Entfessle deine wahre Natur

Der Weg zu deinem authentischen Ich



Deine 3-Wochen-Challenge
für mehr Sinnerfüllung,
Werteorientierung und
Selbstverwirklichung

Impressum

Workbook Lerne dein authentisches Ich kennen

Copyright by Tassja Buch

Alle Inhalte von diesem Workbook insbesondere Fotografien und eigene Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.
Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei Tassja Buch. Bitte sende mir eine Anfrage an tassjabuch@gmail.com sofern du die Inhalte nutzen möchtest.
Vereinzelte Grafiken sind von Canva übernommen worden.

Wer gegen das Urhebergesetz verstößt (bspw. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gemäß §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig gemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

Das Leben ist bunt.

Lass uns die Farbpalette auskosten.



tassjabuch@gmail.com



newwork.spiraldynamics



www.tassjabuch.de



Podcast: “Facetten des Lebens”



Dein Workbook
für mehr Sinnerfüllung,
Werteorientierung und
Selbstverwirklichung

Inhalt

S.4: Über mich: Hallo Selbstverwirklicher/in

S.5: Los geht's

S.6: Willkommen auf deinem Weg zu einem authentischen Selbst

S.11: Werte als Essenz deiner Selbstverwirklichung

S.17:Die Bedeutung der Selbsterkenntnis

S.21: Deine Reise zu deinen persönlichen Werten

S.44: Werte im Alltag leben

S.45: Integration im Alltag

S.47: Bonus

S.48: Wie geht es weiter?

S.53: Du hast es geschafft!

S.54: Lass uns in Kontakt bleiben

S.55: Anhang

Hallo Selbstverwirklicherer/ in,

Schön, dass du da bist. Und richtig cool, dass du deine Reise in dein Inneres antreten möchtest.

Als Verfasserin der Challenge "Entfessle deine wahre Natur" möchte ich, Tassja Buch, meine Erfahrungen als Integrale Coach, Change Managerin und Yoga-lehrerin teilen.

Durch meine zahlreichen Reisen habe ich viele Kulturen und Perspektiven kennengelernt. Doch erst auf der Reise in mein Inneres entdeckte ich die wahren Schätze des Lebens. Lange suchte ich im Außen nach Glück, bis ich erkannte, dass es bereits in mir liegt und nur aktiviert werden muss.

Das Loslassen alter Muster ermöglichte mir, neue innere Strukturen aufzubauen und mich weiter zu entwickeln.

In meinen Workbooks, Workshops und Coachings lade ich dazu ein, eigene innere Schätze zu entdecken, die persönlichen Werte zu erkennen und mit den eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu treten. Ich teile praktische Methoden und inspirierende Geschichten, die den Weg zu einem erfüllten, authentischen Leben weisen. Denn wahre Veränderung geschieht von innen und ermöglicht es jedem, sein Leben nach eigenen Maßstäben zu gestalten.



Ich freue mich wirklich sehr, dass du die Reise antrittst.

Bist du bereit? Dann lass uns loslgegen!

Deine Tassja
Xx

Entfessle dein wahres Selbst

@newwork.spiraldynamics

tassjabuch@gmail.com

www.tassjabuch.de

Podcast: “Facetten des Lebens”

Los geht's

SCHRITT EINS

1

STELLE DICH DER CHALLENGE

Ich glaube nicht, dass diese Challenge zufällig in dein Leben gekommen ist; du bist bereit für Veränderung. Also, die erste Regel dieser Herausforderung lautet, sich voll darauf einzulassen. Triff die Entscheidung, den Plan durchzuziehen. Ganz gleich, was passiert, du musst es tun. Das hier ist FÜR DICH, also verpflichte dich dazu.

SCHRITT ZWEI

2

BLEIB DABEI

Es ist großartig, dass du hier bist und diesen ersten Schritt gemacht hast, aber jetzt geht es darum, kontinuierlich weitere Schritte zu unternehmen. Also bleib dabei, handle weiter und schau, wie sich die Dinge entfalten. **Die Challenge ist auf 3 Wochen angesetzt. Du kannst sie aber auch deinen Bedürfnissen anpassen.**

SCHRITT DREI

3

HAB SPAß

Diese Challenge zielt darauf ab, dass du große Veränderungen erlebst, aber es ist wichtig, dass wir dabei auch Spaß haben. Also krempel die Ärmel hoch, leg los, aber vergiss nicht, diese Reise zu genießen!

Bereit, loszulegen? Gut, dann gehen wir es an...

Willkommen

auf deinem Weg zu einem authentischen Selbst

Willkommen zur ersten Ausgabe der Workbook-Reihe "Entfessle deine wahre Natur". Dieser Teil mit Untertitel "Dein Workbook für mehr Sinnerfüllung, Werteorientierung und Selbstverwirklichung", widmet sich einem fundamentalen Aspekt deiner Selbstentdeckungs-reise: ***deinen persönlichen Werten***.

Auf dem Weg zu deinem authentischen Selbst ist es von entscheidender Bedeutung, dich mit deinen eigenen Werten auseinanderzusetzen. Diese inneren Leuchttürme ***geben dir Orientierung, helfen dir bei der Entscheidungsfindung und führen dich zu einem Leben, das mit deiner wahren Essenz im Einklang steht***. Ich bezeichne die eigenen Werte daher gerne als persönlichen Kompass auf dem Weg zum Ziel.

In diesem Workbook wirst du eingeladen, dich auf eine Reise der Selbstreflexion und Entdeckung zu begeben. Du wirst die Möglichkeit haben, deine persönlichen Werte zu erkunden, ihre Bedeutung für dein Leben zu verstehen und konkrete Schritte zu unternehmen, um sie aktiv in deinen Alltag zu integrieren.

Durch eine Reihe von Übungen, Reflexionsfragen und praktischen Anleitungen sowie einer Integrations-Mediation wirst du ermutigt, deine Werte kennen zu lernen, ihre Auswirkungen auf deine Entscheidungen zu reflektieren und sie als ***Leitprinzipien für ein sinnerfülltes Leben*** zu nutzen.

Nimm dir die Zeit, dich auf diese wichtige innere Reise zu begeben. Lasse dich von diesem Workbook inspirieren, deine Werte zu entdecken und ihnen treu zu bleiben, während du dich auf dem Weg zu deinem authentischen Selbst befindest.

Lass uns gemeinsam den ersten Schritt machen auf dem Weg zu einem Leben, das im Einklang mit unseren tiefsten Überzeugungen und Werten steht!

Wie sieht dein Leben aus, wenn du dein authentisches Selbst NICHT auslebst?

Leben wir unser authentisches Selbst nie aus, dann zeigt sich dies oft in Form von Trauer oder Wut. Wir lassen nämlich einen Teil von uns sterben. Wer würde da nicht traurig oder wütend sein.

Wir verpassen es, die größte Liebe unseres Lebens kennen zu lernen und lieben zu können – und zwar uns selbst.

Wir werden nie unseren Wert erkennen und uns daher minderwertig und wertlos fühlen.

Wir werden unser Leben nach den Erwartungen anderer ausrichten und erleben dadurch Ängste und Sorgen.

Willst du so leben?

Oder möchtest du die andere Seite kennenlernen, erkunden und ausleben? Möchtest du deinen eigenen Wert spüren?

- Fühlst du dich unsicher über deine Zukunft und bist orientierungslos?
- Bist du manchmal traurig oder sogar wütend darüber, dass du gerne ein anderes Leben führen möchtest?
- Fehlt dir Klarheit über deine Lebensziele und fühlst du dich beeinflusst von Anderen?
- Ist dir der Begriff „Erfüllung“ komplett fremd und plagen dich Ängste und Selbstzweifel über dein Lebensziel?
- Bist du frustriert über wiederkehrende Herausforderungen, Konflikte und Muster?
- Kennst du deine tiefsten Sehnsüchte und Bedürfnisse im Leben?



Erkennst du dich in den Fragen wieder?
Dann ist diese Workbook-Reihe genau richtig für dich!

by Tassja Buch
Coaching & Mentoring

So sieht dein Leben aus, wenn du dein authentisches Selbst lebst

Ein authentisches Leben zu führen bedeutet, im Einklang mit deinen innersten Werten, Bedürfnissen und Überzeugungen zu handeln und Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit deiner Identität stehen.

- Du bist im Einklang mit deinen wahren Werten, Bedürfnissen, Überzeugungen und deiner Identität.
- Du handelst nach ihnen und triffst eigene Entscheidungen.
- Du stehst jeden Tag voller Vorfreude auf das Leben auf.
- Du bist zufrieden und verstehst endlich, was es bedeutet, ein gutes und erfülltes Leben zu leben.
- Du erkennst, wie sinnvoll dein Leben ist.
- Andere wissen, woran sie bei dir sind, und du kannst offene und tiefgründige Beziehungen eingehen.
- Du bist voller Lebenskraft, denn du genießt jede Facette des Lebens.



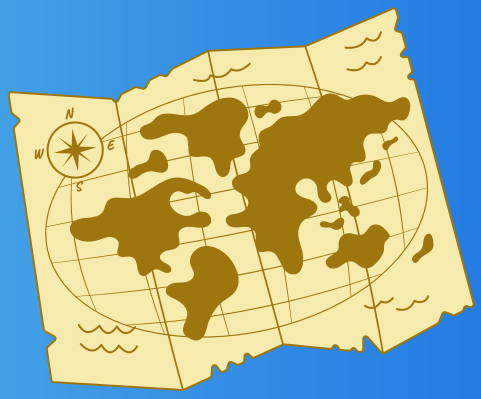
Dies ist mehr als nur ein Trend oder eine Modeerscheinung – es ist ein Weg zur Erfüllung und inneren Zufriedenheit.

Mit dieser Workbook-Reihe möchte dich dazu bewegen, dass du noch mehr an dich glaubst und deine Lebendigkeit jeden Tag lebst.
Es ist an der Zeit, deine/n Löwe/in rauszulassen und zu brüllen:
Ich bin ICH! Und das ist gut so!

Und wer “ich“ ausmacht, wirst du mit jedem Workbook noch tiefer erfahren, indem du dein authentisches Ich kennenlernst und lebst.

Doch wie kannst du dich auf den Weg zu deinem authentischen Leben machen?

Diese Frage birgt einen großen Reiz und eine Dringlichkeit in sich, die viele Menschen erst erkennen, wenn sie sich in einem Zustand der Unzufriedenheit oder des Unglücks befinden. Doch musst du nicht unbedingt auf dein Unglück warten. Du bist es dir wert und darfst JETZT schon anfangen, dir ein zufriedenes Leben aufzubauen.
Nur durch das Erkennen und Leben deiner wahren Werte kannst du ein gutes Leben führen, das dir Erfüllung, Sinn und Zufriedenheit schenkt.



Wenn du deine Werte kennst, hast du die Kraft, hinter deinen Entscheidungen zu stehen und ein Leben zu führen, das dich erfüllt.

Das Kennenlernen und Leben deiner Werte hat transformative Auswirkungen auf dein Leben. Es bringt dich in Einklang mit deinem wahren Selbst, schenkt dir Kraft, Selbstvertrauen und ermöglicht es dir, authentische und erfüllende Beziehungen zu führen.

Du denkst, es wäre wichtiger deine Ängste zu überwinden, als dein authentisches Selbst kennen zu lernen?

Das Kennenlernen seines authentischen Selbst ist zwar eine tiefgreifende Aufgabe, aber sie ist keineswegs weniger wichtig als das Überwinden von Ängsten oder anderen Herausforderungen. Tatsächlich können diese beiden Aspekte miteinander verbunden sein und sich gegenseitig beeinflussen.

Indem du dein authentisches Selbst entdeckst und akzeptierst, kannst du ein ***tieferes Selbstverständnis und Selbstvertrauen*** entwickeln, was

wiederum helfen kann, schwierige Zeiten zu durchstehen und Herausforderungen zu meistern, Ängste zu überwinden und tiefere Beziehungen einzugehen, welche dir wiederum als Ressource helfen können, mit Ängsten umgehen zu können. Zudem sind die ***Werte dein Kompass*** und helfen dir dabei, deinem ***Leben eine Richtung zu geben***. Dadurch wirst du ***weniger von Ängsten und Unsicherheiten beeinflusst***.

Du siehst also, dass es ein essentieller Bestandteil für ein gutes und erfülltes Leben sowie für dein psychisches Wohlergehen ist, dein authentisches Selbst zu kennen. Und der erste Schritt davon sind deine persönlichen Werte.

Die schönste und wichtigste Reise, auf die Du Dich im Laufe Deines Leben begeben wirst, ist die zu Dir selbst.

Sie führt Dich ins Unbekannte – gelegentlich auch über holprige Pisten und Schlechtwettergebiete.

Doch je länger sie andauert, desto selbstsicherer und mutiger wirst Du.
Je länger Du unterwegs bist, desto schöner werden das Wetter und die Landschaft und desto weniger Gepäck wirst Du brauchen.

VERFASSER UNBEKANNT

Werte als Essenz deiner Selbstverwirklichung

Ein Blick in die Kerntiefen deiner Überzeugungen und Prinzipien

Um eine solide Basis für den persönlichen Entwicklungsweg zu legen, bedarf es eines starken Elements: unsere persönlichen Werte.

Werte sind die Kompassnadeln unserer Seele, die uns auf unserer Lebensreise leiten. Sie sind die ***tief verankerten Überzeugungen und Prinzipien, die unsere Entscheidungen, Handlungen und Prioritäten beeinflussen***. Im Wesentlichen repräsentieren Werte das, ***was uns im Leben wichtig ist und wofür wir stehen***.

Unsere wahre, authentische Natur ist Liebe. Kein Baby kommt böse, egoistisch oder gemein auf die Welt. Jedes Kind wird mit einem reinen, liebevollen Herzen geboren. Doch im Laufe der Zeit prägt die Welt um uns herum unsere Wahrnehmungen und Verhaltensweisen und entfernt uns so von unserer wahren Natur.

Oft sind die Werte, von denen wir denken sie wären unsere eigenen, gar nicht unsere, sondern Werte anderer Personen, welche uns sehr prägten und teilweise noch prägen. Dazu nachher mehr.

Daher ist es zunächst wichtig, die eigenen Werte zu kennen, um den Weg der persönlichen Entwicklung mit Hilfe der Werte aufzubauen.
Die Werte helfen uns dabei, in weiteren Schritten auf unserem persönlichen Entwicklungsweg, unsere Träume und Ziele genau festzulegen – ohne Umwege auf dem Weg zum Ziel.

Befindest du dich bereits länger auf dem Weg der persönlichen Entwicklung und hast bisher deinen persönlichen Werten keine oder nur wenig Beachtung geschenkt, dann sei unbesorgt. Du widmest dich ihnen ja jetzt. Womöglich bist du dann einfach nur ein paar Umwege

gegangen, aber das gehört eben manchmal auch dazu, wenn man sich auf eine spannende Reise begibt.

In diesem Workbook stehen somit die Werte im Fokus. Du wirst dich deinen persönlichen Werten ausführlich widmen und am Ende ein tieferes Verständnis deiner wahren Essenz haben. Die Übungen dieses Workbooks und dessen Outputs werden dich auf deinem gesamten Weg der persönlichen Entwicklung begleiten.

Zunächst einmal wirst du erfahren, wie Werte geformt werden, was sie für eine Bedeutung haben und was sie bewirken können. Danach wirst du deine Werte kennenlernen, erkunden und eine Anleitung sowie Mediation zur Integration deiner Werte erhalten.

> Werte sind wie Fingerabdrücke. Keiner hat dieselben, aber Du hinterlässt sie bei allem, was Du tust.
>
> ELVIS PRESLEY

Die Bedeutung von Werten für ein sinnerfülltes Leben

Werte sind nicht einfach nur abstrakte Konzepte. Sie sind die emotionale und moralische Essenz, die unserem Leben Tiefe und Richtung verleiht. Hier sind einige Gründe, warum Werte so entscheidend für ein sinnerfülltes Leben sind:

Sinnstiftung:
Werte geben unserem Leben einen Sinn und eine Richtung. Sie sind unser Kompass, der uns hilft zu verstehen, warum wir bestimmte Dinge tun und was uns wirklich wichtig ist.

Entscheidungsfindung:
In Zeiten der Unsicherheit oder bei schwierigen Entscheidungen dienen Werte als Entscheidungshilfe. Sie bieten einen Rahmen, um zu beurteilen, welche Optionen mit unseren tiefsten Überzeugungen im Einklang stehen.

Authentizität:
Indem wir uns unserer Werte bewusst sind und danach leben, können wir authentisch sein. Authentizität führt zu einem tieferen Verständnis von uns selbst und fördert echte Beziehungen.

Selbstmotivation:
Wenn unsere Handlungen im Einklang mit unseren Werten stehen, erfahren wir eine intrinsische Motivation. Dieser Antrieb aus dem Inneren heraus ist kraftvoller und nachhaltiger als äußere Anreize.

Lebenszufriedenheit:
Menschen, die in Übereinstimmung mit ihren Werten leben, berichten oft von höherer Lebenszufriedenheit. Die Ausrichtung auf das, was wirklich wichtig ist, schafft ein Gefühl von Erfüllung.

Richtschnur für Beziehungen aller Art:
Gemeinsame Werte sind ein wesentlicher Bestandteil erfolgreicher Beziehungen. Sie schaffen Verbindung, Verständnis und Harmonie zwischen Menschen. Und dazu bedarf es nicht unbedingt die selben Werte, sondern nur ein Verständnis für die Werte des Gegenübers.

Überwindung von Herausforderungen:
In schwierigen Zeiten bieten Werte eine Grundlage, um Herausforderungen zu überwinden. Sie können als Anker dienen, der Stabilität und Durchhaltevermögen verleiht.

Persönliche Entwicklung:
Die kontinuierliche Auseinandersetzung mit unseren Werten fördert persönliches Wachstum. Wir entwickeln uns weiter, wenn wir bewusst entscheiden, wie wir unseren Werten treu bleiben können.

Lebensbalance:
Werte helfen, eine ausgewogene Lebensführung zu gestalten. Sie fördern eine ganzheitliche Perspektive und erinnern daran, dass es nicht nur um äußeren Erfolg, sondern auch um innere Erfüllung und Zufriedenheit geht.

Einfluss auf die Welt:
Menschen, die ihre Werte leben, können einen positiven Einfluss auf ihre Gemeinschaft und die Welt haben. Ihre Handlungen reflektieren ihre Überzeugungen und tragen zu einem ethischen und nachhaltigen Wandel bei.

Insgesamt sind Werte das Fundament eines erfüllten und guten Lebens. Sie bieten Orientierung in Zeiten des Wandels, bringen Tiefe in unser Handeln und schaffen eine Basis für ein sinnerfülltes Dasein.

Sie sind zudem der moralische und spirituelle Kitt, der unsere individuelle und kollektive Reise formt. Die Entdeckung und Bewusstheit unserer Werte ist ein Schlüssel zur authentischen Selbstentwicklung und -verwirklichung.

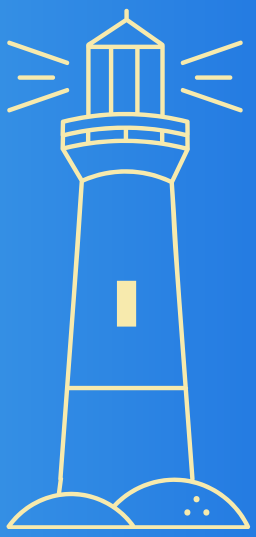
Wie werden unsere Werte geformt?

Unsere persönlichen Werte werden durch eine komplexe Mischung von Einflüssen und Erfahrungen geformt. Hier sind einige Faktoren, die dazu beitragen, unsere individuellen Werte zu gestalten:

Familiäre Einflüsse:
Die Familie ist oft die erste und prägendste Quelle von Werten. Die Werte, die in der Familie betont und vorgelebt werden, haben einen starken Einfluss auf die Entwicklung der eigenen Überzeugungen.

Kulturelle Hintergründe:
Die Kultur, in der wir aufwachsen, prägt maßgeblich unsere Werte. Kulturelle Normen, Traditionen und gesellschaftliche Erwartungen

beeinflussen, welche Werte als wichtig oder erstrebenswert angesehen werden.



Religiöse Überzeugungen:
Religiöse Lehren und Praktiken haben einen erheblichen Einfluss auf unsere Werte. Glaubenssysteme bieten oft klare Leitlinien für Moral und Ethik, die unsere persönlichen Überzeugungen formen können.

Soziales Umfeld:
Freunde, Kollegen und soziale Kreise beeinflussen unsere Werte durch Interaktionen und gemeinsame Erfahrungen. Die Werte unseres sozialen Umfelds können unsere eigenen Werte verstärken oder in Frage stellen.

Persönliche Erfahrungen:
Lebenserfahrungen, insbesondere prägende Ereignisse, können unsere Werte stark beeinflussen. Positive Erfahrungen können bestimmte Werte stärken, während negative Erfahrungen zu einer Neubewertung führen können.

Bildung und Erziehung:
Bildungseinrichtungen und Erziehung spielen eine wichtige Rolle bei der Formung von Werten. Lehrpläne, Lehrer und Bildungssysteme können bestimmte Werte betonen und fördern.

Medien und Technologie:
Medien, einschließlich sozialer Medien, Fernsehen und Online-Plattformen, prägen ebenfalls Werte. Die Darstellung von bestimmten Idealen und Lebensstilen kann unsere Wahrnehmung von Werten beeinflussen.

Selbstreflexion:
Mit der Zeit entwickeln sich unsere Werte auch durch Selbstreflexion. Das Bewusstsein über unsere eigenen Überzeugungen und deren Ursprung ermöglicht es uns, bewusstere Entscheidungen zu treffen und unsere Werte zu gestalten.

Es ist wichtig zu erkennen, dass die Formung von Werten ein lebenslanger Prozess ist, der von vielen Faktoren beeinflusst wird. Ein bewusstes Verständnis unserer Werte ermöglicht es uns, unsere Entscheidungen und Handlungen besser zu verstehen.

Da unsere wahren inneren Werte oft durch unsere Umwelt überdeckt werden, werden wir in diesem Workbook deine wahren inneren Werte in den Fokus rücken.
Beispielsweise wünschen sich Eltern oft, dass ihre Kinder erfolgreich sind und einen guten Job haben, mit dem sie viel Geld verdienen. Aber das bereits erwachsene Kind möchte vielleicht lieber seiner Kreativität freien Lauf lassen und Künstler oder Musiker werden. Das innere Glück und die Zufriedenheit des Kindes stehen bei den Wünschen der Eltern oft im Hintergrund, da die Eltern denken, dass es besser wäre, einen “guten Job“ zu haben.
Ein Dilemma, was dazu führt, dass viele Kinder im Erwachsenenleben in Jobs landen, welche nicht ihrer wahren Berufung entsprechen.

Diesem Dilemma möchte ich mit diesem Workbook ein Ende setzen.
Raus aus den Überzeugungen und Werten anderer und rein in deine eigene Kraft durch das Leben deiner eigenen Werte.

Erkenne, was wichtig ist im Leben und du wirst erkennen, wie viele Dinge eigentlich gar keine Bedeutung für dich im Leben haben.

TASSJA BUCH

Die Bedeutung der Selbstkenntnis

Warum persönliche Werte den Weg der persönlichen Entwicklung weisen

Die Reise zur persönlichen Entwicklung ist wie eine Expedition ins Unbekannte. Auf dieser faszinierenden Reise fungieren persönliche Werte als der zuverlässige Kompass, der uns durch die Wirren des Lebens lenkt.

Hier sind Gründe, warum es für deine persönliche Entwicklung essentiell ist, seine persönlichen Werte zu kennen und welchen Einfluss sie auf dein Leben haben:

Lebensausrichtung:
Persönliche Werte sind der Kompass, der uns den Weg zum Ziel weist. Sie geben uns eine klare Ausrichtung, indem sie bestimmen, was uns wirklich wichtig ist im Leben.

Entscheidungsfindung:
In der Welt der Entscheidungen sind persönliche Werte wie Filter. Sie helfen uns, klare Entscheidungen zu treffen, indem sie uns daran erinnern, was unseren innersten Überzeugungen entspricht.

Authentizität fördern:
Persönliche Werte sind der Kern unserer Authentizität. Indem wir sie kennen und danach leben, erschaffen wir ein Leben, das unseren wahren Überzeugungen entspricht.



Widerstandsfähigkeit aufbauen:
In turbulenten Zeiten dienen persönliche Werte als Anker. Sie geben uns die Kraft, standhaft zu bleiben und Herausforderungen mit einer klaren Perspektive zu meistern.

Lebenssinn finden:
Die Kenntnis unserer Werte hilft uns dabei, den tieferen Sinn und Zweck unseres Lebens zu erkennen. Sie sind der Baustein für ein erfülltes, sinnvolles Leben.

Selbstreflexion ermöglichen:
Persönliche Werte sind ein Spiegel unserer innersten Überzeugungen. Sie ermöglichen es uns, uns selbst besser zu verstehen und die Gründe hinter unseren Handlungen zu reflektieren.

Beziehungen stärken:
Gemeinsame Werte bilden das Fundament starker Beziehungen. Sie schaffen Verbundenheit und Verständnis, sowohl in persönlichen als auch beruflichen Kontexten.

Fokus und Energie lenken:
Durch die Ausrichtung auf persönliche Werte vermeiden wir Ablenkungen und konzentrieren uns auf das, was wirklich zählt. Das steigert unsere Produktivität und Lebensqualität.

Selbstakzeptanz fördern:
Persönliche Werte erinnern uns daran, wer wir wirklich sind und helfen uns dabei, uns selbst zu akzeptieren und zu schätzen, ohne uns von äußeren Einflüssen ablenken zu lassen.

Dauerhafte Erfüllung:
Indem wir im Einklang mit unseren Werten leben, schaffen wir eine Grundlage für langfristige Erfüllung und Zufriedenheit.

Die Ergründung persönlicher Werte ist eine Einladung zur Selbstentdeckung und Selbstführung. Sie sind der Schlüssel, der die Tore zu einer erfüllten, authentischen Lebensreise öffnet und somit den Weg zu einem selbstbestimmten Leben, in dem du dich selbst verwirklichst, bahnt. Denn genau das ist, was ein authentisches Leben bedeutet: du lebst selbst bestimmt.

Sind Werte und Glaubenssätze das Gleiche?

Ganz klar: Nein! Werte und Glaubenssätze sind beide wichtige Bestandteile unserer Persönlichkeit und beeinflussen unsere Einstellungen, Entscheidungen und Verhaltensweisen. Allerdings gibt es einige wesentliche Unterschiede zwischen den beiden:

1.Definition:

Werte sind grundlegende Überzeugungen darüber, ***was uns wichtig ist und wie wir leben möchten***. Sie repräsentieren unsere tiefsten Überzeugungen darüber, was richtig und falsch ist und was wir in unserem Leben anstreben.

Glaubenssätze sind hingegen ***spezifische Überzeugungen oder Annahmen, die wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt im Allgemeinen haben***. Sie können positiv oder negativ sein und haben oft ihren Ursprung in unseren Erfahrungen, Erziehung und Kultur.

2. Breite vs. Spezifität:



Werte sind allgemeine Prinzipien, die unsere gesamte Lebensführung leiten. Sie sind weitreichend und gelten in verschiedenen Lebensbereichen wie Arbeit, Beziehungen, Gesundheit und Spiritualität.

Glaubenssätze sind dagegen spezifischer und beziehen sich oft auf bestimmte Situationen, Ereignisse oder Aspekte unseres Lebens. Sie können unsere Wahrnehmung und Interpretation von Ereignissen stark beeinflussen.

3. Stabilität:

Werte neigen dazu, relativ stabil und langfristig zu sein. Sie ändern sich nicht oft und bilden eine konstante Grundlage für unser Verhalten. *Glaubenssätze* können dagegen flexibler sein und sich im Laufe der Zeit ändern, insbesondere wenn wir neue Erfahrungen machen oder unser Denken reflektieren.

4. Auswirkungen:
Werte beeinflussen, welche Ziele wir verfolgen, welche Entscheidungen wir treffen und wie wir unser Leben gestalten. Sie sind eng mit unserem Sinn für Identität und Lebenszufriedenheit verbunden.
Glaubenssätze haben hingegen direktere Auswirkungen auf unser Verhalten und unsere Emotionen in bestimmten Situationen. Sie können dazu beitragen, unsere Selbstwahrnehmung und unsere Reaktionen auf Herausforderungen zu formen.

Insgesamt können Werte und Glaubenssätze eng miteinander verbunden sein und sich gegenseitig beeinflussen. Sie sind jedoch unterschiedliche Konzepte, die verschiedene Aspekte unserer Persönlichkeit und unseres Denkens repräsentieren.

Der Sinn des Lebens besteht nicht darin ein erfolgreicher Mensch zu sein, sondern ein WERTVOLLER.

ALBERT EINSTEIN

Deine Reise zu deinen persönlichen Werten

Übungen und Aufgaben

Nun begeben wir uns auf die Reise zu deinen innersten Überzeugungen bzw. Prinzipien, die dein Leben leiten: deinen persönlichen Werten.

Dieses Workbook ist deine Karte, um den Schatz deiner wahren Überzeugungen zu entdecken und damit ein erfülltes Leben zu gestalten.

Folge diesen Schritten auf dem Weg zu einer tiefen Werteanalyse:

Schritt 1: Reflexion deiner persönlichen Werte
Nimm dir Zeit, um deine persönlichen Werte zu identifizieren.

- Welche Prinzipien sind mir wirklich wichtig im Leben?
- Was macht mich als Person aus?

Dies könnten beispielsweise sein: Authentizität, Respekt, Wertschätzung, Ehrlichkeit, Verantwortung, Freiheit, Unabhängigkeit, Selbstbestimmung, etc. Ich möchte dir gar nicht zu viele Worte in den Mund legen, damit deine Werte selber aus dir heraus wachsen.

Manche Wörter mögen für dich ähnlich sein oder sogar das Gleiche bedeuten. Mach dir aber darüber in diesem Schritt keine Gedanken. Sammle erst einmal nur.

Schreibe sie auf der nächsten Seite nieder.

Beispiel: Laura's Werte, welche ihr ad hoc einfallen, sind: Freude, Genuss, Lebendigkeit, Gesundheit, Entdeckungen etc.

Schritt 2: Reflexion über Schlüsselmomente
Denke an bedeutsame Momente bzw. Schlüsselmomente in deinem Leben – egal, ob für dich positiv oder negativ in Erinnerung geblieben.

- Was war in diesen Moment wichtig für mich?
- Welche Werte kamen in diesen Momenten zum Ausdruck?

Notiere sie dir.

Beispiel: Laura denkt an einen intensiven Schlüsselmoment zurück: ein Konflikt mit ihrer Ursprungsfamilie.
Ihre Geschwister und Eltern haben sich bei einer Familienfeier heftig gestritten. In diesem Moment hätte sie sich gewünscht, dass sich die Familie gegenseitig mehr Respekt schenkt, einander zuhört, und einmal versuchen würde, sich in die Lage des Gegenübers zu versetzen. Ihre Werte, welche sie aus diesem Schlüsselmoment herauszieht sind: Respekt, Aufmerksamkeit und Empathie.

Schritt 3: Die Tiefen deiner Werte

Du hast bis hierhin wunderbare Vorarbeit geleistet. Oft gibt es darüber hinaus noch viel mehr Werte, welche uns erst einmal nicht direkt bewusst sind und im Hintergrund liegen, obwohl sie uns eigentlich sehr wichtig sind. Dies kann verschiedene Gründe haben, wie beispielsweise die aktuelle Lebenssituation, aber auch die äußeren Einflüsse.

Um noch mehr Werte aus dir heraus zu kitzeln, helfen gezielte Fragen. Dafür nutze ich das 4-Quadrantenmodell von Ken Wilber und frage entsprechend die 4 Quadranten ab, um eine ganzheitliche Sammlung deiner Werte zu erhalten.



Eine vertiefende Erklärung zum 4-Quadrantenmodell nach Ken Wilber findest du im Anhang.

Gehe die folgenden Fragen durch und schaue, ob du noch ergänzende Werte hast, welche du oben aufschreiben kannst. Du musst nicht alle Fragen beantworten. Sie dienen mehr als Impulse für deine Werte-analyse.

1.Quadrant: Psyche & Persönlichkeit:

- Welche sind deine Stärken?
- Was schätzen andere an dir?
- Welche Stärken möchtest du ausbauen und wofür?

2. Quadrant: Physis & Verhalten:

- Bezogen auf deinen Körper und deine Gesundheit, was ist dir wichtig? Und warum ist es dir wichtig?
- Womit beschäftigst du dich am liebsten?
- Welchen Tagesablauf bevorzugst du?
- Was fehlt dir, wenn du es nicht tun kannst?

3. Quadrant: Kultur & Beziehungen:

- Welche Werte sind dir innerhalb der Familie wichtig und wieso?
- Was ist dir im Umgang mit anderen und der Kommunikation wichtig?
- Wenn du eine erfüllte, glückliche Beziehung betrachtest, was macht diese Beziehung aus?
- Was vermisst du am meisten in der Gemeinschaft mit anderen?
- Welche allgemein-gültigen Werte sollten das Zusammenleben der Menschen beschreiben?

4. Quadrant: Systeme, Strukturen & Prozesse:

- Was ist für dich im beruflichen Umfeld wichtig?
- In welcher Lebensumgebung fühlst du dich wohl?
- Was möchtest du in der Gesellschaft und im Unternehmen erreichen?
- Welche Rolle strebst du im Unternehmen und in der Gesellschaft an?
- Welche Projekt und Arbeitsinhalte sind dir wichtig und warum?
- Was fehlt dir in deinem Umfeld, wenn du es nicht hast?

*Die Fragen sind teilweise übernommen und teilweise orientiert an denen des Coaching Centers Berlin

Schritt 4: Identifikation der Kernwerte
Betrachte deine Liste von Werten. Überlege, welche Werte für dich absolute Priorität haben und welche weniger bedeutend sind.

- Welche Werte resonieren intuitiv mit mir?
- Welche Werte haben für mich die höchste Priorität und warum?
- Gibt es Werte, die ich bisher vernachlässigt habe, die aber eigentlich wichtig für mich sind?

Markiere sie entsprechend.
Sortiere sie nach ihrer Relevanz für dein Leben und schreibe die Top 10 Werte nieder.

Top 10 Werte:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Schritt 5: Leben im Einklang
Stelle sicher, dass du dir bewusst bist, wie deine Werte deine Handlungen und Entscheidungen beeinflussen. Frage dich bei jeder Entscheidung, ob sie im Einklang mit deinen Werten steht.

- Wie beeinflussen meine Werte meine täglichen Handlungen und Entscheidungen?
- Gibt es Beispiele aus der Vergangenheit, wo ich im Einklang oder im Widerspruch zu meinen Werten gehandelt habe?

Mache Notizen über Bereiche, in denen du Anpassungen vornehmen möchtest.
Mache dir auch Gedanken darüber, welche konkreten Anpassungen du vornehmen möchtest.

Beispiel: Laura stellt fest, dass ihre Entscheidungen im Business oft im Widerspruch zu ihren Werten von Fairness und Nachhaltigkeit stehen. Sie reflektiert über vergangene Situationen und erkennt, dass sie manchmal Kompromisse eingegangen war, welche nicht mit ihren Überzeugungen einher gingen. Nach dieser Erkenntnis beschließt sie, ihre Geschäftspraktiken anzupassen und mehr nachhaltige Entscheidungen zu treffen, um im Einklang mit ihren Werten zu leben.

Schritt 6: Vision der Werteintegration
Visualisiere, wie dein Leben aussieht, wenn du im Einklang mit deinen Kernwerten lebst. Beschreibe, wie sich Beziehungen, Karriere und dein tägliches Wohlbefinden verändern.

- Wie sieht mein Leben aus, wenn ich meine Werte auslebe?
- Wie wirkt sich das Ausleben meiner Werte auf meine Beziehungen, Karriere und mein tägliches Wohlbefinden aus?

Notiere deine Vision.

Beispiel: Laura sieht in ihrer Version sich selbst in einem Unternehmen, das nicht nur erfolgreich ist, sondern auch ethisch und nachhaltig handelt, und fühlt sich erfüllt und zufrieden. In ihren Beziehungen spürt sie eine tiefere Verbundenheit und Wertschätzung, da sie authentisch und respektvoll handelt. Ihre Karriere blüht auf, da ihr Engagement für ihre Werte ihr Ansehen und ihre Motivation steigern. Tag für Tag geniesst sie ein Gefühl von innerem Frieden und Wohl-befinden, da sie im Einklang mit ihren Werten lebt.
Laura notiert diese Vision und fühlte sich ermutigt, weiterhin konsequent an der Integration ihrer Werte in ihr Leben zu arbeiten.

Schritt 7: Integration und bewusstes Leben deiner Werte
Integriere deine Werte aktiv in deinen Alltag. Lebe bewusst nach ihnen und handle entsprechend. Sei authentisch und konsequent in deinen Handlungen. Setze klare, messbare Ziele für die Umsetzung deiner Werte.

- Wie kann ich deine Werte aktiv in deinen Alltag integrieren, sodass meine Vision aus dem vorigen Schritt erfüllt wird?
- Welche konkreten Schritte kann ich unternehmen, um authentisch und konsequent nach meinen Werten zu leben?
- Woran kann ich erkennen, dass ich meine Werte lebe?

Plane konkrete Schritte, um diese Ziele zu erreichen.
Teile deine Pläne mit Freunden oder Mentoren für zusätzliche Unterstützung.

Wichtig:
- ***Was kannst du davon binnen 48 Stunden umsetzen?***

Und dann geht es raus auf das Feld des Lebens, um deine konkreten Schritte zu testen.

Beispiel: Nehmen wir dieses Mal Max als Beispiel. Max erkannte während einer Phase der Selbstreflexion, dass seine Werte von Zusammenarbeit und Innovation geprägt waren. Um diese Werte aktiv in seinen Arbeitsalltag zu integrieren, begann er zunächst damit, bewusst Teamarbeit und kreative Problemlösungen in seine tägliche Arbeit einzubeziehen. Er setzte sich klare Ziele, wie zum Beispiel mindestens zweimal pro Woche an einem Brainstorming teilzunehmen oder einen bestimmten Prozentsatz seiner Arbeitszeit der Unterstützung seiner Teamkollegen zu widmen. Max teilte seine Pläne mit seinem Team, um Unterstützung und Feedback zu erhalten, und erkannte den Erfolg daran, wie effektiv sein Team zusammenarbeitete und innovative Lösungen entwickelte.
Durch diese bewusste Integration seiner Werte fühlte Max eine tiefere Erfüllung in seiner Arbeit und trug aktiv dazu bei, seine Vision eines kollaborativen und innovativen Arbeitsumfelds zu verwirklichen.

Schritt 8: Integration der Werte durch Meditation
Bevor wir über die Integration der Werte in den weiteren Schritten reflektieren, gebe ich dir noch eine Integrations-Meditation mit an die Hand.

Denn wie wir bereits herausgefunden haben, kann es in unserer hektischen Welt herausfordernd sein, unsere Werte in den Alltag zu integrieren und im Einklang mit ihnen zu leben. Mit einer Meditation können die Werte auch im Unterbewusstsein einfacher verankert werden. Vor allem, wenn du die Meditation mehrfach wiederholst.

Diese Meditation bietet dir einen Raum der Ruhe und Reflexion, um deine Werte bewusst zu erkunden und in deinem Inneren zu verankern. Indem du dich auf deine Werte fokussierst und sie mit Achtsamkeit betrachtest, kannst du Klarheit darüber gewinnen, was dir wirklich wichtig ist und wie du diese Werte in deinem täglichen Leben zum Ausdruck bringen kannst. Nimm dir diese Zeit, um deine Werte zu ehren, zu reflektieren und zu integrieren, und öffne dich für die transformative Kraft, die entsteht, wenn du im Einklang mit deinem authentischen Selbst lebst.

Lies dir zunächst die Anleitung zur Meditation durch, damit du dich während der Meditation besser auf dein Inneres konzentrieren kannst. Die Dauer der Meditation kannst du deinen Bedürfnissen anpassen. Ich empfehle jedoch dir mindestens **10 Minuten** dafür Zeit zu nehmen.

Sind Mediationen nicht so dein Ding, dann kannst du die Punkte auch so durchgehen und gerne Notizen niederschreiben.



Los geht es

Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du für einige Minuten ungestört sein kannst. Schließe sanft deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge, um dich zu zentrieren.

1.Zentrierung und Entspannung:
Beginne damit, deinen Körper zu entspannen. Spüre, wie sich deine Muskeln lockern und deine Atmung ruhiger wird. Lasse alle Spannungen und Anspannungen los.

2. Reflexion über deine Werte:
Nimm dir nun einen Moment Zeit, um über deine persönlichen Werte nachzudenken. Was ist dir wirklich wichtig im Leben? Welche Prinzipien leiten dich? Sei offen und ehrlich mit dir selbst.

3. Visualisierung:
Stelle dir vor, wie du deine Werte in dein tägliches Leben integrierst. Sieh dich selbst, wie du gemäß deinen Werten handelst und Entscheidungen triffst. Spüre die innere Gewissheit und Zufriedenheit, die damit einhergeht.

4. Affirmationen:
Wiederhole leise für dich selbst positive Affirmationen, die deine Werte widerspiegeln.

Hier sind einige Beispiele:

- Ich lebe in Einklang mit meinen Werten und handle entsprechend.
- Meine Werte führen mich zu einem sinnvollen und erfüllten Leben.
- Ich bin fest in meinen Überzeugungen verwurzelt und lasse mich nicht von anderen abbringen.
- Meine Werte geben mir Kraft und Orientierung in schwierigen Zeiten.
- Jeden Tag lebe ich authentisch und konsequent gemäß meinen Werten.
- Die Integration meiner Werte in mein tägliches Leben bringt mir inneren Frieden und Zufriedenheit.
- Durch das Leben meiner Werte inspiriere ich andere, ihrem eigenen Weg zu folgen.
- Ich bin stolz darauf, wer ich bin, und fühle mich erfüllt, wenn ich meinen Werten treu bleibe.

Lasse diese Affirmationen tief in dein Unterbewusstsein eindringen.

5. Dankbarkeit:
Schließe die Meditation mit einem Gefühl der Dankbarkeit ab. Sei dankbar für deine Werte und die Fähigkeit, sie in dein Leben zu integrieren. Fühle die Dankbarkeit in deinem Herzen und sende sie in die Welt hinaus.

6. Abschluss:
Öffne langsam deine Augen und kehre mit einem Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit in deinen Alltag zurück. Nimm dir vor, deine Werte weiter zu pflegen und in jedem Moment deines Lebens zu leben.

Meditation Ende

In 2 Wochen geht es weiter mit Schritt 9.

Stelle dir eine Erinnerung in dein Handy oder Kalender in einem etwa 2-wöchigen Abstand und mache dann mit dem nächsten Schritt weiter.



Schritt 9: Selbstreflexion und Anpassung

→ *Dieser Schritt folgt erst später. Komme hierzu nach etwa 2 Wochen zurück und mache an dieser Stelle weiter.*
Zudem ist dieser Schritt im Anschluss in einem etwa 2-wöchigen Rhythmus zu wiederholen. Stelle dir dafür eine Erinnerung in dein Handy oder Kalender in einem etwa 2-wöchigen Rhythmus und wiederhole die Reflexion immer wieder.

Überprüfe, ob deine Umsetzung, Handlungen und Entscheidungen mit deinen Werten übereinstimmen.

- Wie gut gelingt es mir aktuell, meine Werte umzusetzen?
- Gibt es Bereiche, in denen ich meine Handlungen anpassen musste, um besser im Einklang mit meinen Werten zu leben?

Passe deine Ziele und Pläne an, wenn sich deine Prioritäten ändern.
Wiederhole auch gerne die Meditation mehrfach, um die Wichtigkeit des Auslebens deiner Werte in deinem Unterbewusstsein zu verankern.

Merke: Kehre zu der Reflexion im 2-wöchigen Rhythmus zurück.

Schritt 10: Kommunikation der Werte

Teile deine Werte mit anderen und ermutige sie, ihre eigenen Werte zu reflektieren. Du kannst ihnen auch dieses Workbook empfehlen *(bitte aber nicht vervielfältigen oder weiterleiten, sondern über meine Webseite anfordern)*. Eine offene Kommunikation über Werte kann zu einem tieferen Verständnis und einer stärkeren Verbundenheit führen.

- Wie kann ich offen über meine Werte kommunizieren, ohne andere zu verurteilen?
- Welche positiven Auswirkungen könnte eine offene Diskussion über Werte auf meine Beziehungen haben?

Schritt 11: Grenzen setzen
Sei bereit, hinter deinen Werten zu stehen und klare Grenzen zu setzen, wenn sie verletzt werden. Stehe zu deinen Überzeugungen.

- Bin ich bereit, hinter meinen Werten zu stehen, auch wenn es unbequem wird?
- Welche konkreten Schritte kann ich unternehmen, um meine Überzeugungen zu verteidigen, ohne andere zu verletzen?

Schritt 12: Selbstfürsorge

Vergiss nicht, auf dich selbst zu achten und für dein Wohlbefinden zu sorgen. Nimm dir Zeit für Selbstreflexion und Selbstpflege, um sicherzustellen, dass deine Handlungen im Einklang mit deinen Werten bleiben.

- Wie kann ich sicherstellen, dass meine Handlungen im Einklang mit deinen Werten bleiben, während ich gleichzeitig auf mich selbst achte?
- Welche Selbstpflegepraktiken helfen mir dabei, meine innere Balance zu bewahren und meine Werte zu leben?

Schritt 13: Feiere dich

Du hast es geschafft. Du hast dich deinen Werte angenommen, sie kennengelernt und in dein Leben integriert. Das ist ein wahnsinnig großer Schritt auf dem Weg zu deinem authentischen Selbst. Und das darfst du feiern.

- Was kann ich mir gönnen, um diesen großen Schritt zu meinem authentischen Ich zu feiern? Baden, genießen, mir ein großes liebevolles Lächeln schenken, mir einen Nachmittag für mich gönnen. Wie möchte ich dies feiern?

Werte im Alltag leben

Deine Orientierungshilfe für das Leben

Dieses Workbook ist dein Werkzeugkasten für eine fortlaufende Reise zu deinen persönlichen Werten. Nutze deine Werte als Orientierungshilfe, um authentisch und erfüllt das Leben zu gestalten, das du wirklich leben möchtest.

Die Integration persönlicher Werte in den Alltag ist der Schlüssel zu einem erfüllten, authentischen und selbstbestimmten Leben. Und dies führt dich stetig näher zur Selbstverwirklichung. Doch oft verlieren wir in der Hektik des Alltags den Blick für das Wesentliche und handeln nicht immer im Einklang mit unseren tiefsten Überzeugungen.

Die folgenden Tipps bieten dir praktische Schritte, um deine Werte bewusst in deinen Alltag zu integrieren und so ein Leben zu führen, das deinen innersten Überzeugungen entspricht. Indem du deine Werte klar definierst, sie aktiv lebst und sie in deine Entscheidungen einfließen lässt, kannst du eine tiefere Verbundenheit mit dir selbst und anderen entwickeln und ein erfüllteres Leben führen.

Und zu guter Letzt wartet noch als Bonus ein Werte-Erfüllungs-Tracker auf dich.

Integration im Alltag

Mit diesen Hacks kannst du ganz schnell deine Werte in den Alltag integrieren:

1 Tägliche Reflexion:

Nimm dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um den Tag zu reflektieren und zu überprüfen, ob deine Handlungen im Einklang mit deinen Werten standen.

2 Setze klare Ziele:

Definiere klare Ziele, die auf deinen Werten basieren, und plane konkrete Schritte, um sie zu erreichen.

3 Sichtbarkeit:

Hänge deine Top 10 Werte an deinen Kühlschrank oder Spiegel, wo du sie jeden Tag sehen kannst.

4 Kommunikation:

Sprich mit Freunden und/oder deinem/r Partner/in über deine, als auch seine/ihre Werte.

5 Prioritäten setzen:

Identifiziere deine wichtigsten Werte und setze sie an die Spitze deiner Prioritätenliste, wenn es um Entscheidungen geht.

6 Bewusstsein schaffen:

Sei dir bewusst über die Auswirkungen deiner Handlungen auf andere und auf die Umwelt, und handle entsprechend deiner Werte.

7 Kleine Taten, große Wirkung:

Finde kleine Wege, um deine Werte jeden Tag umzusetzen, sei es durch freundliche Gesten, respektvolles Verhalten oder nachhaltiges Handeln.

8 Umgebung anpassen:

Gestalte deine Umgebung so, dass sie deine Werte widerspiegelt und dich dabei unterstützt, sie zu leben. Das könnte bedeuten, dich von negativen Einflüssen zu trennen oder positive Impulse zu verstärken.

9 Authentizität:

Sei authentisch und stehe zu deinen Werten, auch wenn es manchmal unbequem ist oder auf Widerstand stößt.

10 Inspiration suchen:

Suche nach Vorbildern oder Geschichten, die deine Werte verkörpern, um dich inspirieren zu lassen und dir dabei zu helfen, an ihnen festzuhalten.

11 Gemeinschaft suchen:

Suche nach Gleichgesinnten oder unterstützenden Gemeinschaften, die deine Werte teilen, und finde Unterstützung und Inspiration in deren Mitte. Aber Achtung!: Verbringe deine Zeit nicht nur mit Gleichgesinnten, denn dies schränkt auf Dauer deinen Horizont ein.

Bonus:

Werte-Erfüllungs-Tracker

Monat _____

Top 10 Werte	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐

Weitere für dich wichtige Werte				
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐
• _____	☐	☐	☐	☐

So funktioniert der Werte-Erfüllungs-Tracker:
Der Tracker gilt als Reflexionshilfe. Pro Monat kannst du dir einen neuen Tracker ausdrucken, um so über einen längeren Zeitraum deine Werte nachzuverfolgen.
Checke pro Woche deine Top 10 und andere wichtigen Werte und gebe ihnen ein Ranking zwischen *1=nicht erfüllt* und *10=zu 100% erfüllt*.

Wie geht es weiter?

Deine bedeutenden Schritte auf dem Weg zu deinem authentischen Ich

Indem du deine persönlichen Werte kennengelernt, reflektiert und integriert hast, hast du nun einen bedeutenden Schritt auf dem Weg zu deinem authentischen Selbst gemacht. Wie fühlt sich das für dich an?

Die Auseinandersetzung mit deinen Werten ist ein kontinuierlicher Prozess und wird dir immer wieder neue Einsichten und Erkenntnisse über dich selbst und andere bringen.

Neben deinen persönlichen Werten, sind deine Bedürfnisse ebenso wesentlich, wenn es darum geht, ein erfülltes und authentisches Leben zu führen.

Werte und Bedürfnisse sind zwei wichtige Komponenten, die deine Persönlichkeit und dein Verhalten beeinflussen. Sie unterscheiden sich allerdings in ihrer Natur und ihrer Funktion:

Werte:

- Werte sind grundlegende Überzeugungen und Prinzipien, die uns leiten und bestimmen, was für uns wichtig und erstrebenswert ist.
- Sie reflektieren unsere tiefsten Überzeugungen darüber, was richtig oder falsch ist und was wir in unserem Leben anstreben.
- Werte sind oft abstrakt und allgemein und können Dinge wie Freiheit, Gerechtigkeit, Familie, Erfolg, Ehrlichkeit, Kreativität und viele andere umfassen.
- Sie sind stabil und verändern sich normalerweise nicht schnell im Laufe der Zeit.

Bedürfnisse:

- Bedürfnisse sind die physischen, emotionalen, sozialen und psychologischen Anforderungen, die wir haben, um ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen.

- Sie sind konkreter und spezifischer als Werte und beziehen sich darauf, was wir brauchen, um uns körperlich, emotional und mental wohl zu fühlen.
- Bedürfnisse können kategorisiert werden, zum Beispiel in physische Bedürfnisse (wie Essen, Schlaf, Sicherheit), soziale Bedürfnisse (wie Zugehörigkeit, Liebe, Akzeptanz) und psychologische Bedürfnisse (wie Anerkennung, Selbstverwirklichung).
- Im Gegensatz zu Werten können sich Bedürfnisse je nach Situation und Lebensphase ändern und sind oft stärker von äußeren Einflüssen und Erfahrungen abhängig. Werte hingegen können sich ebenfalls im Laufe des Lebens verändern, sind jedoch meist langwidriger verankert, als Bedürfnisse.

Insgesamt können Werte als die ***grundlegenden Überzeugungen*** betrachtet werden, die unsere Prioritäten im Leben definieren, während Bedürfnisse die ***konkreten Anforderungen*** sind, die wir haben, um ein erfülltes und authentisches Leben zu führen.

Um deine Bedürfnisse gleichermaßen, wie deine Werte zu erforschen, zu verstehen und diesen Aspekt deiner Persönlichkeit kennen zu lernen, lade ich dich ein, Teil 2 der Workbook-Reihe zum Thema *Bedürfnisse* zu erkunden.

Das Geniale ist, dass die Workbook-Reihe wie ein persönlicher Kurs zu einem authentischen Selbst ist.

Teil 2 der Workbook-Reihe bietet dir praktische Übungen und Anleitungen, um deine persönlichen Bedürfnisse zu identifizieren und ihnen mehr Raum in deinem Leben zu geben. Indem du dich deinen Bedürfnissen achtsam zuwendest, legst du einen weiteren Grundstein für eine tiefe innere Erfüllung und Zufriedenheit.

Ich bin überzeugt, dass das Teil 2 mit Fokus auf *Bedürfnisse* dir wertvolle Impulse und Erkenntnisse auf deiner Reise zur Entfaltung deiner vollen Potenziale bieten wird. Nutze diese Gelegenheit, um

tiefer in dich selbst einzutauchen und ein Leben zu führen, das im Einklang mit deinem wahren Selbst steht.

Teil 2 der Workbook-Reihe zum Thema *Bedürfnisse* kannst du über meine Webseite www.tassjabuch.de/workbooks erwerben oder scanne folgenden QR-Code:

Damit machst du den nächsten bedeutenden Schritt auf deiner Reise zur persönlichen Entfaltung und Selbstverwirklichung.

Warum sind Bedürfnisse essentiell für deine persönliche Entwicklung?

Im hektischen Alltag vergessen wir oft, auf unsere eigenen Bedürfnisse zu achten. Doch die Wahrheit ist, dass die Vernachlässigung unserer Bedürfnisse langfristig zu unglücklichen Lebensumständen führen kann. Deshalb ist es jetzt wichtiger denn je, sich damit zu beschäftigen.

Was sind deine Bedürfnisse? Warum sollten sie dir wichtig sein?

Die Antwort ist einfach: Deine Bedürfnisse beeinflussen jeden Aspekt deines Lebens – von deiner Arbeit über deine Beziehungen bis hin zur Art und Weise, wie du deine Kinder erziehst. Indem du deine Bedürfnisse verstehst und ihnen gerecht wirst, kannst du ein erfüllteres und zufriedeneres Leben führen, was sich auch auf alle deine Beziehungen positiv auswirkt.

Also lass uns gemeinsam die Dringlichkeit erkennen, unsere eigenen Bedürfnisse zu verstehen und zu erfüllen. Denn nur wenn wir uns selbst kennen und für unsere Bedürfnisse sorgen, können wir den Anforderungen des Lebens wirklich gerecht werden. Es ist jetzt an der Zeit, sich damit zu beschäftigen und einen Mehrwert für das eigene Wohlbefinden und die Lebensqualität zu schaffen.

Deine Bedürfnisse zu kennen, hat unter anderem Einfluss auf Folgendes:

Selbstbewusstsein
Selbstfürsorge
Lebensqualität
Erfüllung
Authentizität
Selbstreflexion
Gesundheit
Sinnhaftigkeit
Zufriedenheit
Selbstentwicklung

Bedürfnisse im Umgang mit Emotionen

Der Zusammenhang zwischen Bedürfnissen und Emotionen ist von grundlegender Bedeutung für unser ***emotionales Wohlbefinden*** und unsere ***zwischenmenschlichen Beziehungen***. Unsere Bedürfnisse beeinflussen, wie wir uns fühlen und wie wir auf verschiedene Situationen reagieren. Daher ist es entscheidend, die Bedeutung von Bedürfnissen im Umgang mit Emotionen zu verstehen. Indem wir unsere eigenen Bedürfnisse erkennen und achten, können wir unsere Emotionen besser regulieren und eine ***gesündere emotionale Balance*** erreichen. Ebenso ermöglicht uns das Verständnis für die Bedürfnisse anderer, empathischer auf ihre Emotionen einzugehen und unterstützende Beziehungen aufzubauen.

Bedürfnisse spielen eine entscheidende Rolle im Umgang mit Emotionen aus mehreren Gründen:

Selbstregulation: Indem wir unsere Bedürfnisse identifizieren und erfüllen, können wir unsere Emotionen besser regulieren. Wenn wir beispielsweise erkennen, dass wir das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung haben, können wir gezielt Maßnahmen ergreifen, um uns zu beruhigen und Stress abzubauen.

Selbstverständnis: Unsere Bedürfnisse zu kennen hilft uns dabei, unsere eigenen Emotionen besser zu verstehen. Wenn wir beispielsweise bemerken, dass wir uns gereizt oder frustriert fühlen, können wir durch die Identifizierung des zugrunde liegenden Bedürfnisses (z. B. das Bedürfnis nach Anerkennung oder Autonomie) besser verstehen, warum wir uns auf eine bestimmte Weise fühlen.

Konfliktlösung: Oft entstehen emotionale Konflikte aufgrund unerfüllter Bedürfnisse. Durch die Identifizierung und Kommunikation unserer Bedürfnisse können wir Konflikte konstruktiv angehen und gemeinsam nach Lösungen suchen, die für alle Beteiligten zufriedenstellend sind.

Beziehungen: Im zwischenmenschlichen Bereich ist es wichtig, die Bedürfnisse sowohl unserer selbst als auch unserer Mitmenschen zu berücksichtigen. Wenn wir die Bedürfnisse anderer verstehen, können wir empathischer handeln und unterstützende Beziehungen aufbauen.

Insgesamt sind Bedürfnisse also von zentraler Bedeutung für den Umgang mit Emotionen, da sie uns dabei helfen, uns selbst besser zu verstehen, unsere Emotionen zu regulieren und konstruktiv mit anderen zu interagieren.

Hast du nun so richtig Lust darauf bekommen, deine Bedürfnisse zu erkunden, dann hole dir noch heute dein Workbook über meine Webseite: www.tassjabuch.de/workbooks

Möchtest du mehr Workbooks für deinen Weg zu deinen authentischem Selbst?

Das Geniale ist, dass die Workbook-Reihe wie ein persönlicher Kurs zu deinem authentischen Selbst ist.

Die ersten beiden Teile sind ein Test dafür, ob die Workbooks erfolgreich Nutzen bringen. Findest du die Workbooks hilfreich, um

deinen Weg zu deinem authentischen Selbst zu beschreiten, dann hilf mir dabei, mehr Menschen dafür zu begeistern. Umso mehr Menschen ich damit helfen kann, umso mehr Workbooks werde ich herausbringen. Melde dich mit deinen Inspirationen gerne direkt bei mir per Mail oder über die sozialen Medien.

Du hast es geschafft!

Herzlichen Glückwunsch zum Abschluss des Workbooks!
Ich hoffe, diese Challenge hat dir gezeigt, was möglich ist, und dass du viel daraus mitgenommen hast. Die Zeit, die wir investieren, um Veränderungen in unserem Leben zu schaffen, kann uns auf neue Bahnen bringen und uns neue Wege im Leben eröffnen. Das ist wirklich aufregend!

Du hast einen bedeutsamen Schritt auf dem Weg zu einem authentischen Leben gemacht. Indem du deine Werte erkundet, reflektiert und integriert hast, bist du auf dem besten Weg, ein Leben zu führen, das im Einklang mit deinen innersten Überzeugungen steht. Denke daran, dass die Arbeit an deinen Werten ein fortlaufender Prozess ist, der kontinuierliche Selbstreflexion erfordert. Nutze die Erkenntnisse aus diesem Workbook, um bewusster und authentischer zu leben.

Diese Challenge und die daraus gewonnenen Erkenntnisse sind der Anfang. Es gibt noch so viele weitere Möglichkeiten, wie ich dir helfen kann, deine wertvollsten Ziele und Träume zu erreichen.
Wenn du bereit für die nächsten Schritte bist, entdecke weitere Workbooks und Angebote von mir. Sie helfen dir, noch tiefer in dein authentisches Selbst einzutauchen und alle Facetten deines Lebens zu entfalten.

Lass uns in Kontakt bleiben

Halte dich auf dem Laufenden über alle meine Angebote

@newwork.spiraldynamics

tassjabuch@gmail.com

www.tassjabuch.de

Kennst du schon meinen Podcast?

FACETTEN DES LEBENS

Wie die Challenges des Alltags dein persönliches Wachstum ankurbeln



Spotify
Google Podcasts
Youtube
etc.

Deine Tassja

Hier geht es direkt zum Podcast

Anhang

Das 4-Quadranten-Modell von Ken Wilber:

Das 4-Quadranten-Modell von Ken Wilber ist ein bedeutendes Konzept in der integralen Theorie, das die Komplexität der mensch-lichen Erfahrung und Realität umfassend abbildet.

Ken Wilber, geboren 1949 in den USA, ist ein einflussreicher Philosoph, Autor und Denker, der für seine Arbeit im Bereich der integralen Psychologie und Philosophie bekannt ist.

Wilbers Modell betrachtet die Realität aus vier verschiedenen Perspektiven oder Dimensionen, die er als "Quadranten" bezeichnet. Jeder Quadrant repräsentiert eine bestimmte Sichtweise auf die Welt und stellt verschiedene Aspekte des individuellen und kollektiven Seins dar.

Die vier Quadranten sind:



Das individuelle Innenleben (Psyche & Persönlichkeit):

Dieser Quadrant umfasst das individuelle Erleben, das sich haupt-sächlich durch Gefühle, Werte und Gedanken ausdrückt und von außen nicht direkt messbar ist.

Das individuelle Außenleben:
In diesem Quadranten werden Phänomene objektiv und wissenschaftlich betrachtet, indem messbare Aspekte wie die physische und biologische Beschaffenheit des Menschen analysiert werden.

Das kollektive Innenleben (Kultur & Beziehungen):
Dieser Quadrant umfasst die gemeinsam geteilten Werte und das gemeinsame Selbstverständnis einer Gemeinschaft, das sich in zwischenmenschlichen Beziehungen und der Kommunikation äußert.

Das kollektive Außenleben (Systeme, Strukturen & Prozesse):
Dieser Quadrant betrachtet messbare Aspekte von Systemen wie Familien, Organisationen oder Gesellschaften und versucht, sie objektiv zu verstehen.

Wilbers Modell betont die Wechselwirkungen zwischen diesen Quadranten und argumentiert, dass eine umfassende Perspektive auf die Realität nur durch die Berücksichtigung aller vier Dimensionen erreicht werden kann. Er betont auch die Notwendigkeit der Integration und des Ausgleichs zwischen den Quadranten, um ein ganzheitliches Verständnis der Welt zu fördern.

Insgesamt bietet das 4-Quadranten-Modell von Ken Wilber einen Rahmen, um komplexe Phänomene zu analysieren und zu verstehen, indem es verschiedene Ebenen der Realität berücksichtigt und ihre gegenseitigen Beziehungen herausarbeitet. Es hat Anwendung in Bereichen wie Psychologie, Soziologie, Politikwissenschaft und Spiritualität gefunden und dient als Grundlage für integrale Ansätze zur ganzheitlichen persönlichen Entwicklung und sozialen Veränderung.