

# Wertezeit mit Anett

## KENNE DEINE WERTE



Für alle, die sich selbst neu  
begegnen wollen:  
Eine persönliche Reise zu dem,  
was dir wirklich wichtig ist.

**ANETT EVANS**

---

# Wenn du dich selbst kaum noch erkennst

## – was bleibt dann?

Warum deine Werte wichtig sind – gerade jetzt:

Deine Werte sind wie leise Leuchtfeuer in dir – sie zeigen sich oft genau dann, wenn du dich im Außen verloren fühlst.

Wenn du beginnst, dich selbst zu fragen: „Was passt noch zu mir – und was nicht mehr?“, dann ist es Zeit, deine inneren Wegweiser wieder wahrzunehmen.

Nicht die, die du gelernt hast. Sondern die, die dich tragen.



*Denn wie ein  
Sprichwort sagt:*

"Die Werte, an die ein Mensch  
sich hält, die halten ihn." –  
Unbekannt

Vielleicht war Harmonie für dich lange selbstverständlich – du hast Konflikte vermieden, dich angepasst, oft zugunsten anderer zurückgesteckt.

Doch plötzlich fühlst du: „So geht es nicht mehr.“

Dein Körper reagiert, dein System rebelliert.

Das ist kein Zufall – es ist dein innerer Kompass, der dich zurückrufen will.

Wenn du früher Stabilität geschätzt hast, kann dir diese jetzt wie ein Käfig vorkommen.

Oder du merkst, dass Abenteuer und Neues dich rufen – nicht, weil du „ausbrechen“ willst, sondern weil du dich wieder lebendig spüren möchtest.

Deine Werte verändern sich mit dir – und in den Wechseljahren ist genau das oft der Wendepunkt: Von Pflicht zu Wahrheit.

---



## Was sich verändert, wenn du weißt, was dir wirklich wichtig ist

1. wird es still in deinem Kopf – du brauchst nicht mehr alles durchdenken.
2. wird es leichter, „nein“ zu sagen – weil du endlich spürst, was du willst.
3. wird dein Handeln klar – auch wenn du dich innerlich noch suchst.



Deine Werte sind nicht nur Begriffe.  
Sie sind wie Wurzeln, die dich in dir selbst  
verankern – besonders dann,  
wenn alles andere sich verändert.



## Bevor Du beginnst

Nimm dir Zeit und Raum für dich.

Vielleicht fließt die Übung in 30 Minuten.

Vielleicht öffnet sie sich in kleinen Etappen über mehrere Tage.

Beides ist richtig.

Wichtig ist nicht, wie lange du brauchst –

sondern dass du dich dabei nicht unterbrichst.

**Mach es dir an einem ruhigen Ort bequem – ein Ort nur für dich.**

Diese Übung ist kein Test und kein To-do.

Sie ist eine Einladung, dich selbst zu spüren – ohne Bewertung, ohne Eile.

Ich begleite dich durch fünf Schritte, in denen du deinen inneren Werten Raum gibst. Nicht den lauten, perfekten oder „richtigen“ – sondern denen, die sich in dir zeigen wollen.

Lass dir Zeit.

Vielleicht brauchst du 30 Minuten, vielleicht ein ganzes Wochenende.

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Nur dein Tempo. Deine Tiefe. Dein Spüren.

---

“

Stell dir vor, du darfst für eine Weile ganz bei dir sein.

Ein ruhiger Ort – vielleicht eine Insel,  
vielleicht einfach ein Platz nur für dich.

Du hast alles, was du brauchst:

ein Dach über dem Kopf, gutes Essen, Sicherheit.

Es gibt nichts zu tun. Keine Verantwortung. Kein Müssen.

## Die Frage

Und jetzt die Frage:

Was – oder wer – darf mitkommen?

Was nährt dich? Was gibt dir Kraft, Freude oder  
Geborgenheit?

Wen oder was willst du wirklich bei dir haben?

Und ja, jetzt wird's konkret:

Du wirst gleich deine persönliche „Werteliste“ erstellen.

Dafür brauchst du ein bisschen Zeit – und ein paar  
Seiten weiter findest du alles, was dich dabei  
unterstützt:

- die Liste für deine Begriffe
- die Werteliste mit über 100 Impulsworten
- eine Struktur zum Zusammenfassen deiner Werte
- und eine Box für deinen ganz persönlichen  
kraftvollen Wertesatz

Diese Hilfsmittel findest du ab Seite 8 – sie helfen dir,  
deine Antworten zu sortieren und am Ende deine  
wahren Werte sichtbar zu machen.



# Hier die einzelnen Schritte im Überblick

## 1. Was darf mit auf deine Insel?

Schreibe nun eine Liste mit den Dingen, Menschen, Tätigkeiten oder Symbolen, die du bei dir haben möchtest – auf deiner inneren Insel.

Es können Erinnerungsstücke sein, bestimmte Gefühle, Rituale, Tiere, Orte, Pflanzen, Musik, Lieblingsmenschen... Alles, was dir wirklich guttut. Nimm dir dafür ruhig Zeit – und notiere bis zu 20 Begriffe (es dürfen auch weniger sein). Wenn du fertig bist, streiche 4 davon, auf die du am ehesten verzichten könntest. Was bleibt, ist der Kern deiner inneren Schatzkiste.

## 2. Wofür stehen diese Dinge?

Jetzt wird's spannend: Schau dir jeden Begriff auf deiner Liste an und frage dich:

„Wofür steht das für mich?“

„Was gibt mir das?“

„Welcher Wert zeigt sich darin?“

Schreibe die Antwort – also den dahinterliegenden Wert – hinter jeden Begriff auf deiner Liste. Lass dich dabei von der Werteliste ab Seite 11 inspirieren, aber vertraue auch deinem Bauchgefühl. Deine Worte müssen nicht perfekt sein – sie dürfen wahr sein.

**Jetzt ist es Zeit, Klarheit in deine Liste zu bringen  
- und zu erkennen, was dich wirklich trägt.**

**In den nächsten Schritten geht es darum, deine  
wichtigsten Werte auszuwählen, zu ordnen und  
in Worte zu fassen, die dich erinnern:**

**„Das bin ich. Das ist mein Weg.“**

### **3. Werte zusammenfassen**

Jetzt bringst du deine Erkenntnisse auf eine neue Ebene:  
Fasse jeweils zwei zusammengehörige Werte zu einem  
übergeordneten Begriff zusammen.

► Beginne mit den 16 Werten aus deiner Inselliste (oder den  
verbliebenen), fasse sie zu 8 zusammen - dann weiter zu 4.

Frage dich z. B.:

„Was entsteht für mich, wenn ich diese zwei Werte  
zusammenhalte?“

„Welches Gefühl, welches Ziel, welche Sehnsucht verbinden  
sie?“

## 4. **Deine Wertehierarchie**

Wähle vier Werte aus deiner Liste aus, die sich besonders bedeutsam für dich anfühlen.

Einer davon ist dein Zielwert – der Wert, nach dem du dich gerade am meisten sehnst oder der dein „großes inneres Ja“ auslöst.

Die anderen drei Werte sind deine unterstützenden Begleiter auf diesem Weg.

➤ Trage sie in die Felder unten ein – der Zielwert ganz oben, die drei tragenden darunter.

## 5. **Bilde Deinen kraftvollen Wertesatz**

Jetzt nimm deine vier finalen Werte und formuliere daraus einen Satz, der dich tief berührt.

Er soll sich nicht „schlau“ anhören – sondern wahr.

Beispiele:

- „Mit Ruhe, Klarheit und Verbindung finde ich zurück zu mir.“
- „Durch Freiheit, Tiefe und Vertrauen entsteht meine neue Kraft.“

➤ Lass dich führen. Es darf intuitiv sein. Es darf wachsen.

# Inselliste

	Objekt/Lebewesen	Wert	2:1 = 8	2:1 = 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

# Inselliste

	Objekt/Lebewesen	Wert	2:1 = 8	2:1 = 4
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

## Zielwerte

	Wert	
1		Ziel
2		Unterstützung
3		Unterstützung
4		Unterstützung

Kraftvoller Wertesatz:

# Werteliste

Abenteuer • Abwechslung • Achtsamkeit • Achtung •  
Akzeptanz • Anerkennung • Ästhetik • Aufregung • Ausdauer  
Ausgeglichenheit • Austausch • Ausdruck • Balance •  
Begeisterung • Beharrlichkeit • Behutsamkeit •  
Bescheidenheit • Besonnenheit • Beständigkeit •  
Beweglichkeit • Bewusstheit • Bildung • Charisma •  
Dankbarkeit • Demut • Dienen • Effektivität • Effizienz •  
Ehrlichkeit • Einssein • Einzigartigkeit • Eleganz • Engagement •  
Entwicklung • Erfolg • Erfüllung • Ernsthaftigkeit  
Excellence • Fairness • Familie • Feiern • Flexibilität • Freiheit  
Freude • Freundschaft • Frieden • Fröhlichkeit • Frohsinn •  
Fülle • Geborgenheit • Geduld • Gelassenheit •  
Gemeinschaft • Genialität • Genuss • Gerechtigkeit •  
Geschwindigkeit • Gesundheit • Glaubwürdigkeit •  
Gleichmut • Glück • Großzügigkeit • Güte • Harmonie •  
Häuslichkeit • Heimat • Herausforderung • Herzlichkeit •  
Hilfsbereitschaft • Hingabe • Hoffnung • Humor • Innovation •  
Integration • Integrität • Intensität • Klarheit • Klugheit •  
Kommunikation • Kompetenz • Kraft • Kreativität • Kultur •  
Lachen • Leben • Lebensfreude • Lebenslust • Leichtigkeit •  
Leidenschaft • Leistung • Lernen • Liebe • Loyalität • Lust

---

# Werteliste

Macht • Meditation • Menschlichkeit • Mitgefühl • Mut •  
Nachhaltigkeit • Nächstenliebe • Natur • Natürlichkeit •  
Neugierde • Offenheit • Optimismus • Ordnung • Perfektion •  
Phantasie • Präzision • Reichtum • Rücksicht • Ruhe • Ruhm •  
Sanftmut • Schönheit • Schutz • Selbstbestimmung •  
Selbstsicherheit • Selbstvertrauen • Selbstverwirklichung •  
Sex • Sicherheit • Sinn • Sinnlichkeit • Sorgfalt • Sozial sein •  
Spaß • Spielen • Spiritualität • Sportlichkeit • Stabilität •  
Tiefe • Toleranz • Tradition • Träumen • Treue •  
Unabhängigkeit • Veränderung • Verantwortung •  
Verbindlichkeit • Verbundenheit • Vernetzung • Verständnis  
• Verwirklichung • Vielfalt • Vitalität • Wandel • Wärme •  
Weisheit • Weiterentwicklung • Weltbürger sein •  
Wertschätzung • Wissen • Wohlstand • Würde • Zärtlichkeit •  
Zufriedenheit • Zugehörigkeit • Zuverlässigkeit • Zuversicht

---

# Deine Wertezeit – dein innerer Kompass

Du hast dir Raum genommen, um dich selbst wieder zu spüren.

Du hast hingesehen. Gefühlt. Gewählt. Geordnet.

Und vielleicht zum ersten Mal seit Langem nicht gefragt: „Was soll ich tun?“ – sondern: „Was trägt mich?“

Dein Wertesatz ist kein Ziel. Er ist ein Ankerpunkt, wenn es still wird in dir. Ein innerer Kompass, wenn das Außen laut ist.

Und ein Versprechen an dich selbst: Ich höre hin. Ich bin da.

Was du mitnehmen darfst:

- Du kannst jederzeit zurückkehren.
- Deine Werte dürfen sich wandeln – so wie du dich wandelst.
- Du musst nichts festhalten. Nur dich selbst immer wieder finden.

Danke, dass du dir diese Zeit geschenkt hast.

Wenn du das Gefühl hast, du möchtest tiefer eintauchen, begleite ich dich gerne auf deinem Weg.

👉 Folge mir auf Instagram: [@atemstark\\_mitanett](https://www.instagram.com/atemstark_mitanett)

👉 Oder buche dein kostenfreies Orientierungsgespräch unter: [www.anettevans.de](http://www.anettevans.de)



Ich freue mich auf dich.

In deinem Tempo. In deinem Rhythmus.

In deiner Wahrheit.

Anett

*Danke!*



[hallo@anettevans.de](mailto:hallo@anettevans.de)  
[www.anettevans.de](http://www.anettevans.de)