

ARBEITSHILFE „Werte-Empowerment“

1. Was ist das eigentlich Gute, wenn ich meine Werte lebe?

2. Welche konkreten Herausforderungen sind damit verbunden?

3. Wie viele ähnliche Herausforderungen habe ich schon bestanden?

4. Ist es wahrscheinlich, dass ich diese Herausforderung(en) meistere?

5. Was kann ich alles lernen, wenn ich diese Herausforderung(en) angehe?

6. Welches „Geschenk“ ist wohl in dieser Aufgabe versteckt?

7. Wie werde ich mich fühlen, wenn ich meine Werte tatsächlich lebe?

8. Was würde ich tun,
wenn ich keine Angst
hätte?

9. Woher bekomme
ich genügend Kraft,
um meine Werte zu
leben?

10. Wer kann mir dabei
helfen?

11. Welche Ressourcen
habe ich, um meine
Werte zu leben?

12. Was daran macht
mir Freude, wenn ich
meine Werte lebe?

13. Wie sieht die Welt
aus, wenn ich meine
Werte wirklich lebe?

14. Ist mir bewusst, dass
ich Unterstützung
bekomme, wenn ich
danach frage?

Nimm dir für die Selbstreflexion 20 Minuten Zeit.