

Deine Werte als Kompass für dein neues Leben

Heute geht es darum, dir deine Kernwerte noch mal klar zu machen und erneut zu reflektieren. Es geht darum bewusst zu entscheiden, nach welchen Werten du dein neues Leben gestalten willst.

Was sind Werte?

Werte sind deine tiefsten Überzeugungen. Sie bestimmen, was dir wirklich wichtig ist und wie du dein Leben führen möchtest.

Beispiele:

- **Freiheit** – Ich möchte selbstbestimmt leben und eigene Entscheidungen treffen.
- **Gesundheit** – Ich achte auf meinen Körper und Geist, weil ich langfristig stabil sein will.
- **Vertrauen** – Ich lege Wert auf ehrliche, verlässliche Beziehungen.
- **Weiterentwicklung** – Ich will lernen, wachsen und mich persönlich weiterentwickeln.
- **Leichtigkeit** – Ich möchte mein Leben mit mehr Freude und weniger Druck gestalten

Deine Übung heute

Welcher Wert ist mir wirklich wichtig?

Lebe ich aktuell schon nach diesem Wert? **Falls nicht, warum?**



Was könnte ich konkret in meinem Alltag ändern, um mehr nach diesem Wert zu leben?

Challenge: Werte in mein Leben bringen

Beobachte dich heute bewusst: Wo lebst du schon nach deinen Werten – und wo möchtest du vielleicht noch etwas verändern?

Eine Sache, die du heute tun wirst, um einen deiner Werte noch stärker zu leben:

Erinnerung

Deine Werte sind der innere Kompass für dein neues Leben.

Je mehr du nach ihnen handelst, desto leichter, energievoller und klarer wird dein Weg. Du bist eingeladen heute nochmal bewusster damit zu üben.

