

# Deine Werte

## Deine Unterstützer oder Deine Verhinderer?



**Birgit Riedel**  
DIE BUSINESS-LÖWIN

Jetzt geht es darum, dass Du herausfindest, wie Dich Deine Werte unterstützen können und auch, dass Du erkennst, welche Werte Dich an Deiner Zielerreichung vielleicht hindern.

---

### Zuerst: Fokussiere Dein Ziel...

---

Werde Dir noch mal bewusst darüber, wo Du hin möchtest. Wie ist Dein Zielzustand?

Stelle Dir Deine Dich motivierende positive Zukunft vor!

Male Dir Dein imaginäres Zielbild so konkret aus wie möglich und stelle Dir dabei die folgenden Fragen:

Wer bin ich dann? – Wie will ich sein? – Welche Rolle spielt meine Lebenssituation?

---

### Und nun: Prüfe Deine Werte...

---

Ziel erfasst? Dann schaue Dir jetzt jeden Deiner 10 Werte noch einmal genau an und prüfe, ob diese für Deine Ziele förderlich sind.

Mache Dir auf der folgenden Seite zu jedem Wert Notizen und orientiere Dich dabei an dem folgenden Satz:

**Wie kann ich meinen Wert leben,  
so dass er für mich und meine Zielerreichung sinnvoll ist?**

*Bsp: Wie kann ich den Wert „Sicherheit“ leben, so dass ich meine Finanzen im Blick habe.*

Funktioniert dieser Satz nicht bei einem Wert? Dann kann es sein, dass dieser Dich möglicherweise an Deiner Zielerreichung hindert? Überlege dann, wann es vielleicht sinnvoll ist, einen anderen Deiner Werte zu nehmen bzw. diesen für ein anderes Teilziel zu konkretisieren.

Außerdem kann es auch vorkommen, dass Du 2 Werte hast, die miteinander kollidieren z.B. *Sicherheit und Wagemut*. Hier ist es wichtig zu schauen, wie Du bei Deinem Wert bleiben kannst ohne Dich selbst zu boykottieren.

1. Welche Rolle spielt der jeweilige Wert für mich, beim Erreichen meines Ziels?

Wert	Rolle für Deine Umsetzung und Erreichung
1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	

2. Welcher Wert unterstützt mich (markiere mit +), welcher hindert mich (markiere mit-), meine Ziele zu erreichen? Was kann ich konkret tun, wenn ein Wert mich blockiert? Kann ich ihn „woanders“ leben?