

Werte Analyse

Harmonie	Freiheit	Verantwortung
Glück	Kontakt	Karriere
Dienen	Herzlichkeit	Achtsamkeit
Mitgefühl	Sinn	Humor
Leichtigkeit	Freude	Selbstbestimmung

Ruhe	Führung	Leidenschaft
Kunst	Loyalität	Natürlichkeit
Sicherheit	Spiritualität	Gesundheit
Austausch	Großzügigkeit	Nachhaltigkeit
Begeisterung	Frieden	Genialität

Tradition	Veränderung	Kompetenz
Genuss	Kommunikation	Verbindlichkeit
Zuverlässigkeit	Ordnung	Kreativität
Schönheit	Höflichkeit	Erfolg
Abenteuer	Dankbarkeit	Spielen

Arbeit	Entwicklung	Geborgenheit
Akzeptanz	Toleranz	Zuversicht
Kraft	Zärtlichkeit	Sinnlichkeit
Wertschätzung	Anerkennung	Verständnis
Gelassenheit	Sportlichkeit	Innovation

Kontrolle	Wissen	Sorgfalt
Fairness	Liebe	Weisheit
Rücksicht	Macht	Beständigkeit
Flexibilität	Spaß	Klarheit
Offenheit	Achtung	Unabhängigkeit

Besonnenheit	Glaubwürdigkeit	Beharrlichkeit
Perfektion	Perfektion	Respekt
Natur	Bescheidenheit	Leistung
Feiern	Effektivität	Effizienz
Integrität	Hoffnung	Optimismus

Ehrlichkeit	Selbstverwirklichung	Beweglichkeit
Ruhm	Lebensfreude	Weiterentwicklung
Gemeinschaft	Zugehörigkeit	Sparsamkeit
Ausgeglichenheit	Gerechtigkeit	Fröhlichkeit
Zufriedenheit	Bildung	Kultur

Einzigartigkeit	Würde	Umwelt
Reichtum	Fleiß	Status
Treue	Heimat	Geduld
Wachstum	Glaube	Herausforderung
Selbstbewusstsein	Autorität	Familienleben

Träumen	Neugierde	Phantasie
Freundschaft	Lachen	...

Meine persönlichen Werte

1. Aufgabe: Kreisen Sie bitte alle Werte in der Liste ein, die Ihren persönlichen Werten entsprechen.

Es geht um Ihre persönlichen Werte. Nicht um Werte die in Ihrem Umfeld erwünscht sind. Zum Beispiel Treue von Ihrem Partner oder Sauberkeit und Pünktlichkeit von Ihrem Chef. Ist geht auch nicht darum, was Sie glauben, was wertvoll sein könnte.

Stellen Sie sich Situationen in Ihrem Leben vor (aus der ICH-Perspektive), die die Werte repräsentieren. Wenn Sie sich dabei gut fühlen, sind es IHRE wahren Werte.

2. Aufgabe: Wählen Sie aus der Werte-Liste Ihre 10 wichtigsten, persönlichen Werte aus (ohne die Rangfolge zu beachten).

Hilfestellung: Folgende Fragen können die Werte konkretisieren...

- Wie verbringe ich meine Zeit?
- Wofür gebe ich mein Geld aus?
- Wofür investiere ich meine Energie?
- Was hat mich dazu angeregt, meine jetzige Arbeitsstelle anzunehmen?
- Was ist das Wichtigste innerhalb meiner Sozialbeziehungen?
- Was erachte ich als besonders wertvoll in meinem Leben?
- Worüber rege ich mich oft auf? (Welcher Wert wird hier missachtet?)

3. Aufgabe: Verdichten Sie Ihre Auswahl auf Ihre fünf wichtigsten Werte.

A: _____

B: _____

C: _____

D: _____

E: _____

Hilfestellung: Welche Werte kommen in meinen Lebensbereiche (z.B.: Arbeit, Schule, Partnerschaft, Familie, Sport, Musik, Freunde, Entspannung, Freizeitbeschäftigung, ...) mehrfach vor?

Als Hilfestellung können Sie dafür bei der 2. Aufgabe eine Strichliste neben den Werten (in Bezug auf Ihre Lebensbereiche) führen. Sie fragen sich z.B.: „Kommt in meinem Lebensbereich „Familie“ der Wert 1, 2, 3, 4, usw. vor und machen dahinter jeweils einen Strich? Die Abfrage aller Werte wiederholen Sie mit allen Lebensbereichen. Die vier Werte mit den meisten Strichen, tragen Sie bei dieser Aufgabe ein.

4. Aufgabe: Bringen Sie Ihre fünf Werte in die Reihenfolge ihrer Wichtigkeit:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hilfestellung: Folgende Fragen helfen, sich der Wichtigkeit bewusst zu werden. Nehmen Sie die Werte von der 3. Aufgabe und stellen Sie sich folgende Fragen...

- Ist A wichtiger als B (z.B. Ist *Sicherheit* wichtiger als *Humor*?)
- Ist A wichtiger als C
- Ist A wichtiger als D
- Ist A wichtiger als E

- Ist B wichtiger als C
- Ist B wichtiger als D
- Ist B wichtiger als E

- Ist C wichtiger als D
- Ist C wichtiger als E

- Ist D wichtiger als E

Hier kann auch wieder mit einer Strichliste gearbeitet werden. Falls manche Werte gleich gewichtet sind, hilft vielleicht die Frage:

- „Was würde geschehen, wenn einer der beiden Werte wegfiel?“
- „Auf welchen Wert könnte ich eher verzichten?“