

WORTH°IT *Werte leben*

WORTH°IT

Workbook

Finde stimmige Entwicklungswerte

Erarbeite mit uns 3 Entwicklungswerte, die dich in deiner aktuellen Lebensphase ideal unterstützen.

WORTH°IT

Lebe deine Werte

In diesem Workbook leiten wir dich mit Hilfe gezielter Fragen zu 3 Entwicklungswerten, die dich im Augenblick ideal unterstützen und voranbringen können.

Werte formen deine Persönlichkeit. Sie machen sowohl dein äußeres Erscheinungsbild erkennbar als auch die innere Beziehung zu dir selbst. Wenn du **deine wahren Werte nicht lebst**, ist es wahrscheinlich, dass sich die **Komponenten deines Lebens nicht ganz nach dir anfühlen** und du dich dir nicht so richtig nah fühlst. An mancher Stelle erkennst du vielleicht gar nicht, woran das eigentlich liegt. Werte sind die Matrix, mit der du deine Ziele erfüllst. Das Gefühl mit dem du deinen Alltag durchläufst, deine Einstellungen, dein Umgang mit der Welt. Durch sie wirst du immer wieder daran erinnert, dass es eben nicht nur auf das Erreichen deiner Ziele ankommt, sondern vor allem darauf mit welchen Werten du deinen Alltag, deine Beziehungen, deine Tätigkeiten lebst. Wie du etwas tust, ist nachhaltig wirksamer als was du tust.

Herzensgrüße von deinem Worth°it Team

WORTH°IT

Lebe deine Werte

3. DIE TRANSFORMATION:

Was müsste sich konkret in meinem Innen & Außen ändern, um mehr in diesen Wunsch-Zustand zu kommen?

Fühle in dich hinein und notiere dir konkrete **Veränderungen in deinem Verhalten, deinen Angewohnheiten, deinem Umgang mit dir selbst**, um in deinen Wunsch-Zustand hineinzuwachsen.

4. DEINE RESSOURCEN:

Welche Werte können dich bei deiner Entwicklung leiten?

Leite aus deiner Transformation ab, **welche Werte dich in deinem Alltag dabei unterstützen** können, den jeweiligen **Wunsch-Zustand zu erreichen**. Unterstreiche dann die 3 Werte, die dich am meisten berühren und in nächster Zeit fordern können. (Falls du **Werteinspiration** brauchst, findest du ab S.6 unsere vollständige Werteliste.)

WORTH°IT

Lebe deine Werte

Du hast jetzt deine 3 aktuellen Entwicklungswerte gewählt. Notiere dir diese 3 Werte und vertiefe sie jetzt noch einmal. Stelle dir konkrete Situationen aus deinem Alltag vor und schreibe dir auf, wie du mit Hilfe deines Wertes handeln würdest. Ermutige dich dazu, sie anzuwenden und umzusetzen und fühle nach, wie du dich dann selbst sehen und empfinden wirst.

ENTWICKLUNGSWERT 1

ENTWICKLUNGSWERT 1

ENTWICKLUNGSWERT 1

WORTH°IT

Lebe deine Werte

DEINE UMSETZUNG IM ALLTAG

Neue Gewohnheiten entstehen, wenn du dich selbst kontinuierlich daran erinnerst, was dir im Augenblick wichtig ist. **Damit du deine neu gewählten Werte im Alltag tatsächlich zur Umsetzung bringst, ist es wichtig, dich immer wieder an sie erinnern zu lassen**, bis sie so tief in dich eingesickert sind, dass du deine Vorhaben von selbst beherzigst und deine Werte ein Automatismus geworden sind.

Wir unterstützen dich dabei, indem wir deine Werte sichtbar und greifbar machen, damit du sie genau dort positionieren kannst, wo du ihre Erinnerung benötigst.

[MEINE 3 ENTWICKLUNGSWERTE BESTELLEN](#)



WORTH°IT

Werteliste

Abenteuer	Bewusstsein	Entspannung
Abgrenzung	Beziehung	Entwicklung
Achtsamkeit	Bio	Erde
Akzeptanz	Brillanz	Erdung
Aktivität	Charisma	Erdverbunden
Anerkennung	Courage	Erfahrung
Ankommen	Dankbarkeit	Erfolg
Anmut	Demut	Erforschen
Annahme	Dienen	Erfüllung
Annehmen	Disziplin	Erkenntnis
Ansehen	Diplomatie	Erlebnis
Anziehungskraft	Effizienz	Ermächtigung
Ästhetik	Ehrgeiz	Ermutigung
Aufmerksamkeit	Ehrlichkeit	Erschaffen
Augenblick	Einfach	Familie
Ausdauer	Einfluss	Fantasie
Ausdruckskraft	Einheit	Fairness
Ausgeglichenheit	Einklang	Feinfühligkeit
Ausgewogenheit	Einsicht	Feingefühl
Ausstrahlung	Einssein	Fitness
Authentizität	Einzigartigkeit	Flexibilität
Autorität	Eleganz	Flow
Balance	Empathie	Fokus
Bedürfnisse	Energie	Forschergeist
Begeisterung	Engagement	Freiheit
Berührung	Entdecker	Freizeit
Beständigkeit	Entdeckung	Freude
Bestimmung	Entscheidungen	Freundschaft
Bewegung	Entschlossenheit	Frieden

WORTH°IT

Werteliste

Führung	Harmonie	Körper
Fülle	Heilung	Kostbar
Fundament	Heimat	Kreativität
Fürsorge	Herausforderung	Kreieren
Ganzheitlich	Herkunft	Kultur
Geben	Herzverbunden	Kommunikation
Geborgenheit	Hilfsbereitschaft	Lebendigkeit
Geduld	Hingabe	Lebensfreude
Gefühl	Hoffnung	Lebenskraft
Gefühle	Höflichkeit	Lebenslust
Gefühlsausdruck	Holistisch	Leichtigkeit
Geist	Humor	Leidenschaft
Gemeinschaft	Ideale	Liebe
Gemeinwohl	Ideen	Leistung
Genialität	Identität	Liquidität
Genügsamkeit	Individualität	Loslassen
Genuss	Innovation	Loyalität
Gerechtigkeit	Inspiration	Luxus
Gesundheit	Integrität	Macht
Glaube	Intimität	Machtvoll
Gleichgewicht	Intuition	Magie
Gleichheit	Jetzt	Manifestieren
Gleichmut	Klarheit	Meditation
Glück	Kompetenz	Meisterschaft
Gnade	Kompromisslos	Mitarbeiter
Grenzen	Kontakt	Miteinander
Grenzenlos	Kontrolle	Mitgefühl
Güte	Konzentration	Moment
Großzügigkeit	Kooperation	Momente

WORTH°IT

Werteliste

Motivation	Resultate	Spontanität
Multipassioniert	Routine	Sport
Mut	Ruhe	Stabilität
Mystisch	Sanftmut	Stärke
Nachhaltigkeit	Schönheit	Status
Nächstenliebe	Schöpferkraft	Stil
Nähe	Seele	Stille
Natur	Selbsta Ausdruck	Stimmigkeit
Naturverbunden	Selbstbestimmung	Struktur
Natürlichkeit	Selbstbewusstsein	Synchronizität
Neu	Selbstfürsorge	Tapferkeit
Neugierde	Selbstliebe	Teamgeist
Offenheit	Selbstlosigkeit	Teamwork
Ordnung	Selbstsicherheit	Teilen
Originalität	Selbstständigkeit	Tiefe
Perfektionismus	Selbstvertrauen	Toleranz
Persönlichkeit	Selbstwert	Transformation
Pioniergeist	Sensibilität	Transparenz
Positiv	Service	Träume
Potenziale	Sexualität	Träumen
Präsenz	Sicherheit	Treue
Prioritäten	Sichtbarkeit	Tradition
Proaktivität	Sinn	Überfluss
Produktivität	Sinnhaftigkeit	Umsetzung
Qualität	Sinnlichkeit	Unabhängigkeit
Realismus	Spaß	Universalismus
Reife	Spiele	Universum
Resilienz	Spirit	Unterstützung
Respekt	Spiritualität	Urvertrauen

WORTH°IT

Werteliste

Veränderung	Wohlstand
Verantwortung	Wunder
Verbundenheit	Wurzeln
Vergebung	Wohlgefühl
Vergnügen	Yoga
Verletzlichkeit	Zeitgeist
Verständnis	Ziele
Vertrauen	Zufriedenheit
Verwirklichung	Zugehörigkeit
Vision	Zukunft
Vitalität	Zusammenarbeit
Vollkommenheit	Zusammenhalt
Vorfreude	Zuverlässigkeit
Wachstum	Zuversicht
Wahlfreiheit	
Wahrhaftig	
Weisheit	
Weitblick	
Weiterentwicklung	
Weitsicht	
Weltfrieden	
Werte	
Wertschätzung	
Wissen	
Wild	
Willenskraft	
Wirkkraft	
Wirkung	
Wohlbefinden	