

Hier eine kurze Einleitung, wie Du mit dem „Upgrade Your Mind Werte-Worksheet“ erfolgreich arbeitest. Für mehr Infos, lese Dir am besten den Blogbeitrag zu „eigene Werte finden“ durch ;-)

1. Drucke Dir die Werteliste und diesen Worksheet aus
2. Notiere Dir in der Überschrift der Werteliste für welchen Bereich in Deinem Leben (Privat/Freunde/Beruf) diese Wertesuche ist. Schau Dir dann die Werteliste an und nimm dir einen bzw. zwei Textmarker
  1. Mit der ersten Farbe markierst Du alle Eigenschaften die Dich positiv ansprechen und Dir wichtig sind
  2. Mit der zweiten Farbe markierst Du alle Eigenschaften die Dich negativ stimmen und Dich abschrecken (dieser Schritt ist optional und kann Dir dabei helfen zu verstehen, warum Dich bestimmte Menschen besonders schnell auf die Palme bringen können)
3. Schreibe die als positiv markierten Eigenschaften auf ein neues Blatt Papier (hier im Worksheet Seite 2)
4. Gehe nun wieder durch die verbliebenen Werte und markiere die Werte die Dich noch mehr ansprechen.
5. Wiederhole Schritt 3 und 4 so lange, bis Du noch 3 bis 5 Werte auf Deinem Zettel hast
6. Schreibe diese nun auf ein neues Blatt Papier (hier im Worksheet Seite 3)

Herzlichen Glückwunsch! Du hast Dein Werte gefunden 😊



# Meine TOP Werte



A large rounded rectangular area with a light beige background and a dark orange border. It contains six horizontal lines for writing, arranged in two columns of three.