



HAPPINESS AT WORK
THEMA: WERTE ALS KOMPASS

WORKBOOK & GUIDE



Willkommen ICH BIN MELANIE!

HAND AUF'S HERZ!

Wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden, wenn Du alles wüsstest, was es zu wissen gibt und Scheitern keine Option wäre – was würdest Du tun? Würdest Du Deinen Job behalten, weil Du ihn liebst oder würdest Du am liebsten etwas ganz anderes machen. Vielleicht willst Du auf Reisen gehen, dich weiterbilden, eigenes Gemüse und Obst anbauen, Dich selbständig machen oder ein eigenes kleines oder großes Unternehmen gründen. Was auch immer es ist: Du hast nur ein Leben, um all das zu verwirklichen!

**Hör damit auf, Deine Zeit zu verschwenden und
kreiere ein Leben nach Deinen Regeln, das Dich erfüllt!**

**GEHE DEN 1. SCHRITT: NUTZE DEINE WERTE ALS
KOMPASS FÜR WICHTIGE ENTSCHEIDUNGEN.**

01 BESTIMME DEINE WERTE

Finde heraus, was dir wirklich wichtig ist. Nachstehend findest du eine Liste mit Werten. Kreuze an, wie wichtig dir jeder Wert in dieser Liste ist. Gehe dabei intuitiv vor. Grübele nicht, sondern bewerte schnell aus dem Bauch heraus. Füge der Liste gerne weitere Werte hinzu, die du vermisst.

Um herauszufinden, welche Werte für dich am wichtigsten sind, kannst du dich fragen:

- Welcher der Werte gibt mir ein gutes Gefühl, wenn er erfüllt ist?
- Welcher der Werte löst Gefühle wie Ärger oder Traurigkeit in mir aus, wenn er nicht erfüllt ist oder von anderen vernachlässigt wird?
- Wann war ich schon einmal von mir selbst oder anderen enttäuscht? Welches Verhalten hat dazu geführt?

Beispiel: Jemand, der Ehrlichkeit schätzt, wird sich gut fühlen, wenn er die Wahrheit sagt.

Umgekehrt wird sich diese Person schlecht fühlen, wenn sie lügt.

Werte	sehr wichtig	wichtig	neutral	weniger wichtig	unwichtig
Abenteuer					
Achtsamkeit					
Anerkennung					
Ansehen					
Authentizität					
Balance					
Beliebtheit					
Bescheidenheit					
Disziplin					
Effektivität					
Effizienz					
Ehrlichkeit					
Eigenständigkeit					
Einfluss					

Werte	sehr wichtig	wichtig	neutral	weniger wichtig	unwichtig
Einfühlungsvermögen					
Engagement					
Enthusiasmus					
Entschlossenheit					
Erfolg					
Fairness					
Familie					
Flexibilität					
Freiheit					
Freundschaften					
Frieden					
Führungsqualitäten					
Geduld					
Gelassenheit					
Gemeinschaft					
Gemeinwohl					
Gerechtigkeit					
Gesundheit					
Gewissenhaftigkeit					
Glaube					
Glück					
Großzügigkeit					
Güte					
Harmonie					
Herausforderung					
Hilfsbereitschaft					
Humor					
Innere Ausgeglichenheit					

Werte	sehr wichtig	wichtig	neutral	weniger wichtig	unwichtig
Kompetenz					
Kreativität					
Kühnheit					
Leidenschaft					
Leistung					
Lernen					
Liebe					
Loyalität					
Macht					
Mitgefühl					
Nachhaltigkeit					
Neugierde					
Offenheit					
Optimismus					
Reichtum					
Religion					
Respekt					
Sanftmut					
Schönheit					
Selbstliebe					
Selbstbewusstsein					
Sicherheit					
Sinn					
Solidarität					
Spaß					
Spiritualität					
Stabilität					
Status					

Werte	sehr wichtig	wichtig	neutral	weniger wichtig	unwichtig
Sympathie					
Teamgeist					
Teilen					
Toleranz					
Tradition					
Transparenz					
Unabhängigkeit					
Verantwortungs- bewusstsein					
Vergebung					
Vergnügen					
Verlässlichkeit					
Vertrauen					
Wachstum					
Weisheit					
Weitsicht					
Wertschätzung					
Wissen					

02 PRIORISIERE DEINE WERTE

Gehe die obige Liste noch einmal durch, wähle deine 10 wichtigsten Werte aus und ordne sie nach ihrer Wichtigkeit. Höre dabei auf dein Bauchgefühl.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

03 BESTIMME DEINE TOP 3 WERTE

Wähle aus deinen 10 wichtigsten Werten deine Top 3 Werte aus und beantworte folgende zwei Fragen in Bezug auf jeden Wert.

- Warum ist dieser Wert für dich so wichtig?
- Was tust du, um nach diesem Wert zu leben?

1. Wert _____

Dieser Wert ist für mich wichtig, weil _____

Das tue ich, um diesen Wert zu leben: _____

2. Wert _____

Dieser Wert ist für mich wichtig, weil _____

Das tue ich, um diesen Wert zu leben: _____

3. Wert _____

Dieser Wert ist für mich wichtig, weil _____

Das tue ich, um diesen Wert zu leben: _____



GUT GEMACHT!

Herzlichen Glückwunsch! Der erste Schritt ist getan und der ist der Schwierigste. **Aber was nun?**

Vielleicht fühlst Du Dich inspiriert, aber weißt nicht, wie Du all deine Ideen umsetzen sollst?

Warum werfen wir nicht einfach gemeinsam einen Blick auf Deine Auswertung und ich helfe Dir dabei, nächste Schritte festzulegen. Hast Du Lust?

BUCHE DEIN KOSTENLOSES IMPULS-COACHING

1. Scanne den QR-Code ein.
2. Buche einen Termin Deiner Wahl, unverbindlich und kostenfrei.
3. Wir sprechen 15 Minuten über Deine Ergebnisse & definieren nächste Schritte.



Du hast Fragen? Schicke mir gerne eine E-Mail.



ml@melanielirk.com