

ERFOLGREICH ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Warum du deine Entscheidungen mit
deinen Werten abstimmen solltest



WILLKOMMEN!

“Ich bin voll im Stress.“ oder “Ich fühle mich gestresst.“

Allein diese Sätze deuten daraufhin, dass du falsche Entscheidungen getroffen hast.

Selbst wenn du deine Entscheidung oder die von anderen logisch nachvollziehen kannst. Kann es trotzdem sein, dass sich die Umsetzung, sogar dein ganzes Leben, schwer und unsicher anfühlt.

Hier gibt es einen Trick!

Stress, Frust und Unsicherheit müssen nicht sein!
Verabschiede dich von diesem Dauerzustand!

Lerne, wie du besser Entscheidungen treffen kannst.

Damit du wieder mit mehr Freude, Leichtigkeit und Schwung in den Tag startest und auch abends noch mehr Energie für die wichtigen Dinge im Leben hast.

Ich zeige dir, wie du heute den Anfang machen kannst:
Triff deine Entscheidungen leichter und mach sie vor allem besser umsetzbar.

Die nächsten Tage landen weitere E-Mails in deinem Postfach, in denen wir noch tiefer in das Thema einsteigen und ich dir noch mehr umsetzbare Tipps und Tricks gebe.

Viel Spaß dabei!

HALLO, ICH BIN REBECCA ENKE



Inhaberin von re4ming, einer Unternehmensberatung und Businesscoachin für Arbeitnehmende, Führungskräfte, Geschäftsführende, Selbstständige und Unternehmer:innen.

Ich unterstütze Menschen dabei, ihre Kompetenzen einzubringen mit weniger Stress und mehr Wertschätzung. Im Grunde dreht sich bei mir alles um mehr Leichtigkeit, Schwung und Freude im (Arbeits-)Alltag.

Eins meiner Lieblingszitate:

"It's not hard to make decisions once you know what your values are." - Walt Disney

Diese Aussage kann ich mit all meiner Erfahrung bestätigen. Es wird leicht Entscheidungen zu treffen, sobald du weißt, was deine Werte sind.

Und nun geht es um dich, bist du bereit?

Entscheidungen treffen auf Basis unserer Werte

Du fragst dich:

Wie kann ich bessere Entscheidungen treffen, bei denen ich mich auch wohl fühle und sie selbstbewusst kommuniziere?

Wir bei re4ming sind der festen Überzeugung, dass dafür eine solide Basis stehen muss.

Die wichtigste Zutat für eine feste Basis?

Deine Werte!

Noch nie gehört?



Werte sind grundlegende Überzeugungen und Prinzipien, die uns als Menschen und unser Verhalten sowie unsere Entscheidungen beeinflussen. Sie sind tief in uns verwurzelt und können von Person zu Person variieren - teilweise sogar sehr stark.



Werte im Arbeitsalltag

Unternehmen, Gründer:innen, CEOs und Selbstständige beschäftigen sich sehr viel mit ihren Werten.

Angestellte hingegen kennen eventuell die Unternehmenswerte bzw. wissen von ihrer Existenz - was das aber bedeutet, auch für sie selbst, das wird häufig nicht beachtet.

Denn oft werden die Werte von den Unternehmen einmal aufgeschrieben, aber nie zum Leben erweckt.

Die Werte werden nicht gelebt.

Tipp



Frag mal deine Führungskraft oder CEO nach den Unternehmenswerten. Wenn die Antwort lautet "Jaja, wir haben Werte, aber da muss ich noch mal nachschauen!", dann sind diese nicht wirklich klar und verständlich - ein Zeichen dafür, dass sie nicht gelebt werden.

Deshalb wollen wir dir in diesem kleinen Handbuch deine eigenen Werte näherbringen.

Damit du in Zukunft erfolgreiche Entscheidungen triffst, mit denen du dich 100 % wohlfühlst.

Lass uns loslegen!

1. SCHRITT

Im Folgenden findest du eine Liste mit Werten. Gehe diese Liste einmal komplett durch und schau dir an, welche dich davon am meisten ansprechen. Schreibe sie alle auf. Auf [Seite 10](#) hast du genug Platz dafür.

WERTE LISTE* von A-Z

A

Abenteuer Abwechslung Achtsamkeit Agilität Aktivität
Aktualität Akzeptanz Altruismus Andersartigkeit Anerkennung
Anmut Ansehen Anstand Ästhetik Attraktivität
Aufgeschlossenheit Aufmerksamkeit Ausgeglichenheit
Ausgewogenheit Authentizität

B

Begeisterung Beharrlichkeit Beliebtheit Bequemlichkeit
Bescheidenheit Besitz Besonnenheit Beständigkeit
Bewusstheit Beziehung Bildung

C

Chaotisch

D

Dankbarkeit Demut Diskretion Disziplin Durchsetzungskraft

E

Effektivität Effizienz Ehre Ehrlichkeit Eigenverantwortung
Einfachheit Eleganz Empathie Engagement Entdeckergeist
Entscheidungsfreude Entschlossenheit Entwicklung Erfahrung
Erfolg Erfüllung

1. SCHRITT

F

Fairness Familie Fleiß Flexibilität Fitness Freiheit Freude
Freundlichkeit Freundschaft Frieden Fröhlichkeit Führung
Fürsorglichkeit

G

Geborgenheit Geduld Gehorsam Gelassenheit Gemeinschaft
Gemütlichkeit Genuss Gerechtigkeit Geselligkeit Gesundheit
Glaubwürdigkeit Gleichberechtigung Glück Großzügigkeit
Güte

H

Harmonie Heimatverbundenheit Herausforderung Herzlichkeit
Hilfsbereitschaft Hingabe hoffnungsvoll Höflichkeit Humor

I

Idealismus Individualität Innovation inspirierend Integrität
intelligent Interesse Intuition

K

Klugheit konsequent Komfort konservativ kooperativ Kontrolle
Körperlichkeit Kreativität

L

Lebendigkeit Leichtigkeit Leidenschaft Leistung Liebe
Liebenswürdigkeit Loyalität Luxus

M

Macht Mitgefühl modern motivierend Mut

1. SCHRITT

N

Nachhaltigkeit Nächstenliebe Neutralität Neugier Natur

O

Offenheit Optimismus Ordnung

P

Partnerschaft Perfektion Pflichtbewusstsein Phantasie
Pragmatisch Präsenz Präzision Privatsphäre Professionalität
Pünktlichkeit

R

Realismus Redlichkeit Reichtum Respekt Rücksichtnahme Ruhe

S

Sanftmut Sauberkeit Schönheit Selbstbestimmung
Selbstbewusstsein Selbstdisziplin Selbstständigkeit
Selbstvertrauen Selbstverwirklichung sensibel Seriosität
Sexualität Sicherheit sinnstiftend Solidarität Sorgfalt
Sparsamkeit Spaß spielerisch Spiritualität Spontanität Stabilität
Standfestigkeit Struktur Sympathie

T

Tapferkeit Teamgeist Teilen Tiefgründigkeit Toleranz
traditionell Transparenz Treue Tüchtigkeit

U

Umweltschutz Unabhängigkeit Ungebundenheit unbeschwert
Unbestechlichkeit Überzeugungskraft

1. SCHRITT

V

Verantwortung Verlässlichkeit Vermögen Vernunft Vertrauen
Verwirklichung verzeihen

W

Wachsamkeit Wachstum Weisheit Weiterentwicklung Weitsicht
Wertschätzung Wirksamkeit Wissen Willenskraft Würde

Z

Zielstrebigkeit Zivilcourage Zufriedenheit Zugehörigkeit
Zuneigung Zusammenhalt Zusammenarbeit Zuverlässigkeit
Zuversicht

* Die Liste basiert auf der Grundlage von Frank H. Sauer (Values Academy) sowie Bernhard Zitzer und wurde durch re4ming ergänzt.

2. SCHRITT

Na, wie viele Werte hast du jetzt?

Bestimmt eine Menge.

Deshalb machen wir jetzt nach dem Ausschlussprinzip (z.B. ich habe jetzt Achtsamkeit und Liebe, was ist mir davon wichtiger?) weiter.

Am Ende solltest du drei bis fünf Werte auf deiner Liste stehen haben, die dich wirklich ansprechen.

Deine 3-5 Werte:

FINDE DEINE INNERSTEN WERTE

So, du denkst jetzt, du hast 3-5 ganz schöne Werte gefunden - du fühlst dich happy damit.

Dann lass mich dir eine ganz wichtige Frage stellen.

Ist sind das wirklich deine innersten Werte oder ist da eher eine Erwartung, ein Wert von Außen, sprich der Gesellschaft, dazwischen?

Schau dir noch mal deine Werte an - jeden einzelnen - und höre tief in dich rein.

Indikatoren, dass einer deiner ausgewählten Werte eher eine Erwartung und nicht verinnerlicht ist:



1. Wenn du denkst: "Ich sollte mehr..." dann ist es ein rationaler Wert. Die Umsetzung fühlt sich anstrengend an.
2. Der Gedanke an diesen Wert stresst dich. Du fühlst dich unter Druck gesetzt.

Hattest du jetzt noch mal einen Aha-Moment und hast etwas an deinen Werten geändert?

Also im Schnitt solltest du drei bis fünf Werte haben, die du von Herzen magst. Die kannst du dir dann auch leicht merken.

Schreibe sie auf:



SO GEHT'S WEITER

Jetzt hast du also deine verinnerlichten Werte - aber was tust du jetzt damit?

Im nächsten Schritt solltest du diese Werte mit deinem Umfeld abgleichen. Folgende Fragen können dir dabei helfen.

- **Welche Werte hat dein Umfeld?**
- **Welches Verständnis dieser Werte hat dein Umfeld?**
- **Wo gibt es Überschneidungen?**
- **Wo gibt es Diskrepanzen?**

Merkst du jetzt, da passt etwas so gar nicht, beruflich oder auch privat, dann überlege:

- **Wie kann ich meine Werte in Einklang mit meinem Umfeld bringen?**
- **Tut mir dieses Umfeld auf Dauer überhaupt gut?**

Oder hast du Punkte beziehungsweise Fragen, die dir dazu durch den Kopf gehen?

Dann lass uns gerne zusammen darüber sprechen.

Schreibe mir an rebecca.enke@re4ming.com oder buche dir mit einem Klick einen Termin für ein kostenloses 15-minütiges Kennenlerngespräch.

Jetzt Termin reservieren!

Ich freue mich auf dich!

Rebecca

