

kinder stark & leicht

E-Book

Werte und Bedürfnisse

Finde heraus, was dir
wirklich wichtig ist!



“
Wir unterscheiden uns
in der Intensität
unserer Bedürfnisse.
”

Wie schön, dass du dich auf den Weg machst, deine Bedürfnisse anzuschauen. Auf der nächsten Seite befindet sich eine Liste mit Werten und Bedürfnissen. Auf den ersten Blick sind das ganz schön viele, deshalb hier ein paar Tipps, wie du vorgehen kannst.

Lies einmal alle Werte und Bedürfnisse durch.

Streiche die raus, mit denen du nichts anfangen kannst.

Auch wenn du einen Begriff nicht erklären könntest, ist es wahrscheinlich kein Wert von dir.

Deine Werte können in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich sein. Suche dir einen Bereich aus, mit dem du starten möchtest.

Bei den übrigen Werten und Bedürfnissen kannst du paarweise vergleichen. Was ist dir wichtiger?

Das machst du so lange, bis am Ende etwa 3 Begriffe übrigbleiben.

kinder stark & leicht

E-Book

Wertschätzung

Neugierde

Zuverlässigkeit

Dankbarkeit

Entwicklung

Geduld

Nähe

Einfluss

Sicherheit

Partnerschaft

Leistung

Flexibilität

Mitgefühl

Erfolg

Genuss

Kompetenz

Autonomie

Offenheit

Beständigkeit

Wohlbefinden

Spaß

Struktur

Harmonie

Ausdauer

Entspannung

Sinnlichkeit

Fortschritt

Humor

Frieden

Selbstbestimmung

Leichtigkeit

Sorgfalt

Wirksamkeit

Freiheit

Ordnung

Bescheidenheit

Phantasie

Stabilität

Gesundheit

Mut

Hygiene

Geborgenheit

Wettbewerb

Kreativität

Freundschaft

Ehre

Schönheit

Sparsamkeit

Stolz

Abenteuer

Loyalität

Liebe

Begeisterung

Ruhe

Herzlichkeit

Gerechtigkeit

Zuversicht

Disziplin

Zugehörigkeit

Respekt

Meine wichtigsten Werte und Bedürfnisse:



Das tue ich dafür, um sie öfter zu erfüllen:

Herzlichen Glückwunsch, jetzt hast du deine Werte und Bedürfnisse herausgefunden!

Wenn du das regelmäßig machen möchtest oder für verschiedene Lebensbereiche, es wird jedes Mal einfacher!

Deine Werte und Bedürfnisse zu kennen hilft dir, Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen. Besonders im Umgang mit deinem Kind.

Apropos Kind, ab etwa 3. Klasse kannst du diese Übung auch ganz gut mit deinem Kind machen, vorausgesetzt du bist bereit einige Begriffe zu erklären.

Möchtest du wissen, was deine wichtigsten Werte und Bedürfnisse über deine Persönlichkeit aussagen?

Dann schick mir deine Liste gerne zu, ich antworte dir garantiert.

Impressum:

kinder:stark&leicht, Tabea Stein, An der Engelswiese 18, 67550 Worms
2025, Weitergabe oder Veröffentlichung -auch in Auszügen- nur nach Genehmigung.