

# Was sind deine Lebenswerte?

entwickelt von Evelyn Wenzel

## Übung Lebensbaum:

Zeichne einen Baum, Deinen Lebensbaum. (Eine Inspiration findest du unter dem Button Lebensbaum). Der Stamm entspricht dem Fundament deines Lebens. Schreibe die vier Werte in den Stamm, die die tragende Rolle in Deinem Leben ausmachen und auf die Du niemals verzichten kannst. (Stell dir bei jedem dieser Werte die Frage: Was bedeutet dieses Wort für mich, wie fühlt es sich an, wenn dieser Wert einen Tag lang ignoriert wird?) Ich habe die Erfahrung gemacht, dass oft der Wert Respekt hier erscheint, der Person jedoch nicht Respekt sondern Wertschätzung wichtig ist. Hinterfrage also wie ein Detektiv deine Werte und finde die wirklich wichtigen. Wähle wirklich nur vier Werte.

Nun zeichnest Du die Äste deines Lebens. Jeder Ast entspricht einem Wert, der Dir sehr wichtig ist, aber ohne den Du notfalls auch eine zeitlang (z. B. eine Woche) überstehen könntest. Doch wäre diese Woche für dich nicht besonders schön, sondern du würdest einfach funktionieren. Es sind also Werte, durch die Dein Leben Dir Freude bereitet und die Dir Kraft und Lebensfreude verleihen. Hier kannst du bis 10 Werte festlegen.

Das Blattwerk sind nun alle Tätigkeiten, die Dich erfreuen und das Leben sehr angenehm machen, die für Stimmung sorgen und Deinen Alltag bereichern. (z. B. Lesen, Sport, Sex, Freunde treffen). Sie stehen dabei in Zusammenhang zu deinen Ästen. Die Blätter des Astes „Gesundheit“ wären dann z. B. Themen rund um Gesundheit wie Sport, gesundes Essen, Verabredung zum Wellnessstag mit der Freundin, Entspannung etc. So ordnest du jedem Ast passende Blätter, die dir den Tag so richtig versüßen würden.

Nun stelle Dir das Wurzelwerk vor. Sind die Wurzeln Deines Baumes eher flach und breit oder eher tief? Tiefe Wurzeln haben Bäume (und Menschen), die die Kontinuität und Beständigkeit im Leben lieben. Sie lassen sich schlecht umpflanzen. Breite Wurzeln bilden schnell Wurzelwerk und sind flexibler. Sie lieben Flexibilität und Abwechslung. (Arbeitest du vielleicht im Vertrieb und hast aber tiefe Wurzeln, wirst du nun erkennen, dass diese ständige Mobilität nicht mit deinen Werten überein geht. Du solltest also eine Tätigkeit mit weniger Abwechslung und mehr Beständigkeit suchen, um dich wohlfühlen.)

Stell Dir nun in Gedanken den Baum vor. Steht er allein oder in einer Gruppe von Bäumen? Wie fühlt sich die Umgebung an und wie fühlt sich der Baum? Was strahlt er aus?

Genauigkeit	Demut	Akzeptanz	
Durchsetzungskraft	Respekt	Risikobereitschaft	
Menschlichkeit	Offenheit	Besinnlichkeit	
Ruhe	Aufrichtigkeit	Wahrhaftigkeit	
Gesundheit	Hilfsbereitschaft	Spaß	
Fröhlichkeit	Leben	Klarheit	
Kompetenz	Anerkennung	Entspannung	
Selbstachtung	Erfolg	Güte	
Herzlichkeit	Treue	Gelassenheit	
Toleranz	Perfektion	Intensität	
Unabhängigkeit	Wertschätzung	Gründlichkeit	
Verbindlichkeit	Zuverlässigkeit	Hoffnung	
Freiheit	Integrität	Mut	
Intelligenz	Entschlossenheit	Konsequenz	
Freundschaft	Schnelligkeit	Kreativität	
Dankbarkeit	Leidenschaft	Begeisterung	
Achtung	Lust	Unbeschwertheit	
Ästhetik			