

Datum: _____

Mo Di Mi Do FR SA SO

Wertenetz

Lege dir für Schritt 1 und Schritt 2 zwei verschiedenfarbige Stifte zurecht.

Schritt 1: Wichtigkeit der Werte

Trage hier mit einer Farbe die Wichtigkeit eines Wertes ein (1=weniger wichtig, 6=sehr wichtig). Setze dafür immer auf die entsprechende Spalte des Wertenetzes einen Punkt und verbinde anschließend die Punkte.

Schritt 2: Umsetzung der Werte

Trage mit der anderen Farbe ein, inwiefern Du die Werte schon umsetzt (1=kaum umgesetzt, 6=stark umgesetzt) und verbinde die Punkte wieder.

Überlege dir nun, was Du tun kannst, um mehr nach den Werten zu leben, die noch nicht so stark lebst, wie Du gerne würdest.

