

Meine Werte → Meine Rollen								Summe
Summe								

Trage Deine Handlungswerte (z.B. Respekt, Ehrlichkeit) in die oberste Zeile, je einen Wert pro Feld in die leeren Felder ein.

Trage ein paar Deiner Rollen (Mutter, Tochter, Schwester, Kollegin, Freundin,...), die Dir relevant erscheinen, in die erste Spalte in die leeren Felder ein.

Bewerte: Wie sehr kannst Du Deine (Handlungs-)Werte in den Unterschiedlichen Rollen leben? Trage Deine Einschätzung zwischen 0-10 ein.

Ist das in verschiedenen Rollen/Lebensbereichen anders? Welche Unterschiede gibt es da und woran liegt das?

Falls Du etwas daran ändern möchtest, was ist dazu notwendig?