

Beziehungen verstehen, gestalten und erfüllt leben.

GESPIEGELT



Der Podcast
mit Martina Fuxjäger & Jörg Kollegger

Deine Werte erkennen, verstehen & nutzen.

Sie geben dir Raum für Klarheit, Bewusstsein und innere Bewegung.

Diese Schritte dorthin sind einfach.
Nimm dir dafür Zeit. In Ruhe. Ohne Ablenkung.
Schau mit Leichtigkeit hin.

GESPIEGELT

Der Podcast mit Martina Fuxjäger & Jörg Kollegger
www.gespiegelt.jetzt

FINDE DEINE WERTE

Wie du dieses Arbeitsblatt verwendest:

In diesem Suchrätsel verbergen sich Werte.

1. Finde die ersten drei Begriffe, die dir ins Auge springen.
2. Schreibe diese drei Werte auf.
3. Wie du den Spiegel deiner selbst nutzt, erfährst du auf der nächsten Seite.

B Z M U T Q W E R T Y U I O P A U T H E N T I Z I T A E T M
A S D F G H J K L O P F R E I H E I T Z X C V B N M A U S D
E Q W E R T Y U I O P S E L B S T L I E B E A D F G H J K L
R Z X C V B N M Q W E R T G E M E I N S C H A F T Y U I O P
F D A N K B A R K E I T S A C V B N M W Q E R T Z U I O P L
K H U M O R J X C V B N M Q W E R T Z U I O P A S D F G H J
G R E C H T I G K E I T Q W E R T Z U I O P A S D F G H J K
B N A C H H A L T I G K E I T M Z X C V B N Q W E R T Y U I
E R V E R A N T W O R T U N G L K J H G F D S A Q W E R T Z
S E L B S T V E R T R A U E N Q W E R T Z U I O P A S D F G
A I N N O V A T I O N C X V B N M L K J H G F D S A Q W E R
V L O Y A L I T A E T Z X C V B N M Q W E R T Y U I O P A S
M K O M P E T E N Z G F D S A Q W E R T Z U I O P L K J H G
P N A T U R V E R B U N D E N H E I T M Z X C V B N Q W E R
T E M P A T H I E L K J H G F D S A Q W E R T Z U I O P A S
Y Z I E L S T R E B I G K E I T C V B N M L K J H G F D S A
H R E S P E K T W Q E R T Z U I O P A S D F G H J K L X C V
J Q W E R T S I N N H A F T I G K E I T Y U I O P A S D F G
N F R I E D E N M Z X C V B N Q W E R T Y U I O P L K J H G
D K R E A T I V I T A E T Q W E R T Z U I O P A S D F G H J
U T O L E R A N Z Z X C V B N M A S D F G H J K L Q W E R T
O A U S D A U E R Q W E R T Z U I O P A S D F G H J K L X C
L Q W E R T Y U I O P V E R G E B U N G A S D F G H J K L Z
P V E R L A E S S L I C H K E I T Z X C V B N M A S D F G H
X N A C H H A L T I G K E I T M Q W E R T Y U I O P L K J H
M B E W U S S T S E I N A S D F G H J K L Q W E R T Z U I O

GESPIEGELT

Der Podcast mit Martina Fuxjäger & Jörg Kollegger

www.gespiegelt.jetzt

DER SPIEGEL DEINER WERTE

Reflektiere damit jeden dieser Werte, die du gefunden hast.

Was bedeutet dieser Wert für dich – privat und beruflich?

Lebst du diesen Wert bereits?

Wenn ja: Durch welche konkreten Handlungsweisen zeigt er sich in deinem Alltag?

Zu wie viel Prozent lebst du diesen Wert aktuell?

Wenn du es wüsstest: Was könntest du konkret tun, um diesen Wert stärker zu leben?

Wenn du diesen Wert derzeit noch nicht durch dein Verhalten ausdrückst, handelt es sich um einen Wunschwert. Was bist du bereit zu tun, um diesen Wert Schritt für Schritt zu erreichen?

GESPIEGELT

Der Podcast mit Martina Fuxjäger & Jörg Kollegger
www.gespiegelt.jetzt

SPIEGEL DEINER WERTE

Was sind für dich die ersten Schritte, um diesen Wunschwert in einen gelebten Wert zu verwandeln?

Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du diese Schritte umsetzt?

Welche konkreten Maßnahmen setzt du um – und bis wann?

(Datum festlegen, das sich realistisch und motivierend anfühlt)

Welche Erkenntnisse hast du daraus gewonnen?

GESPIEGELT

Der Podcast mit Martina Fuxjäger & Jörg Kollegger
www.gespiegelt.jetzt

Ein kleiner Auszug von Werten

Setz dich gern auch mit weiteren Werten auseinander und überlege, was sie für dich bedeuten.
Das hilft dir zu mehr Verständnis im Miteinander.

Persönliche Werte: alles, was innere Haltung, Selbstbild & Lebensführung betrifft

- Authentizität
- Selbstvertrauen
- Selbstliebe
- Mut
- Disziplin
- Ehrlichkeit
- Freiheit
- Dankbarkeit
- Achtsamkeit
- Gelassenheit
- Humor
- Kreativität
- Lebensfreude
- Neugier
- Gesundheit
- Wachstum
- Weisheit
- Balance
- Harmonie
- Selbstbestimmung
- Klarheit
- Fokus
- Entschlossenheit
- Integrität
- Offenheit
- Selbstwirksamkeit
- Zufriedenheit
- Ausgeglichenheit
- Eigenverantwortung
- Leidenschaft
- Entfaltung
- Geduld
- Genügsamkeit
- Ruhe
- Vision
- Sinnsuche
- Veränderung
- Lebenssinn
- Selbstachtung
- Verlässlichkeit
- Zuversicht
- Inspiration

Soziale Werte: alles, was Miteinander, Beziehungen und Verbundenheit stärkt

- Respekt
- Empathie
- Vertrauen
- Loyalität
- Hilfsbereitschaft
- Gemeinschaft
- Gerechtigkeit
- Toleranz
- Liebe
- Miteinander

Erfolgs Werte: alles, was Tun, Fortschritt und Wirksamkeit beschreibt

- Zielstrebigkeit
- Erfolg
- Verantwortung
- Engagement
- Ausdauer
- Pünktlichkeit
- Qualität
- Fleiß
- Effizienz
- Kompetenz

Gesellschaftlichen Werte: alles, was unser Zusammenleben, Menschlichkeit & Sinn betrifft

- Nachhaltigkeit
- Frieden
- Gerechtigkeit
- Freiheit
- Gleichberechtigung
- Naturverbundenheit
- Bewusstsein
- Demut
- Sinnhaftigkeit

GESPIEGELT