



IN 5 SCHRITTEN DEN
NÄHRBODEN FÜR
MEHR SELBSTWERTGEFÜHL
SCHAFFEN

Wie schön daß Du da bist!

Ich heiße Ursula Kurrle und bin Coach und spirituelle Heilerin. Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich mit energetischer Arbeit, Spiritualität, Persönlichkeitsentwicklung und verschiedensten ganzheitlichen Heil- und Therapieformen.

Ich begleite und unterstütze meine Klienten, Ballast abzuwerfen und innere Stärke, Klarheit und Selbstliebe zu entwickeln. So gewinnen sie die Energie und den Mut, ihren Seelenweg zu gehen und wieder bewusst Schöpfer ihres (Er-) Lebens zu werden.

Für mehr Freude, Sinn, Erfolg, Gesundheit und erfülltere Beziehungen.

Es freut mich sehr, dass Du Dich entschlossen hast, Dich mit dem spannenden Themen Werte und SelbstWERTgefühl auseinanderzusetzen.

Zunächst mal: Was genau sind eigentlich Werte?

Unsere Werte sind das, was uns elementar wichtig ist für unser Leben. Alles, was nicht verhandelbar ist und was wir unbedingt brauchen, um zufrieden zu sein. Sie sind die Stimme unseres Gewissens, Grundlage unserer Ideale und Überzeugungen, der Maßstab für unser Denken, Handeln und Erleben.

Die eigenen Werte zu kennen, ist eine der Grundvoraussetzungen für ein gesundes Selbstwertgefühl!

Der Grund dafür ist ganz einfach: Selbstwertgefühl entsteht NICHT durch Erfolge!!

Selbstwertgefühl entsteht, wenn wir bereit sind, unsere Werte klar zu definieren und diese auch dann aufrechtzuerhalten, wenn es mal anstrengend, emotional stressig oder gar bedrohlich wird. Das Leben der eigenen Werte schafft Integrität. Und Integrität ist der wertvolle Nährboden für unser Selbstwertgefühl.

Werte sind unser Brennstoff, motivieren uns, treiben uns an. Durch unsere selbst definierten Werte schätzen wir Situationen und Menschen als für uns stimmig oder nicht stimmig ein. Wenn wir unsere Werte kennen hilft es uns, gute und für uns stimmige Entscheidungen zu treffen – was wiederum unser Selbstwertgefühl stärkt.

Wir werden im wahrsten Sinne Selbst-Bewusst!!

Kennst Du Deine Werte?

Bist Du bereit auf Ausreden zu verzichten?

Möchtest Du jederzeit klar wissen, ob Du Dir noch treu bist oder Dich gerade verbiegst und verrätst?

Dann starte **JETZT** mit dieser Übung!

Ich wünsche Dir viel Spaß, wertvolle Erkenntnisse, Inspiration und Erfolg beim Lesen und Umsetzen!

Solltest Du an irgendeinem Punkt Fragen haben oder Unterstützung benötigen, kontaktiere mich gern über kontakt@ursulakurrle.de

Herzlichst, Deine Ursula

Schritt 1

Komm Deinen Werten auf die Spur!

Schreib alles auf, was Dir so wichtig ist, dass Du nicht darauf verzichten möchtest. Was macht Dich unzufrieden, wenn es nicht erfüllt wird? Für was stehst Du ein? Was ist Dir wirklich WIRKLICH wichtig?

Notiere in dem Feld alles, was Dir einfällt, lass Deinen Gedanken freien Lauf. Auch wenn Du diese Werte noch nicht so lebst wie Du es Dir wünschst - schreib alles auf, kreuz und quer, ergänze, wann immer Dir noch etwas dazu einfällt.

A large, empty rectangular area with a dashed red border, intended for writing notes. The background is a light yellow color.

Schritt 1

Ergänze Deine Werte!

In dieser Liste findest Du viele Beispiele für Werte. Werden Dir noch mehr Werte bewusst und möchtest Du Dein Bild aus Schritt 1 noch ergänzen? Nutze Sie als Anregung und finde gern Deine eigenen Begriffe, die Dich am meisten bewegen und motivieren.

Abenteuer	Anerkennung	Akzeptanz
Achtsamkeit	Anpassungsfähigkeit	Anziehungskraft
Aufmerksamkeit	Ausdauer	Ausgeglichenheit
Aufopferungsbereitschaft	Ausdrucksstärke	Authentizität
Aufrichtigkeit	Autonomie	Anteilnahme
Bewusstsein	Behutsamkeit	Bescheidenheit
Bildung	Bedeutsamkeit	Besonnenheit
Begeisterung	Bereitwilligkeit	Bewusstheit
Beständigkeit	Beharrlichkeit	Charme
Charisma	Disziplin	Durchsetzungsvermögen
Dankbarkeit	Dienen	Demut
Effizienz	Einfachheit	Engagement
Ehre	Einfluss	Empfindsamkeit
Ehrgeiz	Entwicklung	Eigenständigkeit
Ehrlichkeit	Empathie	Einfühlungsvermögen
Einheit	Erkenntnis	Entspannung
Einzelgängertum	Ermutigung	Erfolg
Ekstase	Ernsthaftigkeit	Erholung

Schritt 1

Ergänze Deine Werte!

Eleganz	Expertentum	Exzellenz
Entschlossenheit	Frieden	Führung
Fairness	Familie	Flexibilität
Fürsorglichkeit	Fitness	Fokus
Fantasie	Fleiß	Freiheit
Freizügigkeit	Freundlichkeit	Freundschaft
Freude	Gastfreundschaft	Geben
Gelassenheit	Gerechtigkeit	Gleichberechtigung
Gemütlichkeit	Geschicklichkeit	Gewissheit
Genauigkeit	Gewinnen	Glaube
Geborgenheit	Gesundheit	Glaubwürdigkeit
Genuss	Gemeinschaft	Glück
Großzügigkeit	Güte	Gutmütigkeit
Hilfsbereitschaft	Heldentum	Humor
Hingabe	Herausforderung	Harmonie
Hoffnung	Herkunft	Hartnäckigkeit
Höflichkeit	Herzlichkeit	Ideenreichtum
Integrität	Individualität	Intuition
Intelligenz	Innovation	Interesse
Intimität	Identifikation	Klarheit
Können	Kunst	Kraft

Schritt 1

Ergänze Deine Werte!

Konzentration	Kommunikationsfähigkeit	Kompromissbereitschaft
Kooperation	Konsequenz	Konstruktivität
Kreativität	Kritikfähigkeit	Langlebigkeit
Lässigkeit	Liebe	Leidenschaft
Lebendigkeit	Logik	Lust
Leichtigkeit	Loyalität	Lernbereitschaft
Meinungsfreiheit	Macht	Milde
Mitleid	Mäßigung	Mitgefühl
Mut	Mitbestimmung	Menschlichkeit
Nächstenliebe	Neugier	Nachsicht
Nachhaltigkeit	Natürlichkeit	Nachdenklichkeit
Nähe	Optimismus	Objektivität
Offenheit	Ordnung	Präsenz
Persönlichkeit	Phantasie	Privatsphäre
Passion	Pragmatismus	Pflichtbewusstsein
Perfektion	Respekt	Ruhe
Reichtum	Recht	Ruhm
Reife	Risikobereitschaft	Realitätssinn
Reinheit	Sinnlichkeit	Stille
Schönheit	Spannung	Sympathie
Seelentiefe	Sparsamkeit	Synergie

Schritt 1

Ergänze Deine Werte!

Selbstbeherrschung	Spiritualität	Stabilität
Selbstverantwortung	Spontanität	Solidarität
Selbstvertrauen	Stärke	Sicherheit
Sensitivität	Sexualität	Taktgefühl
Teamfähigkeit	Toleranz	Treue
Tradition	Tatkraft	Überfluss
Überraschung	Unterstützung	Unterstützung
Unabhängigkeit	Unterstützung	Überblick
Urteilsvermögen	Vorsicht	Vielfalt
Verbindung	Verständnis	Visionär
Vermögen	Verbindlichkeit	Vitalität
Verpflichtung	Vergnügen	Vollendung
Vertrauen	Verlässlichkeit	Verantwortung
Vernunft	Wachstum	Weisheit
Wildheit	Wahrheit	Wohlwollen
Wunder	Weitblick	Wagemut
Wärme	Würde	Wertschätzung
Zufriedenheit	Zuverlässigkeit	Zielstrebigkeit
Zugehörigkeit	Zärtlichkeit	Zuversicht

Schritt 2

Deine Werte-Hierarchie

Wir wollen die Werte jetzt auf die 10 wichtigsten reduzieren!

Schau Dir dazu Deine Wertesammlung noch einmal genau an. Welche gehören zusammen und kannst Du sie vielleicht unter einem Oberbegriff zusammenfassen? Gibt es komplett eigenständige Werte? Finde Oberbegriffe, reduziere, streiche... am Ende bleiben 10 Werte übrig! Nun versuche, diese nach ihrer Wichtigkeit für Dich noch in eine Rangfolge zu bringen.

Vielleicht ist es nicht ganz einfach, aus den vielen Begriffen die Essenz herauszufiltern. Aber es geht genau darum herauszufinden, was **WIRKLICH** unverzichtbar ist und was eher ein „nice to have“ darstellt.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Schritt 3

Definiere Deine Werte

Der gleiche Wert kann für verschiedene Menschen ganz unterschiedliche Definitionen haben. Was steckt für Dich hinter Deinen Werten? Und was bedeutet Dein Wert in verschiedenen Kontexten, z.B. im Beruf oder in Beziehungen ganz konkret für Dich?

Definiere zu jedem Deiner 10 gesammelten Werte, was genau DU darunter verstehst, z.B. „Ehrlichkeit bedeutet für mich...“ Oder noch spezifischer „Ehrlichkeit in Beziehungen bedeutet für mich...“

Mein Wert	Mein Wert bedeutet für MICH...
1	
2	
3	
4	
5	

Schritt 3

Definiere Deine Werte

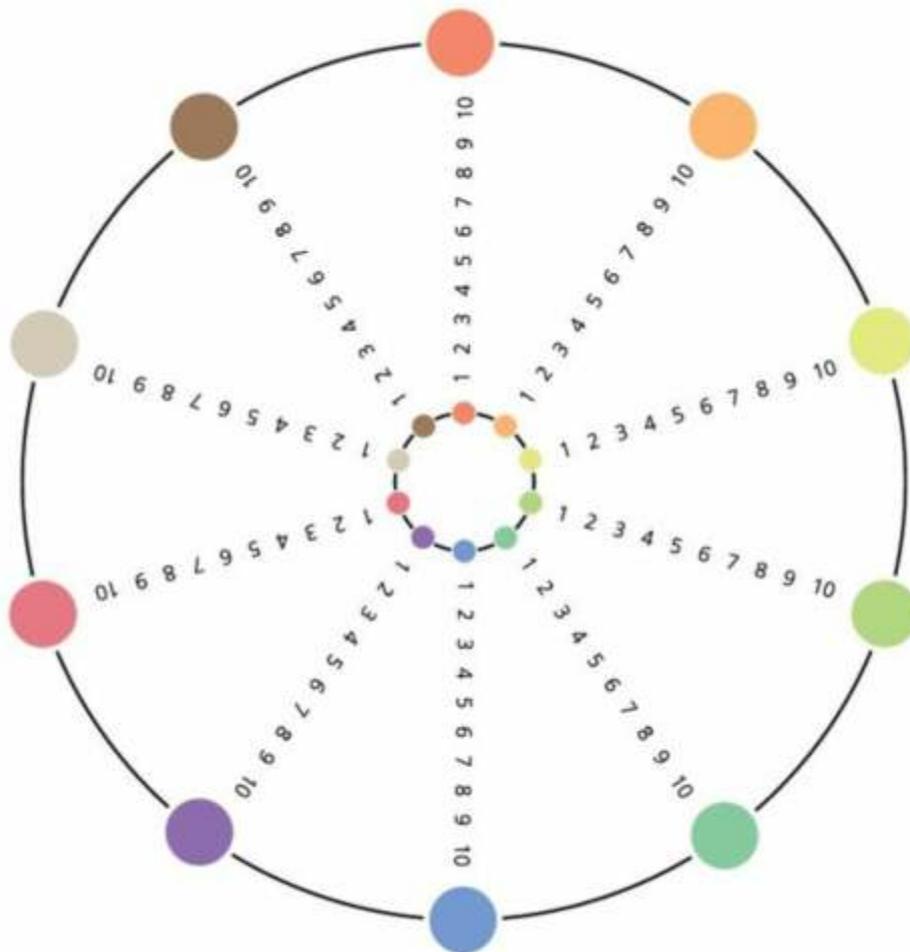
Mein Wert	Mein Wert bedeutet für MICH...
6	
7	
8	
9	
10	

Schritt 4

Dein aktuelles Werte-Rad

Jetzt wollen wir herausfinden, wie weit Du Deine Werte jetzt schon lebst bzw. bis zu welchem Grad Du sie als erfüllt wahrnimmst.

Jeder farbige Punkt im Lebensrad markiert einen Wert. Schreibe zu jedem Punkt einen Deiner Werte. Dann benote ihn: 0 steht für gar nicht existent, total unbefriedigend, 10 steht für „besser geht es gar nicht“. Mach ein Kreuz auf der jeweiligen Skala.



Lass Das Rad auf Dich wirken! Was macht es mit Dir? Was erkennst Du?

Die Größe des gesamten Radius sagt Dir etwas darüber, wie treu Du Dir und Deinen Werten derzeit bist – und hat damit auch direkten Einfluss auf dein Gefühl von Selbstwert und Zufriedenheit!

Wie gleichmäßig oder ungleichmäßig sind Deine Werte ausgeprägt? An den „Beulen“ kannst Du erkennen, wie ausgewogen Du Deine Werte lebst.

Stell Dir auch folgende Fragen - insbesondere, wenn es starke Abweichungen gibt:

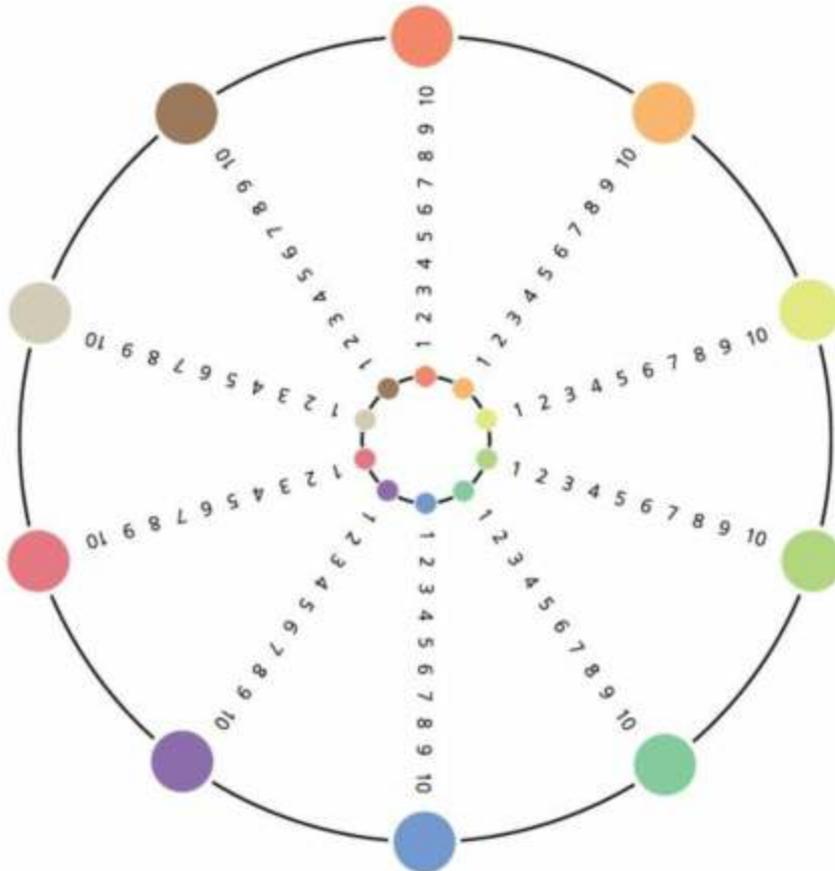
- Welche Werte sind zu gering erfüllt?
- Welche Werte beeinflussen sich möglicherweise gegenseitig?
- Welche Werte sollen in Zukunft mehr Gewicht bekommen?

Schritt 5

Deine Werte in der Zukunft

Nun hast Du Deinen aktuellen Status ermittelt – jetzt wollen wir schauen, wo Du etwas verändern möchtest.

Nimm dazu das zweite Rad hier und nutze es für Deinen gewünschten Zielzustand. Beachte dabei, welche Werte sich beeinflussen oder sich gar bedingen. Wenn Du einen Wert zu 100% erfüllen möchtest, kann das einen anderen Wert womöglich sinken lassen. Eine gute Balance ist wichtig.



Bei allen Werten, bei denen Du noch nicht am Ziel bist, stell Dir die Fragen:

- Wie KONKRET kann ich diesen Wert in Zukunft besser leben?
- Was kann ich verändern, damit ich mein Leben mit meinen Werten in Einklang bringe?

Du kannst ab jetzt beide Werte-Räder als Entscheidungsgrundlage für wichtige und schwierige Fragestellungen nutzen!

- Wenn ich mich so oder so entscheide, was verändert sich dann in meinem Werterad zum Positiven oder Negativen?
- Welche Werte achte ich dann, welche missachte ich möglicherweise?
- Wie wirkt sich diese Veränderung auf mein Gefühl von Integrität, meine Selbstachtung und mein Wohlbefinden aus?
- Welche Auswirkungen hat das auf mein Umfeld?

Zum Schluss

Glückwunsch wenn Du es bis hierher geschafft hast!

Das war schon ein ganzes Stück Arbeit. Aber ich kann Dir aus eigener Erfahrung versprechen:
Es lohnt sich SO SEHR!!

Ich will Dir trotzdem nicht vorenthalten, dass das bewusste Handeln nach Deinen Werten auch einen Nachteil mit sich bringt (wenn man das so werten möchte): Du hast keine Ausreden mehr, besonders nicht Dir selbst gegenüber. Wenn Du diese Werte auch kommunizierst, wirst Du für Dich selbst und andere hinsichtlich Deiner Authentizität überprüfbar. Das erfordert oft Mut!

Aber Du wirst reichlich belohnt!

KLARHEIT: Du kannst schneller und leichter die für Dich stimmigen Entscheidungen treffen, die Dir auch gut tun! Das kann Dir viele anstrengende und schmerzhaftige Umwege sparen!

SELBSTACHTUNG: Du kannst Dir selbst respektvoll in die Augen schauen, wenn Du Deine Werte klar lebst.

RESPEKT: Andere Menschen werden Dir mit mehr Respekt begegnen, weil Du Dir treu bist und Dich nicht künstlich verbiegest.

SELBSTBEWUSSTSEIN: Deine Werte auch in schwierigen Situationen nicht zu verraten, auch wenn das bedeutet, den schwierigeren oder auch mal schmerzhafteren Weg zu gehen, ist DER absolute Turbo für Dein Selbstbewusstsein – denn er kommt direkt aus DIR, ist völlig unabhängig vom Außen.

Damit Du Deinen Werten zukünftig etwas mehr Achtung und Aufmerksamkeit schenkst, macht es oft Sinn, sie sich öfter vor Augen zu führen. Vielleicht findest Du eine schöne Karte mit einem passenden Spruch oder druckst einen aus dem Internet aus? Oder schreib Dir Deine Werte auf Klebezettel und positioniere sie an für Dich wichtigen Stellen (PC, Nachttisch, Kühlschrank ;-) etc.)

Und von Zeit zu Zeit lohnt es sich, diese Schritte von Neuem durchzugehen – denn auch unsere Werte verändern sich mit uns. Und auch diese Veränderung bewusst wahrzunehmen kann Dir sehr wertvolle Erkenntnisse schenken.

Solltest Du an irgendeinem Punkt Fragen haben oder Unterstützung benötigen, kontaktiere mich gern per Mail an kontakt@ursulakurrle.de

