[LINKEDIN.COM/ULRIKE-NEHLS](https://www.linkedin.com/company/ulrike-nehls)



TERMINVEREINBARUNG 0172-2505582



[NOWHERE - AUSZEITCOACHING](https://www.nowhere-auszeitcoaching.com)