

# KENNST DU DEINE WERTE?

Finde sie heraus und finde zu Dir!

1.

Schreibe dir die Werte aus der Werteliste heraus, die dir am wichtigsten erscheinen. Versuche dabei so intuitiv, wie möglich zu entscheiden. Wenn dir Werte einfallen, die hier fehlen ergänze diese einfach. Nimm nicht mehr als 20.

2.

Gehe deine zuvor gefilterten wichtigsten Werte durch und vergleiche sie miteinander.

Schreibe sie erneut auf. Die wichtigeren kommen nach oben. Die unwichtigeren nach unten.

3.

Nun streichst du die unteren weg, bis nur noch 10 Werte übrig bleiben.

4.

Stelle dir nun die folgende Frage: „Was soll mir der Wert geben?“.

Damit bringst du in

Erfahrung, welche Funktion die Werte eigentlich für dich haben und was genau dir jeder einzelne Wert gibt.

5.

Verspürst du Unstimmigkeiten? Dann fühle in dich hinein. Streiche Werte durch und füge welche hinzu, bis du eine Liste mit 5 Werten hast, die sich stimmig anfühlen.

**LOS GEHT'S!**

# WERTELISTE

Abenteuer	Flexibilität	Kreativität	Sicherheit
Achtsamkeit	Freiheit	Leidenschaft	Solidarität
Agilität	Freude	Leichtigkeit	Sorgfalt
Aktivität	Freundlichkeit	Liebenswürdigkeit	Sparsamkeit
Aktualität	Frieden	Loyalität	Spaß
Akzeptanz	Fröhlichkeit	Mitgefühl	Standfestigkeit
Altruismus	Fürsorglichkeit	Motivierend	Sympathie
Anerkennung	Geduld	Mut	Teamgeist
Andersartigkeit	Gelassenheit	Nachhaltigkeit	Tapferkeit
Anmut	Gemütlichkeit (neu)	Nächstenliebe	Teilen
Ansehen	Gerechtigkeit	Neutralität	Toleranz
Anstand	Gesundheit	Offenheit	Traditionell
Ästhetik	Glaubwürdigkeit	Optimismus	Transparenz
Aufgeschlossenheit	Großzügigkeit	Ordnungssinn	Treue
Aufmerksamkeit	Güte	Pflichtgefühl	Tüchtigkeit
Ausgeglichenheit	Harmonie	Phantasie	Unabhängigkeit
Ausgewogenheit	Herzlichkeit	Pragmatisch	Unbestechlichkeit
Authentizität	Hilfsbereitschaft	Präsenz	Verantwortung
Begeisterung	Hingabe	Präzision	Verlässlichkeit
Beharrlichkeit	Hoffnungsvoll	Professionalität	Vertrauen
Bescheidenheit	Höflichkeit	Pünktlichkeit	Verzeihen
Besonnenheit	Humor	Realismus	Wachsamkeit
Dankbarkeit	Idealismus	Redlichkeit	Weisheit
Demut	Innovation	Respekt	Weitsicht
Disziplin	Inspirierend	Rücksichtnahme	Würde
Effektivität	Integrität	Ruhe	Zielstrebigkeit
Effizienz	Intelligent	Sanftmut	Zuverlässigkeit
Ehrlichkeit	Interesse	Sauberkeit	Zuneigung
Empathie	Intuition	Selbstdisziplin	Zuversicht
Entscheidungsfreud	Klugheit	Selbstvertrauen	
Fairness	Konservativ	Sensibel	
Fleiß	Kontrolle	Seriosität	

Geschafft? Klasse! Nun hast du 5 Werte, die dir aktuell am wichtigsten sind. Mit dieser Erkenntnis über den Ist-Zustand deines Wertesystems hast du einen wesentlichen Schritt in Richtung Selbstwirksamkeit und Selbstverwirklichung getan. Hänge die Liste deiner 5 Werte in deiner Wohnung auf. Gleiche immer mal wieder ab, ob sie sich noch gut anfühlen und schaue, ob du dein Leben im Einklang mit deinen Werten führst.