



Values Crystal Clear

.....

Workbook

Julia Berg



01 Grundsätzliches zu Werten

- Leitsterne im Leben
 - helfen, die richtigen Entscheidungen für einen selbst zu treffen
 - tief-verwurzelt in dir
 - Überzeugungen, Einstellungen, Ideale und Bedürfnisse
 - sind Begriffe, die Halt und Rahmen geben: Was ist mir wirklich wichtig im Leben?
-
- Du hast sie schon - du solltest sie dir nur bewusst machen, um noch mehr mit dir selbst in Einklang zu leben
 - hilft dir, in Diskussionen bei dir zu bleiben
 - hilft, Verständnis für andere zu haben
 - hilft dir, neue Projekte zu starten und überflüssige loszulassen

Werte...

- ... sind weder richtig noch falsch
- ... sind veränderbar
- ... entstehen oft aus Erfahrungen

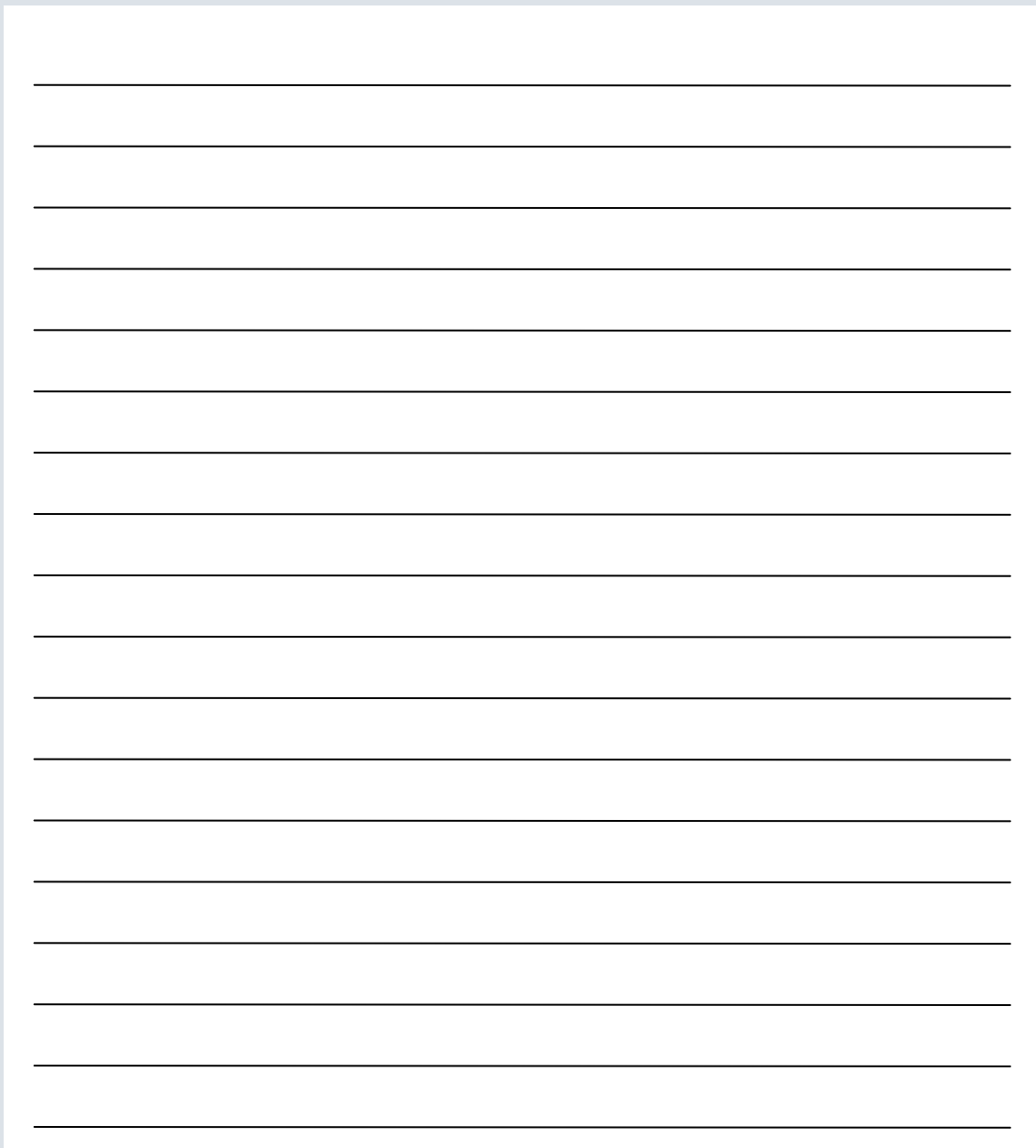
Reflexionsfragen

02

Beantworte die folgenden Fragen aus deinem Bauch heraus. Nicht aus dem Verstand.

Wann warst du zuletzt glücklich und erfüllt?

Notiere deine Erfolgserlebnisse und Glücksmomente.



A large rectangular area with a light blue border, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box, providing a space for the user to write their reflections.

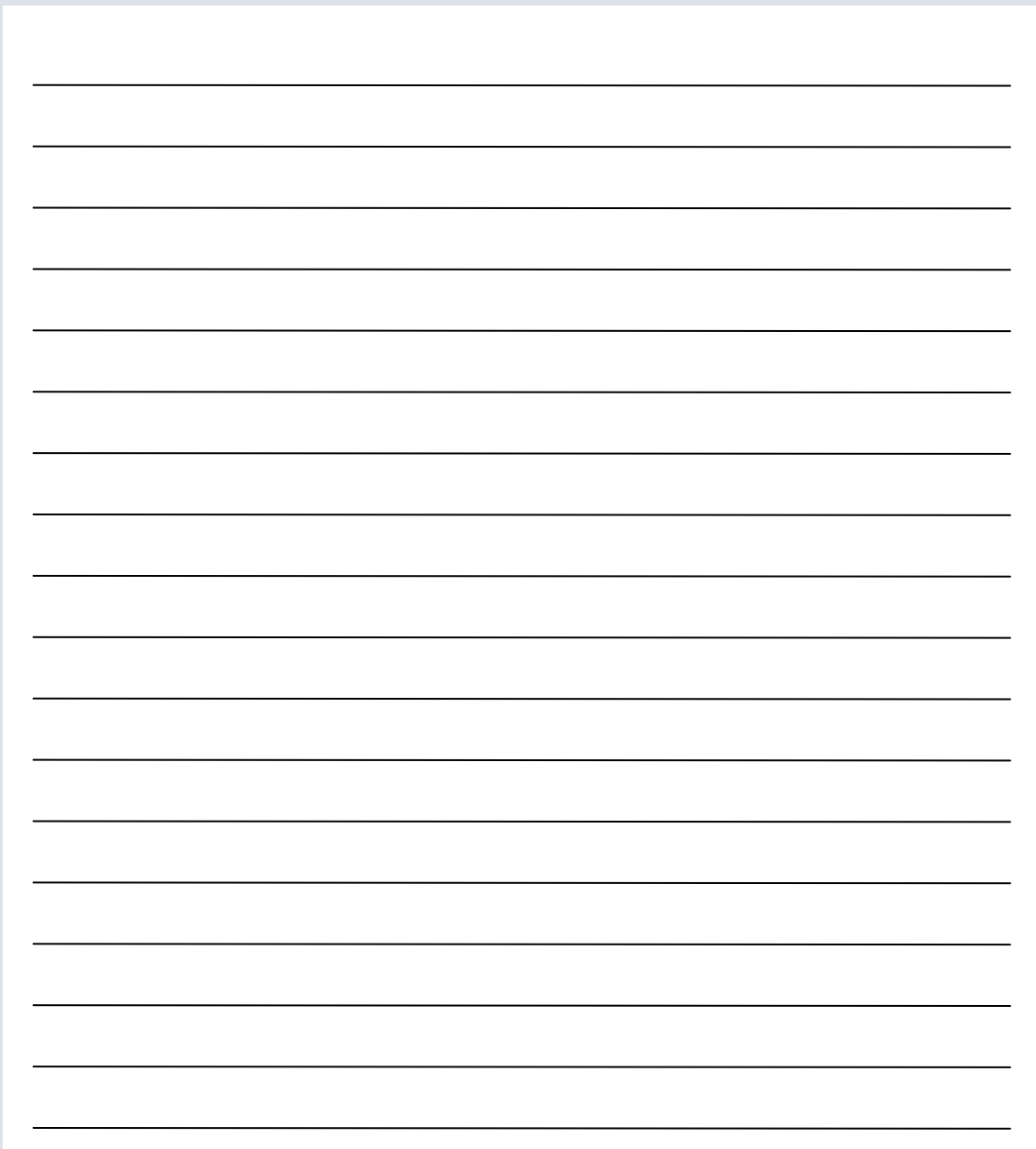
Reflexionsfragen

02

Beantworte die folgenden Fragen aus deinem Bauch heraus. Nicht aus dem Verstand.

Mach eine Zeitreise und sieh dich mit 90 Jahren, wie du auf dein Leben zurückblickst:

Welche Lektionen deines Lebens waren besonders wertvoll für dich? Warum?



A large rectangular box with a light blue border, containing 21 horizontal lines for writing.

Reflexionsfragen

02

Beantworte die folgenden Fragen aus deinem Bauch heraus. Nicht aus dem Verstand.

**Denke an Personen, die du zutiefst liebst / bewunderst / respektierst:
WAS bewunderst du an ihnen? Was findest du großartig?**

A large rectangular box with a light blue border, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box, providing a space for the user to write their reflections.

Reflexionstragen

02

Beantworte die folgenden Fragen aus deinem Bauch heraus. Nicht aus dem Verstand.

Stell dir vor, du entfaltest dein volles Potential. Du wirst zu der Person, die du immer sein wolltest und tief in deinem Herzen bist, Wie bist du? Welche Eigenschaften hast du?

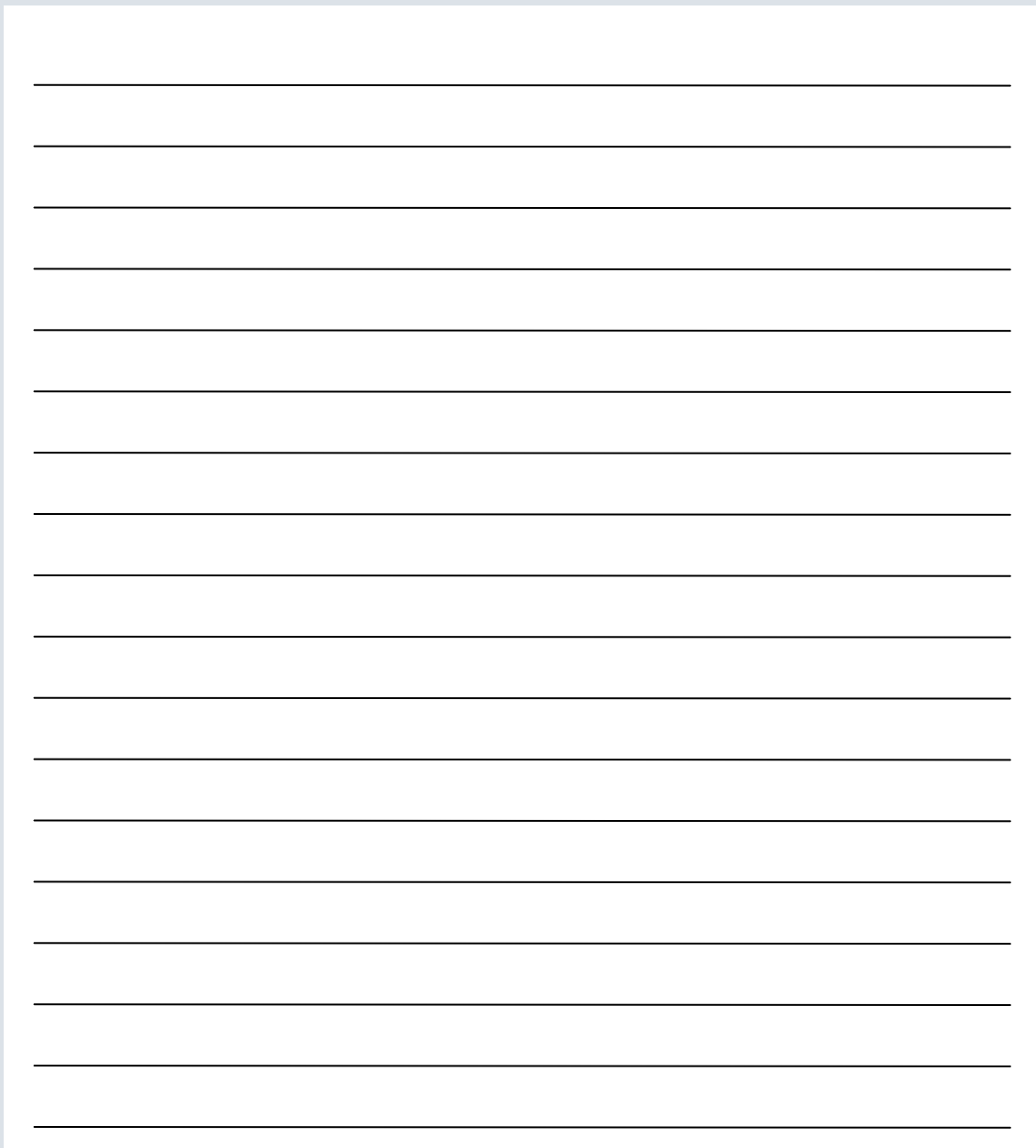
Reflexionsfragen

02

Beantworte die folgenden Fragen aus deinem Bauch heraus. Nicht aus dem Verstand.

Denk an deine Misserfolge / schlimmsten Tiefpunkte:

Warum warst du dabei verletzt? Welche deiner Werte wurden evtl. verletzt?

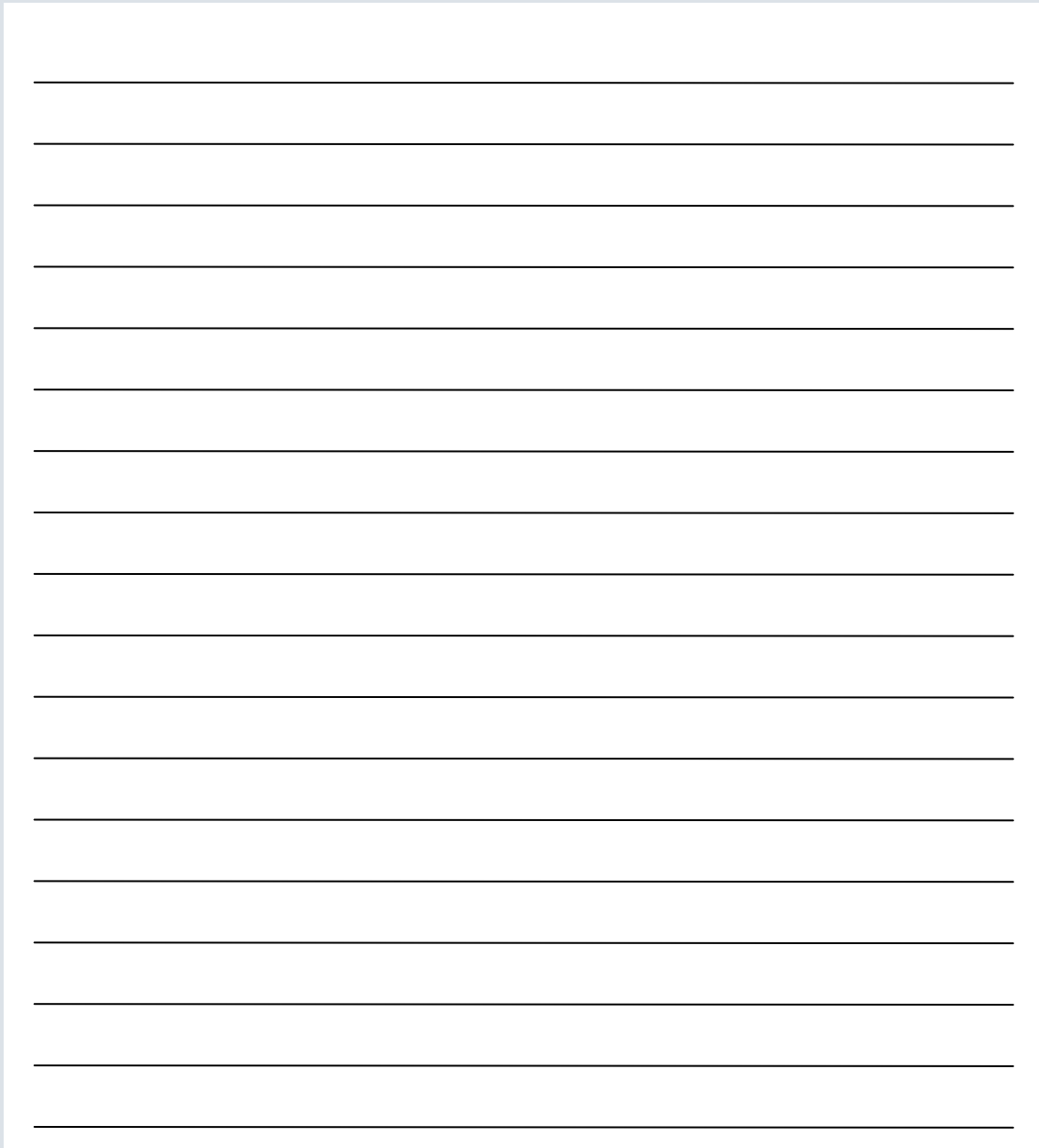


Reflexionsfragen

02

Beantworte die folgenden Fragen aus deinem Bauch heraus. Nicht aus dem Verstand.

**Stell dir vor, du hättest noch eine Woche zu leben:
Was würdest du tun? Was wäre dir wichtig?**



A large rectangular area with a light blue border, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the left and right sides.

Deine erste Werte-Auswahl

03

Ermittle zu jeder der vorangegangenen 6 Fragen jeweils ca. 2-7 Werte, die sich aus deiner Antwort ergeben.

Welche Werte scheinen dir wichtig zu sein?

A large rectangular area with a light blue border, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the right side.

Werteliste

09

Markiere auf dieser und der Folgeseite die Werte, bei denen dein Bauchgefühl sofort "Ja" sagt.

Abenteuer	Dominanz	Gewinnen
Achtsamkeit	Effektivität	Glaube
Aktivität	Ehre	Gleichberechtigung
Akzeptanz	Ehrgeiz	Großzügigkeit
Anerkennung	Ehrlichkeit	Güte
Ansehen	Eigenständigkeit	Harmonie
Anteilnahme	Einfluss	Hartnäckigkeit
Arbeit	Einkommen	Heimat
Athletik	Einzigartigkeit	Herausforderung
Aufregendes Leben	Eleganz	Herzlichkeit
Aufrichtigkeit	Engagement	Hilfsbereitschaft
Aufstieg	Entschlossenheit	Hoffnung
Ausdauer	Erfahrung	Höflichkeit
Ausgeglichenheit	Erfolg	Humor
Austausch	Erfüllung	Individualität
Authentizität	Experimentieren	Innere Mitte
Autonomie	Familie	Innovation
Autorität	Feiern	Integrität
Ästhetik	Freiheit	Intellektualität
Beharrlichkeit	Freizeit	Intimität
Beruf	Freude	Karriere
Bescheidenheit	Freundschaft	Klarheit
Besitz	Frieden	Komfort
Beständigkeit	Führung	Kommunikation
Bewegung	Fülle	Kompetenz
Bewunderung	Fürsorge	Kontrolle
Bewusstheit	Geborgenheit	Kooperation
Beziehungen	Geduld	Kreativität
Bildung	Gelassenheit	Kultur
Charisma	Geld	Lachen
Dankbarkeit	Gemeinschaft	Leichtigkeit
Demut	Gerechtigkeit	Leidenschaft
Disziplin	Gesundheit	Leistung

Werteliste

09

Lesen	Reisen	Unterhaltung
Liebe	Religion	Unternehmertum
Loyalität	Respekt	Veränderung
Lust	Risiko	Verantwortung
Luxus	Ruhe	Verbesserung d. Gesellschaft
Macht	Ruhm	Verlässlichkeit
Mediation	Sauberkeit	Verbundenheit
Menschlichkeit	Schönheit	Vereinbarkeit
Millionen	Selbstbestimmung	Vergnügen
Mitgefühl	Selbstvertrauen	Vernunft
Mut	Selbstverwirklichung	Vertrauen
Nachhaltigkeit	Sexualität	Vielfalt
Nähe	Sicherheit	Wachstum
Natur	Sinn	Wahrhaftigkeit
Nähren	Sinnlichkeit	Weisheit
Neugierde	Sorgfalt	Weiterentwicklung
Nervenkitzel	Sparsamkeit	Wertschätzung
Offenheit	Spaß	Wettbewerb
Optimismus	Spiel	Wissen
Ordnung	Spiritualität	Wohlbefinden
Perfektion	Sport	Wohlergehen
Persönlichkeit	Stabilität	Wohlstand
Pflichtbewusstsein	Stadtleben	Würde
Phantasie	Stärke	Zärtlichkeit
Philosophie	Status	Zufriedenheit
Politik	Stimulation	Zugehörigkeit
Professionalität	Teamwork	Zuhause
Psychische Stärke	Technik	Zuversicht
Pünktlichkeit	Tiefe	
Rebellion	Toleranz	
Reichtum	Tradition	
Reife	Treue	
Reisen	Unabhängigkeit	

Deine Werte identifizieren

05

Aus deinen persönlichen Werten und deiner Markierung auf der Werteliste: Notiere hier deine top 10 Werte (+2)

Kürze dann entsprechend der Anweisungen im Video.

A large rectangular area with a light blue border, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box, providing space for the user to list their top 10 values.

06 Deine Top 5 Werte

Trag hier deine wichtigsten 5 Werte ein. Und notiere je eine Sache, die dir im Alltag hilft, diesen Wert wirklich zu leben.

Du darfst dich so feiern und so stolz auf dich sein, dass du das geschafft hast!



The form consists of five horizontal bars for writing, arranged vertically. The bars alternate in color: light blue, light green, light blue, light green, and light blue. Each bar has rounded ends and a slight shadow effect, giving it a 3D appearance. The bars are intended for the user to write their top 5 values and corresponding actions.



congratulations!



Thank
You

Copyright

Alle Inhalte dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt. Du darfst dieses Workbook für dich persönlich nutzen, aber nicht veröffentlichen oder an Dritte weitergeben.

Das Urheberrecht liegt bei Julia Berg (Julia Berg Online Beratung). Bitte frage mich, falls du die Inhalte dieses Workbooks veröffentlichen möchtest.

www.julia-berg.com

info@julia-berg.com