



# 5 minutes booster

Selbstwert

## Du veränderst dich, indem du anerkennst, wer du wirklich bist

Um Krisensituationen gut zu meistern, brauchst du ein sicheres Fundament aus Werten. Deinen Werten! Nach denen du dann dein Handeln ausrichtest und gestärkt aus jeder Krise kommst. Denn durch deine Handlungen demonstrierst du dir und anderen, woran du wirklich glaubst.“ Deine ur-eigenen Werte zu kennen und bereit sein, sie in die konkrete Tat umzusetzen, ist dein roter Faden durch das Leben.

**[1] Wie wertvoll fühle ich mich?** (1 = überhaupt nicht // 10 = sehr wertvoll)

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 10

**[2] Reflektiere kurz:** Verhältst du dich deinem oben angekreuztem Wert entsprechend? In welchen Situationen und Lebensbereichen, in welchen nicht.

„Werte sind deine Richtschnur in einem komplexen Leben.“

**[3] Es gibt 3 wichtige Fragen zum Thema Werte,** die du dir überlegen solltest:

1. Nach welchen Werten orientierst du dich in deinem Leben?  
Sind es wirklich DEINE Werte? Oder hast du sie von Eltern, Schule, Gesellschaft angenommen?  
Welche Werte sind wirklich DEINE?
2. Hast du die Werte ganz KONKRET definiert?
3. Wichtigkeit der Werte: Ordne deine Werte in der für dich richtigen Rangfolge.

**[4] Schreibe 6-8 Werte geordnet nach Wichtigkeit** in den Bereichen Leben, Arbeit und Liebe auf. Danach definiere sie ganz konkret – d.h. notiere, was du explizit unter diesem Wert verstehst.

Deine acht wichtigsten Werte im Bereich Leben:

Deine acht wichtigsten Werte im Bereich Arbeit:

Deine acht wichtigsten Werte im Bereich Liebe: