



**LYNTHARIS**  
— HUMAN MEANING —

*Werte-Workbook*

# Was mich wirklich *antreibt.*

7 geführte Übungen, um die Werte zu finden,  
die dein Leben und deine Entscheidungen prägen.

KOSTENLOSE LESEPROBE

*Bevor du beginnst*

## Warum Werte?

Es gibt Entscheidungen, die fühlen sich leicht an — und andere, die nagen noch Wochen später. Es gibt Tage, an denen du abends müde, aber zufrieden bist. Und Tage, an denen du erschöpft bist, ohne zu wissen, warum.

Der Unterschied liegt selten in der Menge der Arbeit. Er liegt darin, ob das, was du tust, zu dem passt, *wer du bist*.

*Werte sind keine Poster-Worte. Sie sind das Betriebssystem, auf dem deine Entscheidungen laufen — ob du es kennst oder nicht.*

Die meisten Menschen können auf Anhieb drei „gute Werte“ nennen: Ehrlichkeit, Familie, Freiheit. Aber gelebte Werte sind etwas anderes als gewünschte Werte. Dieses Workbook hilft dir, den Unterschied zu entdecken — ehrlich, konkret und manchmal überraschend.

### Wie du mit diesem Workbook arbeitest

Nimm dir für jede Übung 20 bis 40 Minuten ungestörte Zeit. Schreib von Hand, wenn du kannst — die Hand denkt mit. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, nur ehrliche und höfliche. Entscheide dich für ehrlich.

Die sieben Übungen bauen aufeinander auf. Am Ende hältst du deine fünf Kernwerte in den Händen — und einen Plan, wie sie in deinem Alltag mehr Platz bekommen.

## 01

## Das Werte-Inventar

Lies die folgende Liste langsam durch. Markiere *ohne lange nachzudenken* alle Werte, die etwas in dir zum Klingen bringen — ob 5 oder 25 spielt keine Rolle. Dein Bauch entscheidet, nicht dein Kopf.

|                          |                           |                     |                         |
|--------------------------|---------------------------|---------------------|-------------------------|
| Mut<br>.....             | Vertrauen<br>.....        | Fairness<br>.....   | Wachstum<br>.....       |
| Verbindung<br>.....      | Freiheit<br>.....         | Sicherheit<br>..... | Ehrlichkeit<br>.....    |
| Kreativität<br>.....     | Familie<br>.....          | Gesundheit<br>..... | Sinn<br>.....           |
| Anerkennung<br>.....     | Unabhängigkeit<br>.....   | Loyalität<br>.....  | Neugier<br>.....        |
| Ruhe<br>.....            | Abenteuer<br>.....        | Ordnung<br>.....    | Grosszügigkeit<br>..... |
| Leistung<br>.....        | Leichtigkeit<br>.....     | Tiefe<br>.....      | Humor<br>.....          |
| Gerechtigkeit<br>.....   | Schönheit<br>.....        | Natur<br>.....      | Spiritualität<br>.....  |
| Verlässlichkeit<br>..... | Selbstbestimmung<br>..... | Fürsorge<br>.....   | Klarheit<br>.....       |

## Deine eigenen Worte

Fehlt etwas? Werte müssen nicht aus einer Liste stammen. Notiere hier, was dir beim Lesen durch den Kopf ging:

---



---



---

*Tipp: Wenn du bei einem Wort gezögert hast — notiere es. Zögern ist oft ein Zeichen von Bedeutung.*



## Gefällt dir der Anfang?

Das vollständige Werte-Workbook führt dich durch alle 7 Übungen — vom Werte-Inventar über den Ärger als Kompass bis zu deinem persönlichen 30-Tage-Plan.

*Hol dir das komplette Workbook auf [lyntharis.com](https://lyntharis.com) — und finde heraus, was dich wirklich antreibt.*

[lyntharis.com/#downloads](https://lyntharis.com/#downloads)