

Aventure

Aktivität
allein arbeiten
anderen Menschen helfen
Anerkennung

Arbeit in Gemeinschaft

Achtsamkeit
Aufregung
berufliches Weiterkommen
Demokratie
die Gesellschaft verbessern

Dienst an der Öffentlichkeit

Effektivität
Effizienz
Ehrlichkeit
ein dynamisches Leben
Einfluß auf andere nehmen
Ekstase
Engagement
enge Beziehungen

Frotik

ethisches Verhalten
Fachkenntnis

finanzieller Gewinn

Freiheit
Freude

Freundschaft

Führung
Geld
Genuss
Gemütlichkeit

Gesundheit

geliebt sein
Gemeinschaftsgefühl
Gerechtigkeit

Heimatverbundenheit

Heiterkeit
Herausforderung
innere Harmonie
Integrität
Intelligenz
Intimität
Karriere
Kompetenz
Kontrolle über andere
Kooperation

gutes Körpergefühl
Kreativität

Kunst

Leistung
Liebe

Loyalität

Lust
Macht und Autorität
Moral

Natur

Ordnung
Offenheit
persönliche Entwicklung
(mein Potential voll ausschöpfen)

Privatsphäre

Qualität

Reichtum

Religion
Respekt
Romantik

guter **R**uf

Ruhe
Ruhm
Selbstwert

Selbstrespekt

Selbstvertrauen
Sexualität

sexuelle Freiheit

Sicherheit
Sinnlichkeit
sinnvolle Arbeit
Souveränität
Spiritualität
Spitzenleistung

Stabilität

Status
Treue
Umweltbewusstsein

Überlegenheit

Unabhängigkeit
Verantwortung
Verständnis

Verdienstvolle Leistung

Vielfalt und Abwechslung

Wachstum

Wahrheit

Weisheit

Wirksamkeit
Wertvoll sein
Wettbewerb

wirtschaftliche Sicherheit

Wissen

Zuneigung

*Und was noch ist für Dich
wesentlich im Leben ?*

- _____
- _____
- _____
- _____

Betriebsanleitung für die Identifikation der persönlichen Kernwerte:

1. finde einen Ort an dem du ungestört, in angenehmer Atmosphäre entspannt arbeiten kannst.
2. Lies die alphabetische Werteliste ruhig, jedoch fließend durch. **Markiere** dabei diejenigen **Worte mit einem Kreuz (X)**, die dir **aus dem Bauch heraus als wichtig erscheinen**. Achte dabei auf dein Gefühl. Weniger interessant hierbei ist es, wenn sich dein Verstand einschaltet und vielleicht sagt „*das sollte einem Menschen wie mir doch (nicht) wichtig sein*“.
 - Die Anzahl der markierten Werte sollte sich zwischen 10 und 30 bewegen.
 - Überprüfe ob in der Liste möglicherweise noch der eine oder andere für dich wichtige Wert fehlt und ergänze ggf.
3. Wähle von allen diesen, von dir ausgewählten Werten die 10 für dich wichtigsten aus.
 - Welche 10 dieser Werte sind dir so wichtig, dass du bereit bist, ggf. auf andere zu verzichten.
 - Oder: Welche Werte enthalten ohnehin andere Werte.
 - Unterstreiche diese 10
4. Streiche von diesen 10 Werten zunächst drei, so dass du auf insgesamt 7 verbleibende Werte kommst.
 - Auf was würdest du ggf. verzichten, um das Wesentliche in deinem Leben verwirklicht zu sehen?Beachte: Das schrittweise Vorgehen des Reduzierens der Werteanzahl ist wichtig, um wirklich zu den Kernwerten deiner Persönlichkeit zu kommen. Sonst wird es leicht passieren, dass dein schlauer analytischer Oberflächenverstand dir präsentiert, *was sein sollte*, statt dessen was aus der Tiefe deines Menschseins wirkt.
5. Streiche von diesen 7 Werten letztlich noch zwei, so dass du auf insgesamt 5 verbleibende Kernwerte kommst.
 - Auf was würdest du ggf. verzichten, um das Wesentliche in deinem Leben verwirklicht zu sehen?
 - bzw. Welche 5 Werte enthalten vielleicht ohnehin die anderen?
6. Bilde nun mit diesen fünf Kernwerten eine Aussage über dein ideales Leben in Erfüllung.
 - Eine Aussage in der Gegenwartsform. (z.B. nicht „*ich werde*“ sondern „*ich bin*“ „*ich erfahre*“, „*ich lebe...*“)
 - Vermeide dabei die Form bloßer Aufzählung in der Aussage. Stattdessen ist es hier angestrebt, die möglichen Beziehungen der einzelnen Werte zu offenbaren.
 - Formuliere die Aussage so, als wäre jetzt schon alles erfüllt. Spüre dabei auch evtl. auftretende innere Widerstände, die dich durch Gefühle von Unlust, Überforderung oder Ablenkung von der Erfüllung abhalten wollen.

Beispiel: Kernwerte: Selbstwert, Ehrlichkeit, Wirksamkeit, Sinnlichkeit und Sicherheit
Aussage: *Mein gesundes **Selbstwertgefühl** lässt mich auf **ehrliche** Weise **wirksam** im Leben sein und mich und meine Bedürfnisse immer sinnlicher leben. Die **Sicherheit**, die ich dabei erfahre ist die Basis für alles und wird wiederum von all dem genährt.*
7. Bilde mindestens zwei weitere Aussagen dieser Art, indem du deine Kernwerte in anderen Reihenfolgen und auf andere Art sinnvoll miteinander verknüpfst.
8. Wähle nun aus diesen mindestens drei Lebensaussagen diejenige aus, die für dich die stärkste und anziehendste Wirkung hat. Lies dazu jede der Aussagen langsam und fühlend durch und spüre, wie die Worte in dir resonieren.
9. Nutze diese zentrale Affirmation, die du dir hier erarbeitest hast, für die weitere Reise auf deinem sich entfaltenden Lebensweg als Orientierung und Energetisierung für den Alltag.
 - Lies deine Affirmation jeden Morgen nach dem Aufstehen langsam, bewusst und fühlend, als Einstimmung in den Tag, um dein Bewusstsein mit diesen Energien in Resonanz zu bringen.
 - Lass diese Affirmation am Abend vor dem Einschlafen in deinem Bewusstsein schwingen, um deinen unbewussten Geist für die Nacht einzustimmen.