

Werte → Ziele → konkrete Schritte → wertgeschätzte Gewohnheiten

1. Die Ebene der **Herzensangelegenheiten und Werte**: Hierzu gehört all das, was uns wirklich wichtig ist und für uns zählt. Auf dieser Ebene kann eher allgemein formuliert werden: »Mir ist die Liebe zu meinen Kindern wichtig.« Sie ist verbunden mit einer tiefen inneren Stimmigkeit. Diese Dinge geben Orientierung im Leben, können aber nie abgehakt und vollends erreicht werden.
2. Die Ebene der **konkreten Ziele**, die mit den Werten und Wichtigkeiten der ersten Ebene verbunden sind. Dazu gehört vielleicht das Abschließen einer Ausbildung oder das Ziel, eine berufliche Position zu erreichen oder die Garage aufräumen. Ebenso kann es der Wunsch sein, den Kindern jeden Abend eine Gutenachtgeschichte vorzulesen.
3. Die **konkreten Schritte** sind die Handlungen, die in Richtung der Werte und Ziele führen. Für die Prüfung zu lernen, sich für die angestrebte Position zu bewerben, Zeit für die abendliche Geschichte freizuräumen. Die konkreten Schritte sind Aktivitäten, die in Richtung Ziel führen.
4. Die Ebene der **wertgeschätzten Gewohnheiten**. Die konkreten Schritte können einmalige Aktionen bleiben. Nach den schlechten Noten oder einer missglückten Präsentation vor dem Chef sind wir aufgeschreckt und lernen mehr. Dann aber verläuft es sich wieder im Sande. Auf dieser vierten Ebene aber geht es darum, die anfängliche Energie zu nutzen, um aus einer einmaligen
5. Aktion eine wertgeschätzte Gewohnheit zu etablieren. Dann lernen wir und bilden uns regelmäßig weiter. Oder wir lesen tatsächlich jeden Abend eine Geschichte vor.
6. Wann immer es für Sie sinnvoll erscheint, füllen Sie diese Tabelle für einen Lebensbereich aus:

Werte und Herzens- angelegenheiten	
Ziele	
Konkrete Schritte	
Wertgeschätzte Gewohnheiten	