

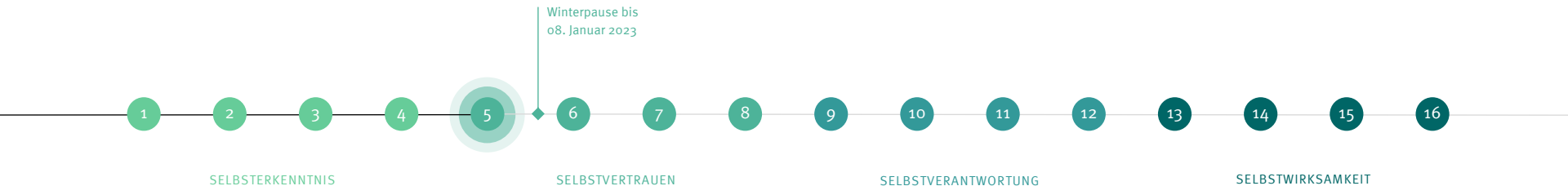
SOULUTION

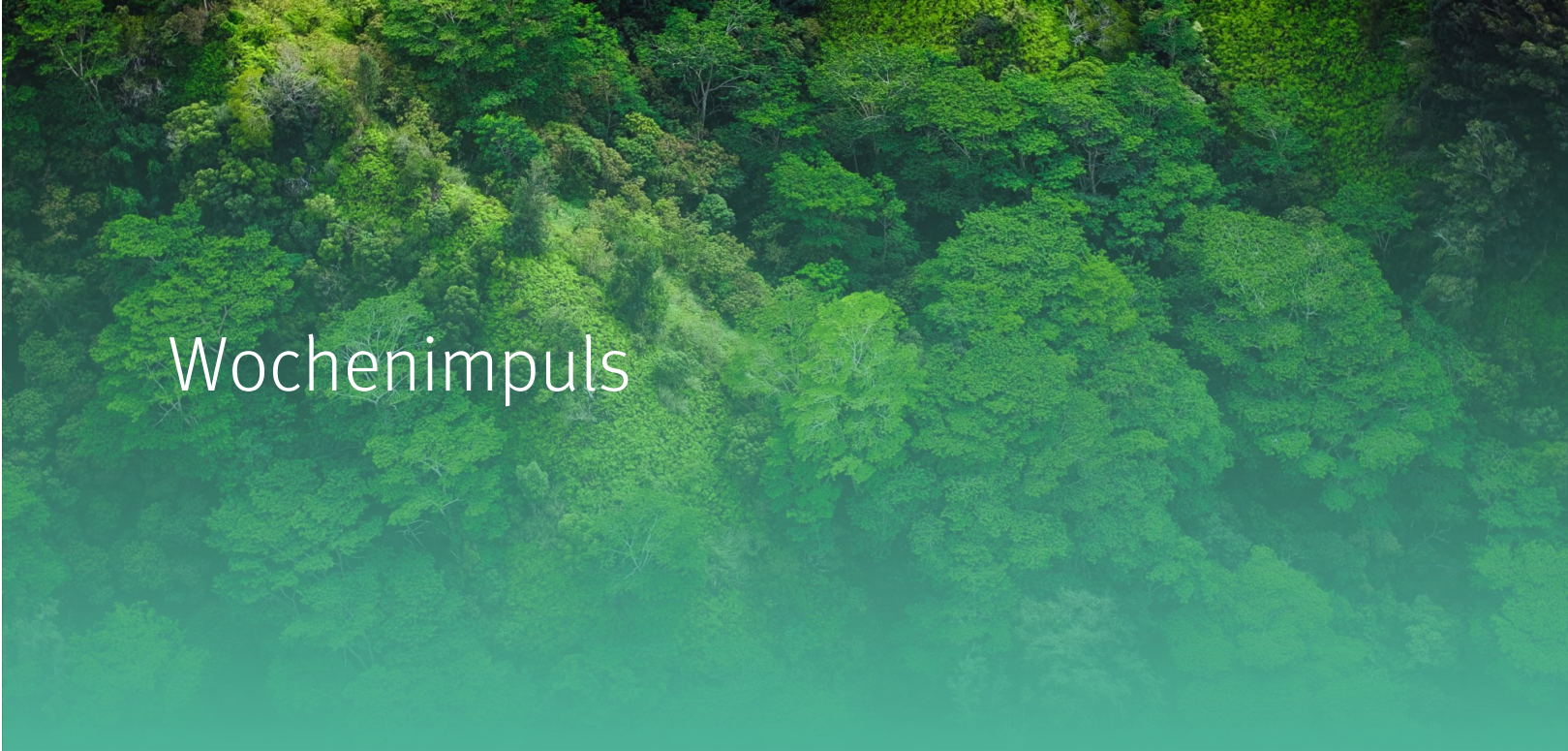
PHASE 2 – SELBSTVERTRAUEN

Meine Werte
Woche 5

*„Bevor wir wissen, was wir tun,
müssen wir wissen, was wir denken.“*

— Joseph Beuys



An aerial photograph of a dense, lush green forest. The canopy is thick and vibrant, with various shades of green. The text 'Wochenimpuls' is centered in the middle of the image in a white, sans-serif font.

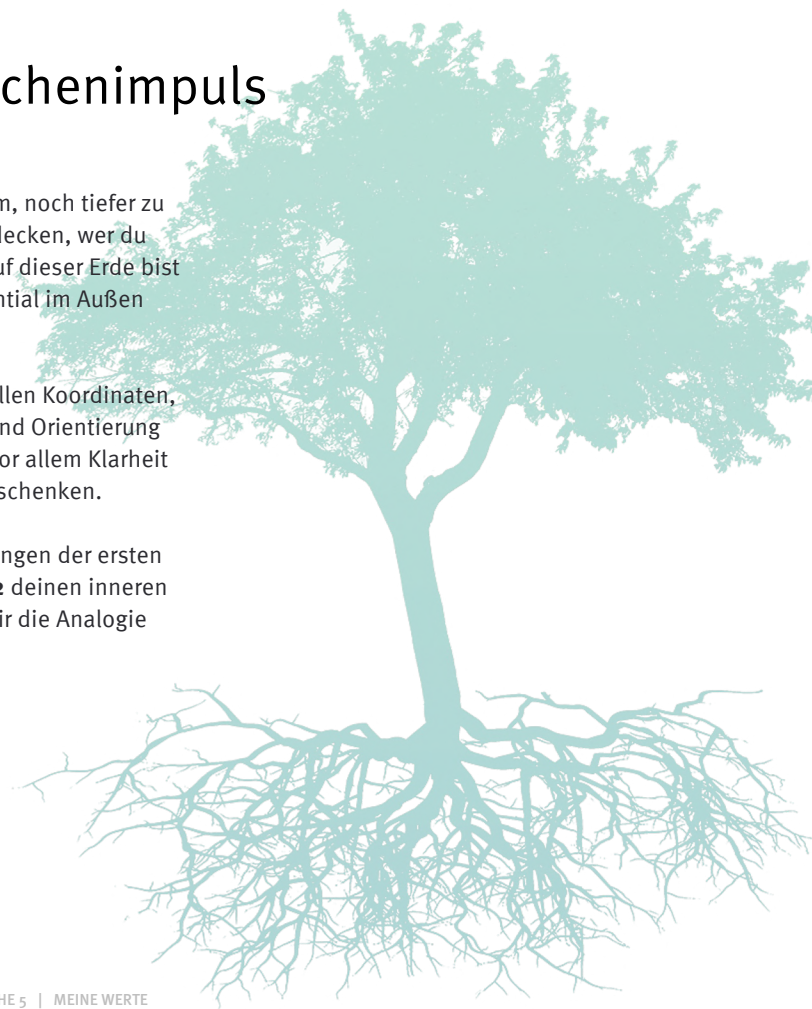
Wochenimpuls

Woche 5 | Wochenimpuls

In dieser Phase geht es darum, noch tiefer zu gehen und im Inneren aufzudecken, wer du wirklich bist, wofür du hier auf dieser Erde bist und was du mit deinem Potential im Außen bewegen möchtest.

Das Aufdecken dieser wertvollen Koordinaten, werden dir mehr Sicherheit und Orientierung auf deinem Weg geben und vor allem Klarheit und Vertrauen in dich selbst schenken.

Zusammen mit den Entdeckungen der ersten Phase kreieren wir in **Phase 2** deinen inneren Kompass. Dafür wollen wir dir die Analogie eines 'Baumes' anbieten. →



WOCHENERGEBNIS

Woche 5

- *Was mir wichtig ist*
- *Wofür ich stehe*

Die Analogie des Baumes

1. Die Wurzeln: Deine Werte sind wie die Wurzeln eines Baums und schenken dir Stabilität und Standfestigkeit in allem, was du tust.

2. Der Baumsamen: Deine Essenz ist wie der Baumsamen, der in die Erde gepflanzt wird und von Beginn an schon weiß, welcher mächtiger Baum er werden wird.

3. Der Baumstamm: Deine Wirkkraft ist wie der Baumstamm. Diese innere Kraft, die bestimmt, wie du dich in die Welt einbringst.



4. Die Baumkrone: Dein Wofür ist wie die Baumkrone. Dieses Wofür du über dich hinauswachsen möchtest und für wen / für was du einen Beitrag leisten möchtest

5. Die Baumfrüchte: Deine einzigartige Botschaft ist wie die Früchte am Baum. Das Gute, Nahrhafte, was du an die Menschen weitergeben möchtest.

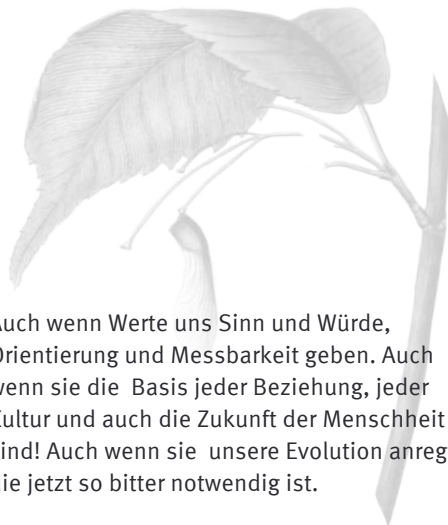
6. Die Landschaft: Deine Vision ist wie die Beschreibung der Landschaft. Wie sieht die Zukunft aus, wenn du dich in dieses Umfeld mit deiner ganzen Kraft einbringst?

Lass uns diese Woche deine Werte erforschen. →

Deine Werte

Deine Werte prägen dein Denken und Handeln. Sie dienen dir als Kompass bei wichtigen Entscheidungen und begründen deine Ideale. Sie verleihen dir Sinn und Bedeutung und sie sind Spiegelbild deiner Bedürfnisse.

Häufig sind wir uns unserer Werte nicht bewusst. Warum? Sie kosten uns viel Energie, sie zu erarbeiten. Wir müssen die Kunst des langsamen Denkens anwenden, um unsere Werte für uns gut zu definieren! Und deshalb versuchen die meisten Menschen es nicht, ihre eigenen Werte bewusst zu machen.



Auch wenn Werte uns Sinn und Würde, Orientierung und Messbarkeit geben. Auch wenn sie die Basis jeder Beziehung, jeder Kultur und auch die Zukunft der Menschheit sind! Auch wenn sie unsere Evolution anregt, die jetzt so bitter notwendig ist.

Deshalb nehme diese Woche an, um dir deine Werte wirklich bewusst zu machen. Damit du ein wertebasiertes Leben führen kannst, in dem es fast unmöglich ist, unglücklich zu sein und eine erfüllte Zukunft erleben zu können.

Inspirationsfragen

- *Was besitzt für mich in meinem Leben den größten Wert?*
- *Wofür würde ich auf die Straße gehen, um zu demonstrieren?*
- *Gegen welche meiner Werte müsste eine Person verstoßen, damit ich ihr die Freundschaft kündige?*
- *Welche Werte haben mir meine Eltern vermittelt? Sind es die Werte, die auch in Zukunft mein Denken und Handeln prägen sollen?*
- *Für welche Werte stehen die Menschen ein, die ich am meisten bewundere?*
- *Welche Werte würde ich meinen Kindern vermitteln?*
- *Wann ist für mich eine Erfahrung besonders wertvoll?*
- *Welche Werte haben für mich bei größeren Entscheidungen bisher eine Rolle gespielt?*

An aerial photograph of a dense, lush green forest. The canopy is thick and vibrant, with various shades of green. The text 'Wochenaufgabe' is centered over the image in a white, sans-serif font.

Wochenaufgabe

Woche 5 | Wochenaufgabe

Wie schon beschrieben, sind wir uns unseren Werte häufig gar nicht bewusst. Wir übernehmen die Werte unserer Eltern, unserer Vorbilder und unserer Freunde. Wir orientieren uns an gesellschaftlichen Normen und Vorstellungen und denken nicht unbedingt darüber nach, ob das wirklich unsere eigenen Werte sind, oder ob wir sie leben, weil wir dazugehören wollen.

Doch um mehr Orientierung und Klarheit zu bekommen, gilt es diese Woche festzulegen, welche Werte dich auf deinem weiteren Weg leiten sollen.

Let's start.

Wenn du magst, kannst du die Aufgaben der Woche auch ausdrucken, ausschneiden und in dein Notizbuch kleben.



Woche 5 | Wochenaufgabe Meine Werte

1. Es geht nun darum, dass du für dich **deine fünf zentralen Werte** findest, die dir als Grundlage für wichtige Entscheidungen dienen können. Spüre dabei in dich hinein und frage dich, welche Werte du mit ganzem Herzen fühlst. Du kannst dabei die Werte in der Inspirationsbox durchgehen (die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben) und in einem ersten Schritt die Werte umkreisen, zu denen du dich besonders stark hingezogen fühlst.
2. Überlege dann in einem zweiten Schritt, **welche Werte für dich wirklich ganz oben stehen** sollen. Du kannst dich z.B. fragen: *Ist mir Wert A oder B wichtiger, Wert B oder Wert C ...?*

Frage dich auch: Was ist meine persönliche Definition von diesem Wert? Es ist nämlich so, dass wir ganz unterschiedliche Vorstellungen davon haben können, was z.B. Freiheit oder Gesundheit oder Freundschaft für uns bedeutet. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch, für deinen eigenen Werte-Kompass legst nur du die Bedeutungen fest.

3. Im letzten Schritt **schreibe Dir ein paar Sätze auf, die deine Haltung zu und deinem Verhalten mit diesem Wert beschreiben.**



Zu dieser Aufgabe gibt es auch ein Worksheet zum Download auf unserer SOULUTION Webseite.

Hier sind ein paar meiner Werte ...

Freude: *Ich achte und lebe die Dinge, die mir wirklich Freude bereiten. Ich lasse mein Licht hell strahlen und bringe es in diese Welt. Ich kreierte das, was ich liebe und lasse alles los, was nicht zu mir passt.*

Hingabe: *Ich lebe das Leben und genieße die Vielfalt an Möglichkeiten, die mir entgegenkommen. Ich widme mich meinen Aufgaben mit Leidenschaft und bleibe immer in Bewegung. Nichts kann mich aufhalten.*



Eine Auswahl zur Inspiration

<i>Abenteuer</i>	<i>Charisma</i>	<i>Eleganz</i>	<i>Flow</i>	<i>Geschicklichkeit</i>	<i>Hilfsbereitschaft</i>
<i>Achtsamkeit</i>	<i>Charme</i>	<i>Ekstase</i>	<i>Fokus</i>	<i>Gewinnen</i>	<i>Hingabe</i>
<i>Altruismus</i>	<i>Dankbarkeit</i>	<i>Entschlossenheit</i>	<i>Freiheit</i>	<i>Gewissheit</i>	<i>Höflichkeit</i>
<i>Anerkennung</i>	<i>Demut</i>	<i>Erfolg</i>	<i>Freude</i>	<i>Glaubwürdigkeit</i>	<i>Hoffnung</i>
<i>Anpassungsfähigkeit</i>	<i>Dienen</i>	<i>Erholung</i>	<i>Freundlichkeit</i>	<i>Glaube</i>	<i>Humor</i>
<i>Anziehungskraft</i>	<i>Disziplin</i>	<i>Entspannung</i>	<i>Freundschaft</i>	<i>Glück</i>	<i>Ideenreichtum</i>
<i>Aufmerksamkeit</i>	<i>Durchsetzungsvermögen</i>	<i>Ermutigung</i>	<i>Freizügigkeit</i>	<i>Glückseligkeit</i>	<i>Intuition</i>
<i>Aufopferungsbereitschaft</i>	<i>Effizienz</i>	<i>Erkenntnis</i>	<i>Frieden</i>	<i>Großzügigkeit</i>	<i>Intelligenz</i>
<i>Ausdauer</i>	<i>Ehrgeiz</i>	<i>Ernsthaftigkeit</i>	<i>Führung</i>	<i>Gutmütig</i>	<i>Integrität</i>
<i>Ausdrucksstärke</i>	<i>Ehrlichkeit</i>	<i>Expertentum</i>	<i>Gastfreundschaft</i>	<i>Güte</i>	<i>Intimität</i>
<i>Ausgeglichenheit</i>	<i>Ehre</i>	<i>Exzellenz</i>	<i>Geben</i>	<i>Harmonie</i>	<i>Klarheit</i>
<i>Bereitwilligkeit</i>	<i>Einfachheit</i>	<i>Fairness</i>	<i>Gelassenheit</i>	<i>Hartnäckigkeit</i>	<i>Kooperation</i>
<i>Bescheidenheit</i>	<i>Einfluss</i>	<i>Familie</i>	<i>Gemütlichkeit</i>	<i>Herz</i>	<i>Können</i>
<i>Besonnenheit</i>	<i>Einfühlungsvermögen</i>	<i>Fitness</i>	<i>Genauigkeit</i>	<i>Herzlichkeit</i>	<i>Konzentration</i>
<i>Bewusstheit</i>	<i>Einheit</i>	<i>Fleiß</i>	<i>Genuss</i>	<i>Held:innentum</i>	<i>Kreativität</i>
<i>Bedeutsamkeit</i>	<i>Einzelgänger:innentum</i>	<i>Flexibilität</i>	<i>Gerechtigkeit</i>	<i>Herausforderung</i>	<i>Kunst</i>

Eine Auswahl zur Inspiration

Langlebigkeit

Lässigkeit

Lebendigkeit

Lernen

Lernwilligkeit

Liebe

Loyalität

Logik

Lust

Macht

Mäßigung

Milde

Mitgefühl

Mut

Nachhaltigkeit

Nähe

Neugier

Nutzbarkeit

Offenheit

Ordnung

Optimismus

Passion

Perfektion

Phantasie

Pragmatismus

Praktikabilität

Präsenz

Privatsphäre

Potenz

Reichtum

Reife

Reinheit

Respekt

Schönheit

Selbstbeherrschung

Selbstverantwortlich

Selbstvertrauen

Sensitivität

Seelentiefe

Sicherheit

Sinnlichkeit

Spannung

Sparsamkeit

Spiritualität

Spitzenposition

Spontanität

Stärke

Stille

Sympathie

Synergie

Teamfähigkeit

Toleranz

Transzendenz

Überfluss

Überraschung

Unabhängigkeit

Urlaub

Verbindung

Vermögen

Verpflichtung

Vertrauen

Vielfalt

Visionär

Vitalität

Vollendung

Wachstum

Wahrheit

Weisheit

Wildheit

Wunder

Würdevolle Sexualität

CheckOut

Woche 5

Zum Abschluss dieser Woche und auch dieser Phase möchte ich Dich einladen, irgendwann in dieser Woche zu einem Friedhof zu gehen. Ein Besuch auf dem Friedhof kann sehr hilfreich sein, um sich mit dem Sinn des eigenen Lebens zu verbinden. Begleitende Fragen: Was ist in meinem Leben wichtig für mich? Wofür soll mein Leben gestanden haben? Gehe ganz bewusst auf diesen Friedhof, setze dich zu einem Grabstein und stell dir vor, auch du hast nur noch begrenzt Zeit zu leben. Wenn du dann an diesem Grabstein sitzt, stell dir vor, du hast die Gelegenheit zuzuhören, wie dein*e beste*r Freund*in deine Grabrede hält, nachdem du nach einem absolut erfüllten Leben diese Welt verlassen hast.

Die Rede beinhaltet diese Elemente:

- **Dein tiefster Wunsch**
- **Deine Wirkung**
- **Dein Beitrag / Deine Botschaft**

Ein Beispiel:

Wir kommen heute zusammen, um uns von [Name] zu verabschieden. Sie/Er hat für sich den tiefsten Seelenwunsch – xxx – erfüllen können. Sie/Er hat xxx mit uns geteilt, uns gezeigt, was xxx ist. Und auch wenn [Name] gegangen ist, sie/er hat uns mit xxx diesen Schatz hinterlassen.

Formuliere die Rede für dich aus. Du wirst merken, welche Kraft diese Übung hat und welche schöne Vorbereitung diese Aufgabe für die weiteren Wochen in dieser Phase haben wird.

“Strive not to be a success, but rather to be of value.”

— Albert Einstein

Soulfully, Julia

Weiterführende Websites

- Personal Value Assessment
<https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=K3aH42j3GRPLGXRySHgTZQ68LwxsLL5l>
- Ein guter Plan – Der Werte Test
<https://einguterplan.de/werte-test>