

# Werteorientierte Ziele erarbeiten

1. Ihre momentane Lebenssituation. Wie sieht Ihre Ist-Analyse aus?

---

---

---

2. Welche Werte sind Ihnen wichtig? (*Übung: Selbstannahme/Wertebekanntnis*)

Welche Werte können Sie aktuell ausleben?

Sind Sie bereit für Ihre Werte einzustehen?

---

---

---

3. Was ist Ihr persönliches Ziel?

Wozu soll dieses Ziel erreicht werden?

---

---

---

4. Welche Motivation treibt Sie an, dieses Ziel zu erreichen?

---

---

---

5. Ist Ihr Ziel realistisch?

---

---

6. Ist Ihr Ziel messbar?

Was wollen Sie konkret verändern?

---

---

---

7. Welche Ressourcen zur Zielerreichung haben Sie schon?

Welche setzten Sie bereits für Ihre Sache ein?

Welche brauchen Sie noch?

---

---

---

---

8. Glauben Sie an Ihr Ziel? Warum?

---

---

---

9. Nach welchen „Werte-Kriterien“ treffen Sie Entscheidungen?

---

---

---

10. Mit welchen Hindernissen müssen Sie rechnen?

Wie gehen Sie mit diesen um?

---

---

---

11. Wie zielfokussiert ist Ihr Verhalten?

---

---

---

---

12. Gibt es innere Einwände? Wenn ja, welche und wie können die bearbeitet oder entkräftet werden?

---

---

---

---

13. Was wäre der erste Schritt? Was brauchen Sie vielleicht noch um ihr Ziel zu erreichen?

---

---

---

---

14. Welche Teilziele helfen Ihnen Ihr Ziel zu erreichen?

---

---

---

---

15. Bis wann soll Ihr Ziel erreicht werden?

---

---

---