

WAS BIST DU DIR WERT?

Deine Top-10-Werte & dein Selbstwert

Liste deine Top-10-Werte & stärke deinen Selbstwert

Was ist dir dein Erfolg wert?

Einladung: Mache dir den Wert von deinem "persönlichen und beruflichen Erfolg" bewusst.

1. Frage dich und notiere dir 5 – 10 Antworten:

- Was entsteht, wenn du persönlich und beruflich erfolgreich bist?
- Wofür hast du dann mehr Ressourcen?
- Welche Ressourcen – immaterielle und materielle – hast du im Erfolgszustand mehr in deinem Leben zur Verfügung als jetzt?
- Was kannst du besser sein und tun?

2. Welche deiner Werte befriedigst du mit diesen Ressourcen, die durch deinen Erfolg entstehen? Schreibe 5 – 10 Werte auf.

3. Fühle hinein, wie wertvoll dieser persönliche und berufliche Erfolg und diese Fülle für dich sind.

4. Wenn du diese Werte gelistet hast, reihe sie nach den wichtigsten. Du kannst dabei jeden deiner Werte von 1 – 10 skalieren (1 = ist mir gar nicht wichtig, 10 = ist mir total wichtig) – so kommst du zu einer Zwischenwertung. Anschließend bringst du sie in die entsprechende Reihenfolge von 1 – 10, wobei 1 dein Top-Wert ist und 10 der nachrangigste unter deinen 10 Leitwerten.

Baue mit deinen Werten wertvolle Energie auf

Baue mit deiner Werteliste Energie auf. Vertraue deinen Werten, gönne sie dir und fühle dich mit ihnen wertvoll. Du baust mit deinen Werten eine Haltung auf, die sagt, "Ja, ich weiß, was ich wirklich will!". Du sagst dir, "Ich stehe für diese Werte ein, und ich handle immer mehr in Übereinstimmung und Einklang mit meinen Werten.". So stärkst du deinen Selbstwert und deine Selbstführungskraft.

Lebe deine Kraft!

Ulrike Oswald

