Zum Ausdrucken · 15 Minuten mit einem Stift

Liste persönlicher Werte

Kreuze alles an, was sich nah anfühlt, am besten 8 bis 15 Werte. Wähl nicht, was du "solltest". Dann blätter um und behalte fünf.

Du und dein Wachstum

- [ ] **Authentizität** du selbst sein, nicht eine Version, die du für andere zurechtlegst.
- [ ] **Neugier** fragen, nachprüfen und dorthin schauen, wo du noch nicht warst.
- [ ] **Weisheit** über den heutigen Tag und über dich selbst hinaussehen.
- [ ] **Unabhängigkeit** eigene Entscheidungen treffen, statt auf jemandes Erlaubnis zu warten.
- [ ] **Mut** das Richtige tun, auch wenn dir die Knie zittern.
- [ ] **Wachstum** in einem Jahr ein Stück weiter sein als heute.
- [ ] **Selbstdisziplin** tun, was getan werden muss, auch wenn du keine Lust hast.
- [ ] **Wissen** verstehen, wie die Welt funktioniert, statt nur durch sie hindurchzugehen.
- [ ] **Freiheit** die Wahl haben und sie auch wirklich nutzen.
- [ ] **Herausforderung** deine Grenzen testen, statt nur darüber zu lesen.

Menschen

- [ ] **Nähe** Menschen haben, bei denen du dich nicht verstellen musst.
- [ ] **Freundlichkeit** gut zu anderen sein, auch wenn niemand hinsieht.
- [ ] **Loyalität** zu deinen Leuten stehen, wenn es schwierig wird.
- [ ] **Liebe** lieben und dich lieben lassen.
- [ ] **Anderen helfen** etwas für Menschen tun, ohne etwas zurückzuerwarten.
- [ ] **Freundschaft** jemanden haben, den du um 2 Uhr nachts anrufen kannst.
- [ ] **Familie** dich um deine Leute kümmern, wer auch immer sie sind.
- [ ] **Respekt** andere und dich selbst ernst nehmen.
- [ ] **Gemeinschaft** zu etwas gehören, das größer ist als deine eigenen vier Wände.
- [ ] **Vertrauen** dich auf andere verlassen können und jemand sein, auf den sich andere verlassen können.

Arbeit und Geld

- [ ] **Sicherheit** wissen, dass dir morgen nicht der Boden unter den Füßen wegbricht.
- [ ] **Geduld** auf Ergebnisse warten können, statt jede Woche die Karotte herauszuziehen, um zu sehen, ob sie wächst.
- [ ] **Wohlstand** genug haben, um nicht jeden Cent umdrehen zu müssen.
- [ ] **Verantwortung** für die Folgen deiner Entscheidungen einstehen.
- [ ] **Ordnung** wissen, wo alles ist, in deinen Schubladen und in deinem Leben.
- [ ] **Gründlichkeit** es richtig machen oder gar nicht.
- [ ] **Stabilität** festen Boden und einen vorhersehbaren Rhythmus haben.
- [ ] **Erfolg** erreichen, was du dir vorgenommen hast.
- [ ] **Anerkennung** für das, was du tust, geschätzt werden.
- [ ] **Einfluss** bei Dingen, die dich betreffen, wirklich mitreden können.

Körper, Zuhause und Freude

- [ ] **Zuhause** einen Ort haben, an den du gern zurückkommst.
- [ ] **Humor** lachen, auch über dich selbst.
- [ ] **Erholung** Zeit haben, in der niemand etwas von dir verlangt.
- [ ] **Schönheit** dich mit Dingen umgeben, die Augen und Ohren erfreuen.
- [ ] **Abenteuer** Dinge erleben, von denen du später erzählen wirst.
- [ ] **Genuss** das Leben genießen, ohne schlechtes Gewissen.
- [ ] **Frieden** Ruhe im Kopf haben, nicht nur im Zimmer.
- [ ] **Spontaneität** etwas tun, das heute Morgen noch nicht geplant war.
- [ ] **Spaß** Dinge tun, einfach weil sie Spaß machen.
- [ ] **Gesundheit** einen Körper haben, der mit dir mithält, und dich um ihn kümmern.

Die Welt und der Sinn

- [ ] **Spiritualität** nach Sinn suchen, der über das Messbare hinausgeht.
- [ ] **Natur** draußen in der Natur sein, nicht nur auf dem Hintergrundbild deines Handys.
- [ ] **Einfachheit** weniger Dinge und weniger Verpflichtungen haben, dafür solche, die mehr zählen.
- [ ] **Gerechtigkeit** wollen, dass für alle dieselben Regeln gelten.
- [ ] **Tradition** achten, was frühere Generationen weitergegeben haben.
- [ ] **Für den Planeten sorgen** so leben, dass auch die Menschen nach uns hier leben können.
- [ ] **Kreativität** etwas erschaffen, das es vorher nicht gab.
- [ ] **Ehrlichkeit** die Wahrheit sagen und keine Abkürzungen nehmen.
- [ ] **Dankbarkeit** bemerken, was schon gut ist.
- [ ] **Glaube** auf etwas Größeres vertrauen, religiös oder nicht.

Datum: _____

Meine Top 5 Werte

Letzte Woche: wie viel von diesem Wert wirklich in dem steckte, wohin deine Zeit, dein Geld und deine Aufmerksamkeit geflossen sind. 1 heißt gar nichts, 10 heißt viel.

Wert	Was er mir bedeutet (in meinen Worten)	Letzte Woche (1-10)	Erster Schritt

Prüf deine Top 5

- Wohin sind mein Geld und meine Abende im letzten Monat gegangen?
- Was hat mich zuletzt richtig wütend gemacht? Auf welchen Wert ist jemand getreten?
- Welche Menschen bewundere ich für das, was sie sind, und nicht für das, was sie haben?
- Wie sah mein bester Tag in diesem Jahr aus?
- Welche zwei Werte in meinen Top 5 ziehen in entgegengesetzte Richtungen?
- Welcher Wert zieht die anderen mit, wenn ich mich um ihn kümmere?

Die niedrigste Zahl ist nicht immer das, was du zuerst angehen solltest. Manchmal ist es besser, mit dem Wert anzufangen, ohne den der Rest deiner Top 5 schwerer wird, zum Beispiel Gesundheit oder Schlaf.

ICH FANGE MIT DIESEM WERT AN

MEIN KLEINER SCHRITT FÜR DIESE WOCHE (WAS, WANN, WO)

WORAN ICH MICH IN 3 MONATEN ERINNERN WILL

Prüf deine Top 5 in 3 Monaten noch einmal

Werte gehen am leichtesten in ganz normalen Wochen verloren. Schreib deine Top 5 und deinen ersten Schritt in einen Brief an dein zukünftiges Ich, und wir schicken ihn dir als Erinnerung per E-Mail zurück. Dann kannst du deine letzte Woche noch einmal bewerten.



Du schreibst heute

Fünf Werte, ein Schritt und ein paar Sätze von dir.



Wir versiegeln ihn

Dein Brief wird verschlüsselt, sobald du ihn speicherst.



Er kommt zurück

Per E-Mail in 1 Monat, 3 Monaten, 6 Monaten oder einem Jahr.

> *Fang mit drei Sätzen an: meine fünf Werte, der, von dem ich am wenigsten hatte, und ein Schritt, den ich diese Woche gehe.*

Scanne den Code mit dem Handy oder geh auf

writetomyself.com/de

Einen Brief zu schreiben ist kostenlos. Du brauchst kein Konto.

Wo sind deine Werte am weitesten von deinem Leben entfernt?

Der geführte Brief **Lebenssinn** fragt nach Zufriedenheit, Zeit und Wichtigkeit in sechs Bereichen deines Lebens. Du findest ihn unter **writetomyself.com/de/selbsttests/lebenssinn-test**. Die ersten Fragen und die ersten zwei Ergebnisse sind kostenlos.