

TEIL 2: STEHE ZU DEINEN WERTEN!



Werte beeinflussen das Verhalten. Wichtig ist es daher, seine eigenen Bedürfnisse und Werte zu kennen. Dich nervt es, deine Kinder zum Sport zu fahren? Du könntest es natürlich auch lassen ... Versuche herauszufinden, was dich nervt und warum du es doch tust. Halte kurz inne und frage dich: WOFÜR sollte ich fahren? Vielleicht, damit die Kinder sicher hinkommen. Welcher Wert steht dahinter? Also Sicherheit. Wie wichtig ist mir die Sicherheit der Kinder im Gegensatz zu der Zeit, die ich als Mama verliere? Oder steht es im Widerspruch zu einem anderen persönlichen Wert? Triff danach deine Entscheidung in mehr Klarheit und du wirst nicht mehr genervt sein. Nutze unsere liesLotte-Übung:

„Nervige“ Situation in deinem Leben	Welches Bedürfnis / welcher Wert steckt dahinter?
Wofür sollte ich die Kinder zum Sport fahren?	Für mehr Sicherheit
<i>Wofür sollte ich ...</i>	
Wofür sollte ich ...	
Wofür sollte ich ...	
Wofür sollte ich ...	
Wofür sollte ich ...	
Wofür sollte ich ...	
Wofür sollte ich ...	
Wofür sollte ich ...	
Wofür sollte ich ...	

Eine Werteliste zum Runterladen findest du auf unserer Website unter lieslotte.de/service/downloads