



ECHT. FREI. DU. DER WERTE-KOMPASS FÜR DEIN LEBEN



www.lisarossner.com
info@lisarossner.com

Herzlich Willkommen!

Du hast dich entschieden, dir Zeit für dich zu nehmen – für deine Klarheit, deine Wahrheit und deinen eigenen Weg.

Dieses Workbook begleitet dich durch den Workshop. Du findest darin Platz für deine Gedanken, Übungen und Impulse – auch für später.



ZIEL VON ECHT. FREI. DU.

Du entdeckst, was dir wirklich wichtig ist und wie du deine Werte als Kompass für stimmige Entscheidungen nutzen kannst. So entsteht nach und nach ein Leben, das zu dir passt: authentisch, klar und frei.

Hallo, ich bin Lisa.



Als zertifizierter Life Coach begleite ich Frauen auf ihrem Weg zurück zu sich selbst – zu einem Leben, das sich echt anfühlt.

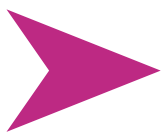
Lange Zeit habe ich funktioniert, angepasst und nach den Erwartungen anderer gelebt. Bis ich mir erlaubt habe, genauer hinzuschauen.

Mit Klarheit, Herz und einem Blick fürs Wesentliche unterstütze ich dich dabei, deine Werte zu entdecken und deinen ganz eigenen Weg zu gehen.

Vielleicht funktionierst du nur noch im Alltag, passt dich an und erfüllst Erwartungen – aber innerlich spürst du: So willst du nicht weitermachen. Genau dieses Gefühl ist der erste wichtige Schritt zu mehr Klarheit und einem Leben, das wirklich zu dir passt.

*Entdecke deine Werte
als innerer Kompass!*

Werte entstehen durch Erfahrungen und dein Umfeld und oft übernehmen wir sie unbewusst von anderen. Doch du kannst entscheiden, nach welchen Werten du leben möchtest.

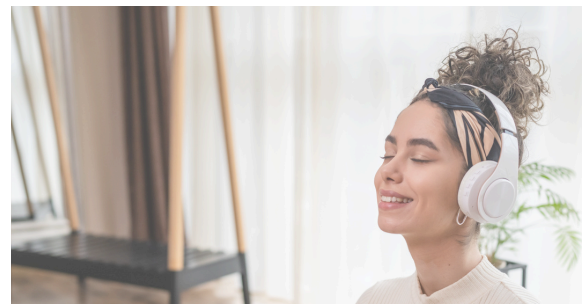


Wenn du deine Werte kennst, kannst du klarer kommunizieren, bewusster entscheiden und leichter erkennen, warum sich bestimmte Situationen gut oder falsch anfühlen.

1. MEDITATION: WERTE ENTDECKEN

STOPP:

bevor du mit der Meditation aus dem Workshop beginnst, lies dir die Werteliste auf der nachfolgenden Seite durch. Sie dient als Inspiration.



Welche Werte sind dir intuitiv gekommen? Dies können auch Werte sein, die nicht auf der Liste stehen.

- | | |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | |

WERTELISTE

Abenteuer	Fleiß	Kraft	Sicherheit
Abwechslung	Flexibilität	Kreativität	Sinn
Achtsamkeit	Flow	Lebendigkeit	Sinnlichkeit
Akzeptanz	Freiheit	Lebensfreude	Solidarität
Aufgeschlossenheit	Freude	Leichtigkeit	Sparsamkeit
Ausdauer	Frieden	Leidenschaft	Spaß
Ausgeglichenheit	Freundschaft	Leistung	Spiritualität
Balance	Freundlichkeit	Liebe	Spontanität
Beharrlichkeit	Fülle	Loyalität	Stabilität
Beliebtheit	Geborgenheit	Lust	Stärke
Bescheidenheit	Gelassenheit	Mitgefühl	Teamwork
Beständigkeit	Gemeinschaft	Motivation	Toleranz
Charme	Genuss	Mut	Tiefe
Dankbarkeit	Gerechtigkeit	Nachhaltigkeit	Tradition
Demut	Gesundheit	Nächstenliebe	Transparenz
Disziplin	Glaube	Neugier	Treue
Dominanz	Großzügigkeit	Offenheit	Unabhängigkeit
Echtheit	Harmonie	Optimismus	Unterstützung
Effizienz	Herzlichkeit	Ordnung	Verantwortung
Ehrgeiz	Hilfsbereitschaft	Perfektion	Verbundenheit
Ehrlichkeit	Hoffnung	Phantasie	Vergnügen
Eigenständigkeit	Höflichkeit	Privatsphäre	Vernunft
Einfluss	Humor	Professionalität	Vertrauen
Einzigartigkeit	Innovation	Pünktlichkeit	Vitalität
Engagement	Inspiration	Realismus	Vielfalt
Enthusiasmus	Integrität	Reichtum	Wachstum
Entschlossenheit	Intelligenz	Respekt	Wertschätzung
Entspannung	Intuition	Romantik	Weisheit
Erfolg	Klarheit	innere Ruhe	Wohlstand
Erholung	Klugheit	Schönheit	Zufriedenheit
Fairness	Komfort	Selbstbestimmtheit	Zugehörigkeit
Familie	Kontrolle	Selbstvertrauen	
Freiheit	Kooperation	Selbstverwirklichung	

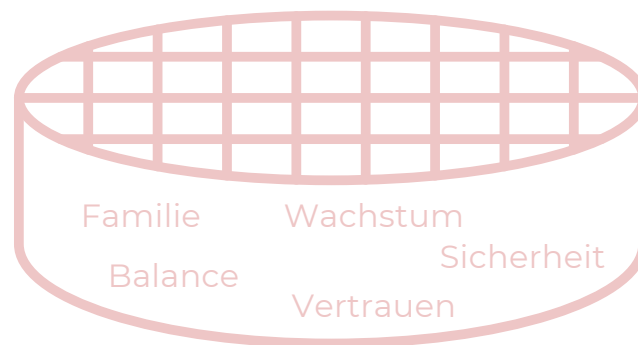
2. WERTEBASIERT ENTSCHIEDEN MIT DEM WERTESIEB

Deine Werte helfen dir, stimmige Entscheidungen zu treffen – Entscheidungen, die sich gut anfühlen, weil sie wirklich zu dir passen. Mit dem Wertesieb kannst du prüfen, ob ein Ziel oder eine Entscheidung im Einklang mit deinen Werten steht.

BEISPIEL:

Situation: Eine Freundin bittet dich, ihre Geburtstagsfeier mit zu organisieren. Du fühlst dich aber innerlich erschöpft, dein Alltag ist voll und du hättest stattdessen endlich mal Zeit nur für dich.

Wertesieb:



Bewertung durch das Wertesieb:

- Balance: Ich sehne mich nach Ausgleich, wenn ich jetzt auch noch organisiere, überlaste ich mich.
- Sicherheit: Ich habe Angst, die Freundschaft zu gefährden, wenn ich Nein sage, doch sie sollte auch ehrliches Abgrenzen aushalten.
- Vertrauen: Ich vertraue darauf, dass sie mich versteht, wenn ich ehrlich bin. Und ich vertraue darauf, dass mein Gefühl richtig ist.
- Familie: Wenn ich mich für die Organisation engagiere, geht das auf Kosten der Familienzeit.
- Wachstum: Ich möchte lernen, mehr für mich einzustehen.

Entscheidung: Ich sage freundlich Nein, erkläre meine Gründe ehrlich und verspreche, am Tag selbst mit voller Energie da zu sein. Das ist mein authentischer Weg.

NUN BIST DU DRAN:

Schritt 1: Notiere eine Entscheidung (z. B. beruflich, privat, Beziehung), die aktuell ansteht.

Schritt 2: Prüfe, ob diese Entscheidung mit deinen Werten im Sieb übereinstimmt.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Schritt 3: Triff eine Entscheidung anhand deiner Werte.

*Es ist okay, Erwartungen
zu enttäuschen, wenn du dafür
dich selbst erfüllst.*

Wie geht's dir damit? Spür einmal in dich hinein.

3. REFLEXIONSFRAGEN FÜR DEINEN ALLTAG

Nutze diese Fragen, um regelmäßig bei dir einzuchecken, z.B. morgens, wöchentlich oder immer dann, wenn du dich orientierungslos, überfordert oder fremdbestimmt fühlst.

1. Welcher meiner Werte braucht heute Aufmerksamkeit? Was kann ich tun, um diesen Wert sichtbar zu leben?

2. In welchen Momenten habe ich bewusst nach meinen Werten gehandelt?

3. Wo habe ich entgegen meiner Werte gehandelt und warum?



4. TIPPS FÜR DEINEN ALLTAG

Damit deine Werte nicht in der Schublade verschwinden, sondern dich täglich inspirieren, helfen dir kleine Rituale und Erinnerungen:

1

Werte sichtbar platzieren

Schreib deine wichtigsten Werte jeweils auf ein Post-it und platziere sie an Orten, an denen du sie täglich siehst:
z.B. am Spiegel, Schreibtisch, Kühlschrank oder Laptop.

2

Wert des Tages

Ziehe morgens einen deiner Werte und nimm ihn bewusst mit durch den Tag. Frag dich: Was bedeutet dieser Wert heute für mich? In welcher Situation kann ich ihn heute bewusst leben?

3

Mini-Affirmation

Lad dir hier ein Reminder für dein Handybildschirm herunter.



5. VERTIEFUNG DEINER WERTELISTE

Manchmal zeigen sich neue Werte erst mit der Zeit – wenn wir beginnen, genauer hinzusehen.

Blättere nochmal durch die Werteliste und stell dir die folgenden Fragen: Wofür stehe ich eigentlich? Wer will ich sein?

1. Welche Werte sind dir sehr wichtig?

2. Warum sind dir diese Werte wichtig?



3. Wie kannst du diese Werte stärker in deinen Alltag integrieren?

DEIN COMMITMENT

Jetzt ist der Moment, in dem du dich innerlich ausrichtest:

- Was willst du ab heute mehr leben?
- Wofür willst du stehen?
- Was darf dich leiten?

MEIN COMMITMENT AN MICH SELBST:

Ab heute....

Wenn du magst, häng dir deinen Commitment-Satz an einen Ort, der dich täglich daran erinnert, z.B. an deinen Spiegel, Laptop oder Kühlschrank.

BEISPIEL:

- Ab heute lebe ich mutiger, ehrlicher und in Verbindung mit mir selbst.
- Ab heute treffe ich Entscheidungen, die zu mir passen, nicht zu den Erwartungen anderer.
- Ab heute stehe ich für das ein, was mir wichtig ist, auch wenn es unbequem ist.

Du hast in diesem Workbook den ersten wichtigen Schritt gemacht: Du hast dir Zeit genommen, um zu erkennen, was dir wirklich wichtig ist.

Vielleicht spürst du jetzt:

Da geht noch mehr.

MEHR VERBINDUNG ZU DIR
MEHR BALANCE IN DEINEM LEBEN
MEHR ERFÜLLUNG IM ALLTAG

Wenn du diesen Weg nicht allein gehen möchtest, begleite ich dich gern. In meinem Coaching arbeiten wir intensiv daran, dass du:

- alte Muster auflöst, die dich davon abhalten, du selbst zu sein
- eine Vision entwickelst, die dich wirklich trägt
- mit Mut und Leichtigkeit deinen eigenen Weg gehst



deine Lisa

**Hier geht's zum unverbindlichen
Gespräch mit mir.
Ich freue mich auf dich!**

*„Wer seine Werte kennt, findet
immer den richtigen Weg.“*

