



WAS IST MIR WERTVOLL?

WERTE-CANVAS

9 Hinweise auf Deine Charakterwerte

Wähle aus einer Bildergalerie o.ä. Motive aus, die Dich spontan inspirieren und sammle dazu **Bildassoziationen** in Bezug darauf, was für Dich im Leben wirklich bedeutsam ist?

Werte resultieren aus zugrundeliegenden **Motiven**? Welche Grundbedürfnisse sind bei Dir am stärksten ausgeprägt: Anerkennung, Autonomie, Harmonie, Kontrolle, Liebe, Lust und Vitalität.

Was war Dein **Kindheitstraum**?

Welche Assoziationen melden sich beim Hören Deines **Lieblingsliedes** aus Deiner Jugendzeit zu Wort? Erwinnere Dich an Deine **erste Liebe** zurück. Was war Dir an Deinem Partner besonders wertvoll?

Mit welchen **Emotionen** nimmst Du Dich selbst grundlegend wahr?

Gibt es ein **Lebensthema**, das sich wie ein roter Faden durch Dein Leben zieht – etwa sich wiederholende Schmerzpunkte oder Erfolgserlebnisse?

Wenn sich morgen alles verändern würde, an welcher einen Sache würdest Du unbedingt festhalten wollen? Was ist Dir wirklich **bedeutsam**?

Was glaubst Du, wofür Du (also ganz individuell Du) auf der Welt bist? Was bestimmt den **Sinn** Deines Lebens?