

DEIN WERTE

CHECK

ERREICHE DEINE ZIELE MIT LEICHTIGKEIT

in 3 Schritten zu mehr
Selbstvertrauen



”

values are like fingerprints -
nobody's are the same but you
leave them all over everything
you do & touch

“



WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGIN • COACH

SCHAUMANN
LARA

ICH WÜNSCHE DIR GANZ VIEL

SPASS

AUF DEINER ENTDECKUNGSREISE & DEM ERSTEN
SCHRITT IN DEIN WERTEORIENTIERTES LEBEN

PS.: In den nächsten 7 Tagen bekommst du 3 Mut-Mails von mir,
die dich durch deinen Werte-Check begleiten.

Hey du!

Herzlich Willkommen zum ersten Schritt deiner ganz **eigenen Reise!** Ab heute **bestimmst du** in deinem Leben, wo es lang geht & ich freue mich riesig, dass ich dich dabei ein Stückchen **begleiten darf!** Vielen Dank für dein Vertrauen!

Ich kann es kaum erwarten, dass wir **gemeinsam den Grundstein** für dein **Traumleben** legen: deine Werte.

Das Thema **Werte** & den erforderlichen **Mut** aufzubringen, ein **werteorientiertes Leben** zu führen begleiten mich selbst seit vielen Jahren.

Ich hätte mir am Beginn meiner Reise **in mein Leben in Fülle**

so einen **Werte-Check** gewünscht. Denn, seit ich meine **ganz eigenen Werte** klar sehe und meine Gedanken, Gefühle und Handlungen an ihnen orientiere, **lebe ich mein Leben** ohne schwerwiegende, lähmende Zweifel - **Zweifel an mir selbst, meinen Entscheidungen, meinen Bedürfnissen** ✨

Noch vor einigen Jahren, habe ich mein **Leben** nach meinen **alten, vom Umfeld geprägten Werten** gestaltet. Ich habe **Entscheidungen** getroffen, die gar **nicht meine eigenen** sein sollten.

Somit hab ich mich oft "**fehl am Platz**" und einfach **nicht erfüllt** gefühlt.

Kennst du das Gefühl?
Das werden wir jetzt ändern!
Versprochen...



Lara

FINDE DEINE WERTE

SCHRITT FÜR SCHRITT

1 WERTE WÄHLEN

Kennst du deine Werte? Was treibt dich an? Wofür schlägt dein Herz? Was hilft dir, schwierige Entscheidungen zu treffen? ✨

Ziel: Du ermittelst deine Werte.

2 WERTE VERGLEICHEN

Was ist dir wichtig? Wichtiger noch als anderes? Welcher Wert kann dir in herausfordernden Situationen besonders Orientierung geben? ✨

Ziel: Du erstellst deine Wertehierarchie

3 WERTE HINTERFRAGEN

Sind die Werte wirklich deine eigenen? Möchtest du in manchen Situationen mehr nach deinen Werten entscheiden? Lebst du bereits sehr werteorientiert? ✨

Ziel: Du entdeckst Entwicklungsfelder für deine spannende Reise in dein Traumleben als dein fantastisches, authentisches Ich

Dieser Werte-Check ist ein super Einstieg, um der Antwort auf deine Frage ein Stück näher zu kommen!

WAS WILL ICH EIGENTLICH WIRKLICH?

Du stellst dir **diese Frage**,
du gehst ihr auf den Grund,
beantwortest sie dir **ganz ehrlich** &
erschaffst dir dann dann
DEIN Leben um deine Antworten.

DU BIST SO MUTIG!

Sobald du dich mit deinen **ganz eigenen Werten**
auseinander setzt & erkennst,
welche deiner gelebten Werte
eigentlich gar nicht deine sind –
beginnt eine wundervolle Reise auf der du dich Stück für
Stück zu deinem **fantastischen, authentischen,**
glücklichen Ich verwandelst – Das erfordert Mut



DU HAST NUR DAS BESTE VOM LEBEN VERDIENT & DU DARFST ES DIR NEHMEN!

SCHRITT 1

WÄHLE
DEINE
WERTE



LET'S GO!

STEP 1

Vielleicht ist es schon eine Weile her oder du hast dich noch gar nicht **bewusst** damit **auseinandergesetzt**, was genau dich **wirklich antreibt**.

AN WAS GLAUBST DU?

WAS ERFÜLLT DICH & LÄSST DEIN HERZ HÖHER
SCHLAGEN?

WAS IST DIR WICHTIG IM LEBEN?

WO STEHST DU VOLL UND GANZ DAHINTER?

Benutze jetzt entweder **meine Vorlage** oder schnapp dir Zettel und Stift. Solche Übungen wirken doppelt und dreifach, wenn wir sie **handschriftlich** ausführen & daher bin ich keine Freundin von interaktiven PDFs.

TO DO: VORAUSWAHL

Im ersten Schritt triffst du eine **Vorauswahl** deiner Werte. Schreibe zuerst die Werte auf, die dir in den **Kopf** kommen.

Auf der nächsten Seite findest du aber auch eine **Auswahl an Werten**, die in der **NLP-Arbeit** Anwendung finden.

Hier ist es sehr wichtig, dass du **Werte** notierst, die dich **momentan** ausmachen, dich **definieren**.

WICHTIG: Notiere NICHT die Werte, die du erstrebenswert findest, wenn du nicht nach ihnen entscheidest / lebst. ☆☆☆

Korrekturen kommen später - Jetzt geht es um den ganz ehrlichen Blick auf dich selbst! **Und hab Spaß dabei!**

Lies dir die Liste in Ruhe durch. Wähle die Werte aus,
bei denen du ein gutes Gefühl bekommst

Abenteuer	Leidenschaft
Achtsamkeit	Lernbereitschaft
Akzeptanz	Liebe
Authentizität	Loyalität
Balance	Mitgefühl
Beharrlichkeit	Mut
Beliebtheit	Nachhaltigkeit
Bescheidenheit	Nähe
Dankbarkeit	Neugierde
Disziplin	Offenheit
Effizienz	Optimismus
Ehrlichkeit	Ordnung
Empathie	Perfektion
Entwicklung	Rationalität
Erfolg	Realismus
Fantasie	Respekt
Flexibilität	Sanftmut
Freiheit	Selbstbestimmung
Friedfertigkeit	Sensibilität
Fröhlichkeit	Sicherheit
Geduld	Solidarität
Gelassenheit	Spaß
Gerechtigkeit	Spiritualität
Gesundheit	Toleranz
Glaubwürdigkeit	Tradition
Großzügigkeit	Transparenz
Harmonie	Treue
Herzlichkeit	Unabhängigkeit
Hilfsbereitschaft	Verantwortung
Humor	Vertrauen
Intuition	Weisheit
Kompromissbereitschaft	Wissen
Konstruktivität	Wohlstand
Kreativität	Wohlfühlen
Kritikfähigkeit	Zugehörigkeit
Leichtigkeit	Zuverlässigkeit

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

SCHRITT 2

VERGLEICHE

DEINE

WERTE



MEINE WERTE FINDEN

STEP 2

Deine eigenen Werte sind **dein Kompass** – dein ganz eigener, auf den du dich **immer verlassen** kannst. Sie sind sozusagen die **Ziele hinter deinen Zielen**. Werte geben dir **Orientierung** und schenken dir das Selbstvertrauen, das du brauchst, um dein **Leben erfüllt und glücklich** gestalten zu können

TO DO: PRIORISIEREN

Der zweite Schritt dient dazu, herauszufinden, welche deiner **Werte** dir **am wichtigsten** sind.

Diese **Erkenntnis** wird die Halt in herausfordernden Situationen geben – in denen du vielleicht eine **schwierige Entscheidung** treffen musst.

Du wägst jetzt immer zwei Werte gegeneinander ab. Am besten beginnst du bei deinem ersten notierten **Wert** und **vergleichst ihn mit allen anderen**.

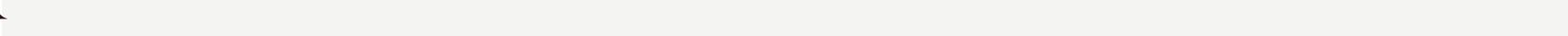
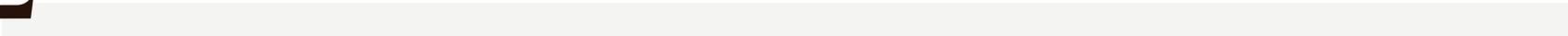
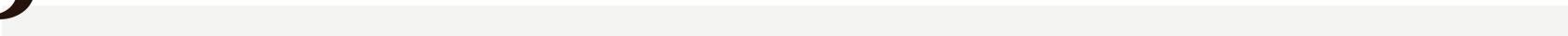
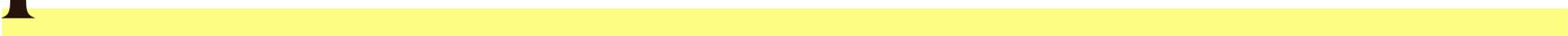
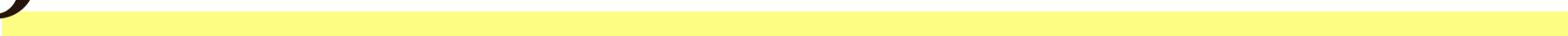
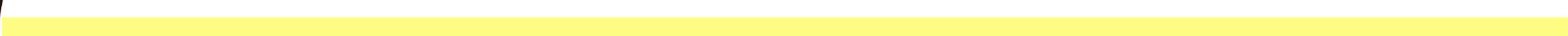
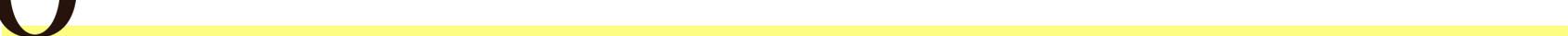
Der Wert, der dir wichtiger ist, bekommt einen Strich. So vergleichst du nun jeden deiner aufgelisteten Werte miteinander.

Ziel: Strichliste erstellen, die dir deine wichtigsten Werte zeigt.

QUICK TIPP

Fällt dir ein Vergleich schwer, vervollständige:
Bei einer Stunde mehr Freizeit am Tag,
beschäftige ich mich lieber mit

HIER KANNST DU GERNE DEINE ENTSTANDENE WERTEHIERARCHIE
NOCH EINMAL NOTIEREN

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 
- 7 
- 8 
- 9 
- 10 



Falls du hier noch Schwierigkeiten hast, warte auf meine Mail von Tag 2 deines Werte-Checks & nimm dir einfach Zeit achtsam deine gelebten Werte zu ermitteln.

SCHRITT 3

HINTERFRAGE

DEINE

WERTE



WERTE-HIERARCHIE

STEP 3

Glückwunsch! Du hast jetzt deine ganz eigene Rangliste deiner **wichtigsten Werte**.

Frag dich jetzt gerne, ob du dich mit **deinen Werten wohlfühlst**. Gibt es welche auf deiner Liste, auf die du nicht **besonders stolz** bist oder welche, die sich einfach **nicht gut anfühlen**? Vielleicht sind es dann nicht **DEINE**. Dem kannst du auf den Grund gehen.

FRAG DICH:

IN WELCHER SITUATION HAB ICH DAS LETZTE MAL VOLL UND GANZ NACH MEINEN WERTEN GEHANDELT? WIE HAT SICH DAS ANGEFÜHLT?

WAS IST ANDERS IM VERGLEICH ZU SITUATIONEN / LEBENSBEREICHEN IN DENEN ICH NICHT VOLL UND GANZ NACH MEINEN EIGENEN WERTEN ENTSCHEIDE/DENKE/FÜHLE?

WO WÜNSCHE ICH MIR, DASS ICH MEHR NACH MEINEN WERTEN ENTSCHEIDE?
IN WELCHEN BEREICHEN IST ES MIR NICHT SO WICHTIG?

WAS WÜRD SICH VERÄNDERN, WENN ICH IN BEREICH XY MEHR NACH MEINEN WERTEN HANDEL? WORAN MERKE ICH ES? WER MERKT ES NOCH?

GESCHAFFT!



Ich kann es nicht oft genug sagen: Werte sind die Basis – der Grundstein – der Kompass – für ein **erfülltes, authentisches Leben**. Werte geben dir Orientierung in herausfordernden Zeiten und helfen dir, schwierige Entscheidungen zu treffen.

Kennst du deine Werte, erreichst du deine **Ziele mit mehr Leichtigkeit**, weil du dir Ziele setzt, die deinen Werten entsprechen und der Weg zur **Zielerreichung Spaß** machen wird.

AFFIRMATIONEN

Ich kenne meine Werte und ich darf mein Leben nach ihnen ausrichten, um mehr Fülle, Glück und Leichtigkeit zu erschaffen

Ich habe den Mut, meine Werte (Bedürfnisse, Wünsche, Träume) ernst zu nehmen und ihnen jeden Tag ein Stück näher zu kommen

Platz für deine eigene positive, stärkende Affirmation



Sei stolz auf dich!

Ich bin stolz auf dich! ✨ Sei du es auch – es erfordert nämlich **Mut, Reflexionswillen und Kraft** für Veränderungen, wenn man sich mit sich selbst auseinandersetzt!

Und, wenn du diese Zeilen hier liest, hast du höchstwahrscheinlich die ganze Übung **Schritt für Schritt** gemacht.

Wie schön! Das freut mich wirklich sehr.

Mit dieser einen Übung und **AHA-Momenten** hast du nun den **Grundstein für ein bewussteres, authentischeres Leben** gelegt.

Bleib im Reflexionsmodus – Entwickle dich zu deinem **fantastischen, authentischen DU** – und beginne dir dein **Traumleben** zu erschaffen.

Auch, wenn dein **Traumleben** im Außen sichtbar sein wird – ist es sehr wichtig, dass dein **innerer Kern stark** und dein **Selbstvertrauen hoch** ist.

Das erreichst du mit andauernder **innerer Arbeit**. Sei liebevoll zu dir, **investiere in dich** selbst, verwandle deine **Gedankenwelt** in eine Welt in der es Spaß macht, abzuhängen ✨

SCHRITT 4

ENTSCHEIDE
HANDLE &
LEBE NACH
DEINEN
WERTEN



Hey! Ich bin Lara. lass mich dir doch ganz kurz meine Werte- Story erzählen

Früher dachte ich, ich mache doch bereits was ich will, ich entscheide frei, ich bin frei von **gesellschaftlichen Zwängen**.

Das war auch zumindest das, was meine Familie mir suggeriert hat & wie mein **Umfeld** mich dementsprechend **wahrgenommen** hat.

Wahrscheinlich hätte ich mir schon damals bei diesem **Werte-Check** die Werte „Selbstbestimmtheit“ & „Rebellion“ geben wollen.

Aber ich war (noch) keine selbstbestimmte Rebellin. Ich hab zwar *gedacht*, ich würde tun und lassen wonach mir der Sinn steht:
aber die Wahrheit ist



- Ich hab mich bei **Großkonzernen beworben** obwohl ich schon beim Bewerbungen schreiben einen **fetten Kloß** im Hals hatte
- Ich hab mich zum **Joggen gezwungen** weil ich dachte, ich müsste ja noch unbedingt 5 Kilo dünner sein und *dann* bin ich so richtig glücklich
- Ich hab meine **Haare wachsen lassen, lang und braun...** – Frauen müssen ja lange Haare haben – obwohl ich unbedingt einen **platinblonden Pixie Cut** haben wollte
- Ich hab mich mit **Urlauben** zufrieden gegeben, weil ich dachte „ich kann ja nicht mit **25 Jahren in einen Van ziehen**, wenn alle um mich herum Häuser bauen und Kinder bekommen“



Und diese **Wahrheit** habe ich erkannt, als ich ganz tief in mich hineingehorcht hab und angefangen habe an mir, **meinem Mut und meinem Selbstvertrauen zu arbeiten.**

Zum Glück bin ich zu dieser Zeit dem **Coaching-Thema** näher gekommen.

Innerhalb meines **Masters in**

Wirtschaftspsychologie (den ich übrigens auch nicht aus ganz freien Stücken gewählt hatte)

belegte ich den Schwerpunkt **Business-Coaching und Beratung.**

Seit dem – nicht nur, weil ich es studiert habe, sondern weil ich angefangen habe, mich **mit mir und meinen wahren Bedürfnissen** zu beschäftigen – entscheide ich immer **freier, selbstbestimmter, mutiger & sicherer.**

– Ich hab mich getraut nach meinem Master 1 Jahr **im Van durch Nordamerika** zu reisen

– Ich hab aufgehört mich zum **Joggen zu zwingen** und mir stattdessen einen **Sport gesucht, den ich auch lieben** konnte, weil mir Gesundheit wichtig ist und nicht das Dünnsein

– Ich hab meine **Haare abgeschnitten** inklusive Undercut (um Himmels Willen) und endlich meine **weiß blonden Haare glücklich** getragen

– Ich habe mir nach der Rückkehr aus Nordamerika, mit 10.000€ Studienschulden und 100€ auf dem Konto trotzdem **einen Van gekauft**, hab ihn mit wenig Mitteln ausgebaut und bin **einfach losgefahren ins Ungewisse**

Voller Vertrauen, dass alles gut werden wird.

Denn, wie soll es denn nicht gut werden,
wenn ich es von **ganzem Herzen** mache!

Sobald du dich mit deinen **ganz eigenen Werten** auseinander setzt &
erkennst, welche deiner gelebten Werte
eigentlich gar nicht deine sind -

beginnt eine wundervolle Reise, auf der du dich Stück für Stück
zu deinem fantastischen, authentischen, glücklichen Ich verwandelst.

Das erfordert Mut

TRAU DICH!
ES WIRD SICH LOHNEN



MEINE TOP 3 WERTE SIND



Freiheit

Meinen Traum von Freiheit & ortsunabhängig zu sein, erfülle ich mir mit meinem Van. Ich lebe seit 2017 das "Van Life" - Zeitgleich hab ich meine Coaching-Ausbildung abgeschlossen. Da gibt es wohl einen Zusammenhang ✨

Spaß am Leben

Ich denke ich bin süchtig nach Freude, Menschen, guter Laune, Positivität und Spaß im Leben ✨
Diese Sucht erlaube ich mir ... und ein Aperol geht auch immer! 🍷
#Cocktails&Coaching coming soon!



Selbstbestimmtheit

Schon als Kind fand ich Regeln (die ich nicht verstand) doof. Á la Pippi Langstrumpf mach ich mir die Welt eben wie sie mir gefällt. Ich möchte dir so gerne Mut machen, dass du das darfst & sogar vielleicht MUSST, um wirklich richtig glücklich zu sein ✨



LASS MIR LIEBE DA

gerne per Mail: hello@laraschaumann.de
oder bei Instagram: [lara_schaumann](https://www.instagram.com/lara_schaumann)

HAST DU JETZT RICHTIG LUST,
dich selbst noch **besser**
kennenzulernen und dich auf deinen
Weg in ein **erfülltes, glückliches,**
selbstbestimmtes Leben zu machen?

hell yes!

Wie schön! Es wird die coolste Reise
werden, die du je unternommen hast!

www.laraschaumann.de

Hier findest du alle **Programme, Kurse**
& **die Möglichkeit** mich persönlich
kennenzulernen.

Buch dir einfach einen Termin!

Ich freue mich sehr auf dich.

Deine *Lara* ✨

FOLGE MIR AUF *Instagram*

