

## Unendlich viele Werte

### **Welches sind Ihre Werte, „Lebenswerte“?**

Nachstehend habe ich einige Werte aufgeführt. Diese sind vielfältig ergänzbar. Mit dem Modell des Lebensrads ist es möglich, Werte und Ziele in zwölf unterschiedliche Bereiche einzuordnen.

### **Reflektieren Sie Ihre Werte und messen Sie deren Bedeutung in Ihrem Leben.**

- 1) Mut, Kraft, Stärke, Spontanität,.....
- 2) Genuss, Ruhe, Geduld, Entspannung, .....
- 3) Kommunikation, Lernen, Flexibilität, Zuhören, .....
- 4) Geborgenheit, Zärtlichkeit, Sanftheit, Demut, .....
- 5) Lebendigkeit, Spiel, Humor, Kreativität, .....
- 6) Verständnis, Ehrlichkeit, Klarheit, Ordnung, .....
- 7) Gleichgewicht, Gerechtigkeit\*, Teilen, Schönheit, .....
- 8) Transformation, Erotik, Extase, Verbindlichkeit, .....
- 9) Glück, Grosszügigkeit, Abenteuer, Phantasie, .....
- 10) Zielorientierung\*, Ausdauer, Verantwortung, Grenzen, .....
- 11) Freiheit, Leichtigkeit, Offenheit, Inneres Wissen, .....
- 12) Vertrauen, Heilung, Friede\*, Dankbarkeit

Skalierung:

- 9 - 10 = sehr wichtig
- 6 - 8 = wichtig
- 5 = weder noch
- 3 - 4 = unwichtig
- 1 - 2 = total unwichtig

Welche zwölf Werte sind Ihnen sehr wichtig?

Es ist unterstützend eine entsprechende Affirmation zu diesen Werten zu schreiben (Beispiele zu \*Zielorientierung, Friede, Gerechtigkeit).

- Zielorientierung: Ich weiss, was ich will.
- Frieden: Ich suche den Frieden, die Versöhnung mit mir, mit meinen Mitmenschen.
- Gerechtigkeit: Ich setze mich für mein Recht und das meiner Mitmenschen ein.

*Das Leben hinter den Lebensumständen finden (Iris Amrein, visionleben)*