

Deine Werte-Zeitkapsel ist geschrieben
und versiegelt? Super!
Wir würden uns über deine
Erfahrungen freuen.

info@karlsruher-coaching-community.de

ÖFFNEN
AM



Meine
Werte-Zeitkapsel

von _____



Datum _____

Wert: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Einige Beispiele für euer Wertetagebuch:

Datum	Situation	Meine Reaktion	Lebensbereich	Wert
15.04.2021	Lob vom Chef	Freude	Arbeit	Anerkennung
23.04.2021	Ein Mann wirft seine Bierdose in den Park	Ärger	Umwelt	Umweltbewusstsein
27.04.2021	Du siehst den Mann deiner Freundin eine andere Frau küssen	Schock	Freunde	Treue, Loyalität gegenüber Freunden

Notiere dir zwei Wochen lang welche Situationen dich berührt, aufgeregt, frustriert, etc. haben. Notiere dabei auch deine Reaktion und den Lebensbereich. Das hilft dir nachher den passenden Wert zu finden. Positive Gefühle weisen darauf hin, dass ein Wert zur Geltung kommt oder ausgelebt wird, negative Gefühle, dass ein Wert bedroht wird oder verloren geht. Schreibe dir die drei Werte mit denen du dich am meisten identifizieren kannst und wohlfühlst in diese Zeitkapsel. Lege auch gerne dein Wertetagebuch dazu. Alles drin? Super. Falten, zukleben und an einem sicheren Ort verwahren.

Öffne am Datum deiner Wahl diese Zeitkapsel und wiederhole das Wertetagebuch. Haben sich deine Werte verändert? Wenn ja, merkst du eine Veränderung im Berufsleben, Alltag, Familienleben, etc.?