

Deine wertebasierte Entscheidungspraxis

Warum ist das wichtig?

Werte helfen dir, Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu dir passen und dir Energie geben. Diese Übung kann dich dabei unterstützen, bewusster und authentischer nach deinen Werten zu handeln und zu leben – im Kleinen wie im Großen. Unabhängig davon, was andere vielleicht von dir erwarten.

1. Deine wichtigsten Werte reflektieren

Wert 1: _____

- Wie wichtig ist mir dieser Wert? (0–100 %) _____
 - Wie stark lebe ich diesen Wert aktuell im Alltag? (0–100 %) _____
- _____

Wert 2: _____

- Wie wichtig ist mir dieser Wert? (0–100 %) _____
 - Wie stark lebe ich diesen Wert aktuell im Alltag? (0–100 %) _____
- _____

Wert 3: _____

- Wie wichtig ist mir dieser Wert? (0–100 %) _____
 - Wie stark lebe ich diesen Wert aktuell im Alltag? (0–100 %) _____
- _____



2. Überprüfe eine anstehende Entscheidung

- Welche Entscheidung steht vielleicht gerade an?

- **Passt** diese Entscheidung zu meinen Werten? (Ja/Nein) _____

- Falls nicht:

- Kann ich eine **andere Wahl** treffen? Welche (wenn ich mutig bin)?

- Was würde mich bei dem Treffen dieser Entscheidung vielleicht noch **unterstützen**?

