



## Selbstzweifel Soforthilfe



### Lebe deine Werte!

Du stärkst deine Selbstachtung und dein Selbstvertrauen massiv, wenn du dein Handeln an deinen Werten ausrichtest, sodass du es selbst als wertvoll wahrnehmen kannst.

**Welche Werte sind dir besonders wichtig?**

Hier ist eine kleine Auswahl von Werten. Kreuze alle an, die dir besonders am Herzen liegen.

Abenteuer	Gelassenheit	Macht	Großzügigkeit
Aufregung	Geld	Mitgefühl	Spaß
Authentizität	Gemeinschaft	Mut	Spiritualität
Bescheidenheit	Gerechtigkeit	Natur	Spontaneität
Bewusstheit	Gewohnheit	Neugier	Stabilität
Disziplin	Humor	Ökologie	Stärke
Ehrlichkeit	Integrität	Ordnung	Status
Erkenntnis	Kreativität	Originalität	Unabhängigkeit
Familie	Kunst	Perfektion	Veränderung
Fantasie	Lehren	Religion	Verantwortung
Feingefühl	Leichtigkeit	Respekt	Vielfalt
Freiheit	Leidenschaft	Scharfsinn	Wachstum
Freundlichkeit	Leistung	Schönheit	Wahrheit
Freundschaft	Lernen	Selbstverwirklichung	Wissen
Führerschaft	Liebe	Sicherheit	ANDERE

**Wo kommen diese Werte in deinem Alltag bereits vor? Und was könntest du über das Gewohnte hinaus noch tun, um den wichtigsten Werten in deinem Leben noch mehr Geltung zu verschaffen?**