

"Ändere deine Werte und du änderst dein Leben"

Vielleicht denkst du jetzt: "Wieso sollte ich meine Werte ändern? Schließlich machen mich diese Werte ja zu dem, was ich bin."

Die Wahrheit ist, du bist viel mehr als deine Werte.

Unsere Wertvorstellungen werden stark durch unsere Kultur, unser Umfeld und unsere Erfahrungen geprägt. Schon in sehr frühen Jahren verinnerlichen wir z. B. die Wertvorstellung unseres Elternhauses. Wir werden gelobt, wenn wir den Wertvorstellungen unserer Eltern entsprechend handeln, und bestraft, wenn wir es nicht tun. Das Gleiche gilt für Lehrer, Freunde oder Arbeitgeber.

Deine bisherigen Werte drücken deshalb zu einem großen Teil einfach das aus, was du in deinem bisherigen Leben gelernt hast und zu was du konditioniert worden bist.

In der letzten Übung hast du dir dein bisheriges Wertesystem ins Bewusstsein gerufen. Die folgende Übung bietet dir nun die Chance, dieses Wertesystem zu hinterfragen und eventuell neu zu definieren.

Frage Dich:

- Wie müssten meine Wertvorstellungen sein, um meine Zukunft so zu gestalten, dass ich mein Potenzial voll entfalten kann?
- Welche Werte würden mich auf dem Weg zu einem schlanken Lifestyle unterstützen?
- Welche Werte müsste ich in der Hierarchie anders anordnen oder gar streichen?

Denke immer daran, du selbst entscheidest, wer du sein möchtest!

Nutze nun die Chance auf einen inneren Wandel!

Neue Werte können der Auslöser sein, deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen nachhaltig zu verändern.

Teil 4:

- Welche Werte aus Teil 3 der vorherigen Übung möchtest du streichen oder an eine andere Stelle der Hierarchie setzen, weil du spürst, dass es gar nicht dein Wert ist, sondern ein von Familie, Freunden, Arbeit oder Gesellschaft übernommener Wert?
- Welche Werte würden mich auf dem Weg zu einem schlanken Lifestyle unterstützen?
- Welche Werte würden dich dabei unterstützen, dich selbst mehr zu lieben?

Teil 5:

Erstelle nun eine neue Wertehierarchie, mit den Werten, die in nächster Zeit dein Leben leiten sollen.

- Woran würdest du erkennen, ob du nach diesen Werten lebst? Nenne mindestens 10 Beispiele.

