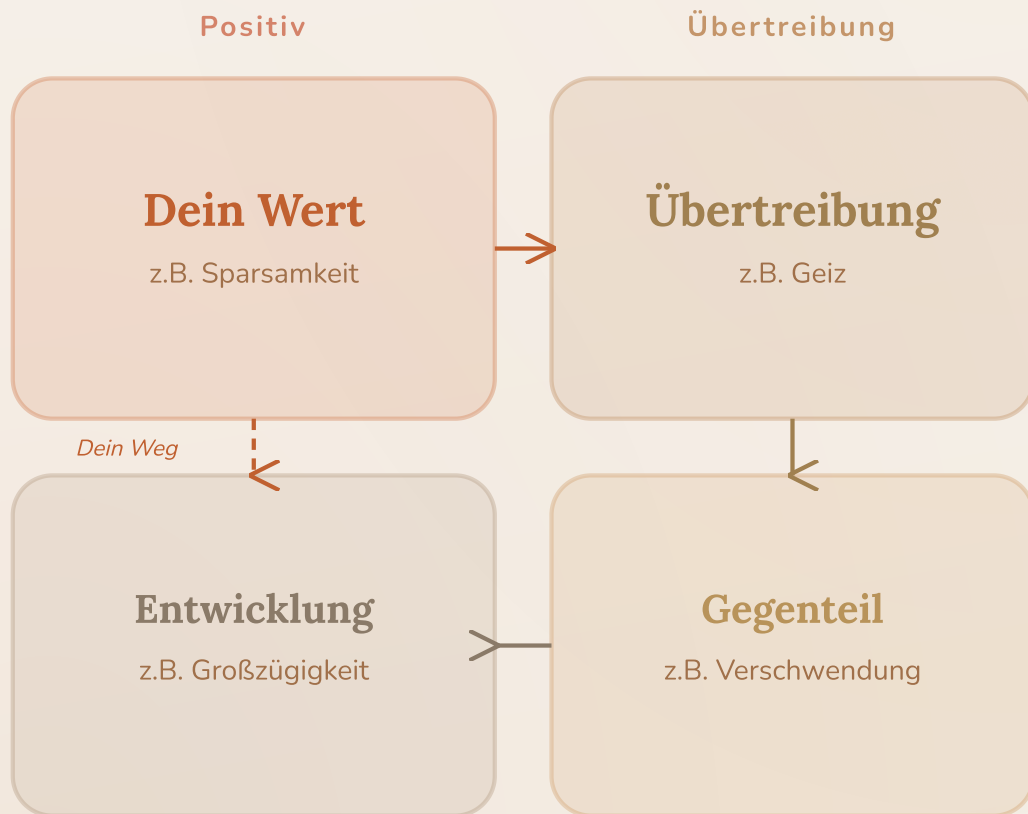


Dein *Werte-Quadrat*

Jeder Wert hat eine Kehrseite. Sparsamkeit kann zu Geiz werden. Hilfsbereitschaft kann dazu führen, dass du dich selbst vergisst. Dieses Tool zeigt dir, wo deine Werte kippen — und in welche Richtung du dich entwickeln kannst.



1 Wert wählen → 2 4 Schritte durchgehen → 3 Entwicklung erkennen

Schnapp dir einen Stift. Du brauchst 15 Minuten.

6 Seiten · 4 Schritte · 2 Beispiele

So funktioniert's

Jeder Wert hat eine Kehrseite. **Sparsamkeit** kann zu Geiz werden. **Hilfsbereitschaft** kann dazu führen, dass du dich selbst vergisst. Dieses Tool zeigt dir, wo deine Werte kippen — und in welche Richtung du dich entwickeln kannst.

1

Nimm einen deiner Werte

Zum Beispiel: Sparsamkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit.

2

Übertreib ihn

Was passiert, wenn er zu stark wird? Sparsamkeit → Geiz.

3

Was ist das genaue Gegenteil?

Das Gegenteil der Übertreibung. Geiz → Verschwendung.

4

Die gesunde Version davon

Das ist deine Entwicklungsrichtung. Verschwendung → Großzügigkeit.

Die 4 Schritte am Beispiel

Dein Wert: **Sparsamkeit**

Übertreibung: **Geiz**

Gegenteil der Übertreibung: **Verschwendung**

Gesunde Version davon: **Großzügigkeit** — das ist deine Entwicklungsrichtung.

Stell dir vor: Du bist sparsam — und das ist gut so. Aber du merkst, dass du dich manchmal einschränkst, weil du Angst hast, als verschwenderisch wahrgenommen zu werden. Vielleicht sehen andere dich sogar als geizig, obwohl du dich nur als sparsam siehst.

Die Entwicklungsrichtung: Ein Stück mehr **Großzügigkeit**. Nicht verschwenderisch werden — sondern bewusst auch mal geben können, ohne dass es sich falsch anfühlt.

Und es funktioniert auch andersrum: Wer verschwenderisch ist, kann sich in Richtung Sparsamkeit entwickeln.

”

*Es geht nicht darum, den Wert aufzugeben.
Es geht darum, **die Balance zu finden**.*

Hilfsbereitschaft

Näher an deinem Alltag

Die 4 Schritte

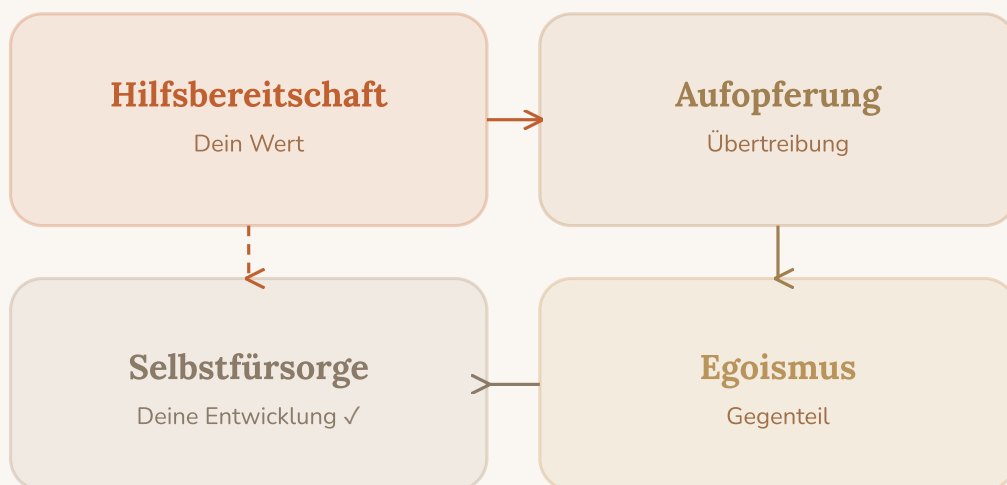
Dein Wert: **Hilfsbereitschaft**

Übertreibung: **Aufopferung** — du hilfst allen, vergisst aber dich selbst.

Gegenteil der Übertreibung: **Egoismus**

Gesunde Version davon: **Selbstfürsorge** — du achtest auch auf dich, ohne egoistisch zu sein.

Sophie hilft jedem bei den Hausaufgaben. Irgendwann merkt sie: Sie hat für sich selbst keine Zeit mehr. Die Entwicklungsrichtung ist nicht Egoismus — sondern **Selbstfürsorge**. Sich auch mal abgrenzen. Nicht aus Kälte, sondern weil sie sich selbst genauso ernst nimmt.



Jetzt du

Nimm einen deiner Werte und lauf die vier Schritte durch

Dein Wert:

z.B. Ehrlichkeit, Freiheit, Loyalität...

Übertreibung:

Was passiert, wenn er zu stark wird?

Gegenteil der Übertreibung:

Das genaue Gegenteil davon...

Gesunde Version (Entwicklung):

Deine Entwicklungsrichtung...

• • •

Deine Gedanken:

Was fällt dir auf? Überrascht dich die Entwicklungsrichtung?

”

**Du musst nicht besser sein.
Sondern du selbst.**

Schau dir dein Ergebnis an. Überrascht dich die Entwicklungsrichtung? Oder hast du das insgeheim schon geahnt?

. . .

Was nimmst du mit?

Platz für deine Gedanken...

. . .

Dein Alex

ichdochnicht.de