

# Die E!igensinn-Werteliste

## ***Deine Werte – Orientierung für deinen Eigensinn***

Werte sind die inneren Leitplanken, die unser Denken, Fühlen und Handeln prägen. Sie geben uns Orientierung, wenn wir Entscheidungen treffen, Grenzen setzen oder mutig unseren eigenen Weg gehen.

Auf diesem Blatt findest du eine Auswahl an Werten, die thematisch den sechs Bereichen der Eigensinn-Reflektionskarten zugeordnet sind. Diese Einteilung soll als Impuls dienen – sie ist weder erschöpfend noch starr. Werte sind individuell, können sich verändern und je nach Situation unterschiedlich wichtig sein.

Nutze die Liste als Anregung: Welche Werte sind dir besonders wichtig? Welche stärken dich? Wo gibt es vielleicht Spannungen oder neue Perspektiven? Dein Eigensinn ist einzigartig – und deine Werte begleiten dich auf deinem Weg.

## **Selbstbewusstsein stärken**

Werte, die mit Selbstwahrnehmung, innerer Stärke und Selbstakzeptanz zu tun haben.

- **Authentizität**
- **Selbstvertrauen**
- **Selbstbewusstsein**
- **Selbstwertgefühl**
- **Wahrhaftigkeit**
- **Mut**
- **Resilienz**
- **Selbstannahme**
- **Eigenständigkeit**
- **Integrität**

## **Grenzen setzen & Nein sagen**

Werte, die helfen, sich abzugrenzen und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

- **Selbstbestimmung**
- **Selbstschutz**
- **Unabhängigkeit**
- **Klarheit**
- **Ehrlichkeit**
- **Respekt** (vor sich selbst und anderen)
- **Verantwortung** (für eigene Bedürfnisse)
- **Disziplin**
- **Freiheit**
- **Transparenz**

## Werte & Entscheidungen

Werte, die eine Orientierung für bewusstes Handeln und klare Entscheidungen bieten.

- **Gerechtigkeit**
- **Fairness**
- **Ehrlichkeit**
- **Verantwortung**
- **Loyalität**
- **Aufrichtigkeit**
- **Vertrauen**
- **Moral**
- **Zuverlässigkeit**
- **Integrität**

## Selbstfürsorge & Energiequellen

Werte, die Wohlbefinden, Selbstachtung und Balance unterstützen.

- **Gesundheit**
- **Achtsamkeit**
- **Selbstfürsorge**
- **Lebensfreude**
- **Dankbarkeit**
- **Nachhaltigkeit** (auch für sich selbst sorgen)
- **Mitgefühl** (mit sich selbst)
- **Gelassenheit**
- **Freude**
- **Naturverbundenheit**

## Umgang mit äußeren Erwartungen

Werte, die helfen, zwischen eigenen und fremden Erwartungen zu unterscheiden und innere Unabhängigkeit zu gewinnen.

- **Eigenverantwortung**
- **Selbstbewusstsein**
- **Autonomie**
- **Authentizität**
- **Achtsamkeit**
- **Innere Ruhe**
- **Fokus**
- **Entschlossenheit**
- **Gelassenheit**
- **Abgrenzung**

## Mut & Visionen

Werte, die mit persönlichem Wachstum, Entwicklung und Zukunftsgestaltung verbunden sind.

- **Mut**
- **Leidenschaft**
- **Kreativität**
- **Offenheit**
- **Optimismus**
- **Neugier**
- **Weitsicht**
- **Zielstrebigkeit**
- **Selbstverwirklichung**
- **Inspiration**

Mehr Infos unter [www.janetschke.de/eigensinn](http://www.janetschke.de/eigensinn)

