



# WORKBOOK "WERTE"



MOMPREENEURS

# Copyright

Alle Inhalte dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt. Du darfst dieses Workbook für dich persönlich nutzen, aber nicht veröffentlichen oder an Dritte weitergeben.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei MOMPREENEURS® - Heike Kotthoff. Bitte frage mich, falls du die Inhalte dieses Workbooks veröffentlichen möchtest.



**WERTE DEFINIEREN:  
WARUM?**



# Herzlich Willkommen auf DEINER Reise!

Deine Werte spiegeln wider, was dir im Leben am wichtigsten ist. Wenn du dein Leben im Einklang mit deinen Werten gestaltest, dann fühlst du Leichtigkeit, Erfüllung, Erfolg, Zufriedenheit. Gerade als MomPreneur ist es unheimlich wichtig sich über die eigenen Werte im Klaren zu sein, um diese auch im Business zu leben und sichtbar/spürbar für andere zu machen.

Werte sind wie ein Kompass, der uns die Richtung in ein erfülltes Leben zeigt und dir hilft dir selbst treu zu bleiben. Denn einmal bewusst über deine Werte zu sein, kannst du sie auch super für Entscheidungen zu Rate ziehen.

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Wertvorstellungen lässt uns aber auch die Auseinandersetzungen und ggf. Konflikte mit anderen Menschen viel besser verstehen. Denn die meisten Konflikte basieren auf unterschiedlichen Wertvorstellungen.

Mit diesem Workbook kommst du deinen Werten auf die Spur.

Nun viel Freude auf deiner ganz persönlichen Werte-Reise

Deine Heike



**WERTE  
BESTIMMEN**

# Wertetest - So geht's

## SCHRITT 1

### Auswahl

Auf der nächsten Seite findest du eine Liste mit Werten. Wähle aus dieser Liste 9 Werte aus (einkreisen, unterstreichen), die dir wichtig sind. Ergänze gerne die Liste, wenn dir ein Wert fehlt.

## SCHRITT 2

### Werte eintragen

Trage die Werte in deinem Wertetest auf der übernächsten Seite ein.

## Schritt 3

### Werte Ranking

Nun geht es darum herauszufinden, welche Werte dir am wichtigsten sind. Vergleiche den ersten Wert mit dem zweiten. Welcher der beiden Werte ist dir wichtiger? Der wichtigere Wert bekommt ein X. Vergleiche dann Wert 1 mit Wert 3. Markiere wieder den Wert, der dir im direkten Vergleich wichtiger ist. Wenn du den ersten Wert mit allen anderen abgeglichen hast, gehe zu Nummer 2 und vergleiche dann Wert 2 mit allen Werten darunter. Danach gehst du weiter zu Wert 3 und gleichst wieder mit allen Werten darunter ab. Gehe alle Werte in diesem Schema durch. Zähle danach wie oft du dich für die 1 markiert hast, wie oft die 2 usw. Das Ergebnis schreibst du in das Totalfeld. Die 3 Werte mit den häufigsten Markierungen sind deine 3 wichtigsten Werte. Ein Beispiel findest du auf der letzten Seite dieses Workbooks.

Abenteuer. Achtsamkeit. Ausdauer.  
Authentizität. Balance. Bescheidenheit.  
Dankbarkeit. Demut. Ehrlichkeit.  
Empathie. Erfolg. Familie. Fantasie.  
Flexibilität. Freiheit. Freundschaft.  
Gelassenheit. Gerechtigkeit. Glauben.  
Glück. Großzügigkeit. Harmonie. Humor.  
Klarheit. Klugheit. Komfort. Kreativität.  
Leichtigkeit. Liebe. Loyalität. Mitgefühl.  
Mut. Nachhaltigkeit. Naturverbundenheit.  
Offenheit. Ordnung. Selbstbestimmung.  
Selbstbewusstsein. Sicherheit. Spaß.  
Spiritualität. Stabilität. Treue.  
Unabhängigkeit. Verbindlichkeit.  
Vertrauen. Warmherzigkeit. Weisheit.  
Wertschätzung. Wohlstand.  
Zuverlässigkeit.

Ergänze gerne weitere Werte, die dir wichtig sind...

# Wertetest - Werte bestimmen

**Werte**

**Auswertung (X)**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

# Wertetest - Auswertung

Wert	Anzahl
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

Deine Top 3 Werte

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

# Reflektion



Schaue dir deine 3 wichtigsten Werte an? Wie lebst du diese Werte schon in deinem Alltag als MomPreneur?

A large, empty rectangular area with a light gray background, intended for writing reflections.

# Potenzial



Wie könntest du diese Werte noch mehr in dein Leben integrieren?

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing or drawing.

# Warum?



Warum sind dir diese 3 Werte so wichtig?

A large, empty rectangular area intended for writing the answer to the question above.



# Business- Werte

Wie könntest du diese 3 Werte in deinem Business besser sichtbar machen, kommunizieren, einbringen?

A large, empty rectangular area with a light gray background, intended for writing answers to the question above.



“

Eine Freude, die von außen  
kommt, wird uns auch wieder  
verlassen.

Jene Werte aber,  
die im Inneren wurzeln,  
sind zuverlässig und dauernd.

- Lucius Annaeus Seneca, römischer Philosoph -

”

## Beispiel

### Wertetest - Werte bestimmen

	Werte	Auswertung (X)
1	Abenteuer	X
2	Freiheit	XXXXXX
3	Selbstbestimmung	XXXXXXXX
4	Nachhaltigkeit	XXX
5	Naturverbundenheit	XXX
6	Empathie	XXXX
7	Wertschätzung	XXXXXX
8	Weisheit	XXXX
9	Harmonie	X

#### Ausfüllhilfe:

- Vergleiche Wert 1 mit Wert 2. Gib dem Wert, der für dich wichtiger ist ein X. Vergleiche dann Wert 1 mit Wert 3. Gib dem Wert, der für dich wichtiger ist ein X. Vergleiche dann Wert 1 mit Wert 4. Gib dem Wert, der für dich wichtiger ist ein X. usw.
- Vergleiche Wert 2 mit Wert 3. Gib dem Wert, der für dich wichtiger ist ein X. Vergleiche dann Wert 2 mit Wert 4. usw.
- Gehe so mit allen anderen Werten vor.
- Immer nur mit den Werten vergleichen, die darunter stehen.