



Ziel: Einen ganz bestimmten Wert stärken

1. Entscheiden Sie sich für einen Ihrer „Kern-Werte“, einen Wert, der Ihnen wirklich wichtig ist und den Sie stärken möchten. Schreibe diesen „Kern-Wert“ in die Zeile: „Mein Kernwert.“.
2. Ergänzen Sie die Sätze nach den fettgedruckten Worten **spontan und ohne lange nachzudenken.**
3. Wenn Sie fertig bist, lassen Sie sich a) alle Sätze von deinem Partner vorlesen und lesen
b) Sie diese dann selbst laut vor und achten dabei darauf, was sich in Ihnen schon jetzt verändert hat.

Mein Kernwert: _____ **ist wichtig und wünschenswert.**

1. *Warum ist dieser Wert für dich so wichtig und wünschenswert?*

weil _____

2. *Was ist Ihre verhältnismäßige Konsequenz, wenn Sie diesen Wert voll und ganz leben?*

und deshalb _____

3. *Was ist eine Schlüsselsituation, in der Ihnen besonders wichtig ist, diesen Wert voll und ganz zu leben?*

wann immer ich auch _____

4. *Was ist der positive Zweck dieses Wertes? Was ermöglicht Ihnen dieser Wert?*

so dass ich _____

5. *Welche Einschränkungen oder Bedingungen gibt es zu diesem Wert?*

obgleich ich _____

6. *Für was ist dieser Wert eine wichtige Voraussetzung (Vorbedingung)?*

falls ich _____

7. *Was ist ein Wert, den Sie bereits stark leben?*

in derselben Weise wie ich _____

Beispiel:

Gesundheit ist wichtig und wünschenswert,

weil ich Kraft und Energie brauche, um all das zu erreichen, was ich mir an Zielen gesetzt habe **und deshalb** werde ich beginnen, alle notwendigen Schritte zu gehen, um in Zukunft mehr auf mich zu achten **wann immer ich** auch besonders leidenschaftliche Projekte angehen möchte **so dass ich** mich jederzeit über meinen eigenen Körper freuen kann und ein gutes Vorbild für meine Familie bin **obgleich ich auch** andere Ziele und Verantwortungen zu erfüllen habe **falls ich** auch in Zukunft all meine Ziele erreichen und dabei glücklich sein möchte **in der selben Weise** wie ich die wichtige Beziehungen in meinem Leben brauche.

geben brauche.
möchte **in der selben Weise** wie ich die wichtige Beziehungen in meinem
habe **falls ich** auch in Zukunft all meine Ziele erreichen und dabei glücklich sein
möchte **in der selben Weise** wie ich die wichtige Beziehungen in meinem

Tipp: Schreibe Sie Ihr „Werte-Mantra“ auf ein besonderes Blatt und hängen es sich an einen besonderen Platz, so dass Sie es jeden Tag ein- zwei Mal laut lesen können.

Variation:

Ersetze die blauen Satzteile durch das Wort „Ich“

„Gesundheit ist wichtig und wünschenswert für mich.

Ich brauche Kraft und Energie, um all das zu erreichen, was ich mir an Zielen gesetzt habe. **Ich** werde beginnen, alle notwendigen Schritte zu gehen, um in Zukunft“ usw.