

Anleitung für deine Wertearbeit

Nimm dir ein bisschen Zeit, um die Liste mit Werten durchzugehen. Markiere einfach die Werte, die dir besonders wichtig erscheinen. Wenn du Werte findest, die hier nicht aufgelistet sind, aber für dich eine große Bedeutung haben, dann füge sie hinzu.

Überlege dir dann die folgenden Fragen:

- „Was ist mir in meinem Leben besonders wichtig?“
- „Welche Werte möchte ich in meinen Beziehungen, in meinem Alltag und in meiner Arbeit leben?“

Wähle nun die zehn Werte aus, die dir am meisten am Herzen liegen, und trage sie in beliebiger Reihenfolge in ein Arbeitsblatt ein, das dir hilft, die Werte zu ordnen.

Jetzt beginnt der spannende Teil: Vergleiche die Werte miteinander. Du machst das so:

- A mit B – Denjenigen, der für dich wichtiger ist, schreibst du in das erste Kästchen.
- A mit C – Den „Gewinner“ trägst du in das nächste Kästchen und so weiter, bis du die oberste Reihe vollständig ausgefüllt hast.
- Dann nimmst du die nächste Reihe und vergleichst B mit allen anderen, und so weiter, bis du die ganze Matrix ausgefüllt hast.

Falls du bei einem Vergleich unsicher bist, stelle dir vor:

- Gab es schon mal eine Situation, in der du dich zwischen diesen beiden Werten entscheiden musstest?
- Wie würdest du dich in so einer Situation entscheiden?

Wenn dir das nicht weiterhilft, verlasse dich einfach auf dein Bauchgefühl!

Am Ende zählst du, wie oft jeder Wert als „Gewinner“ aus dem Vergleich hervorgegangen ist. Schreibe diese Anzahl in eine Auswertungstabelle und ordne die Werte entsprechend ihrer Häufigkeit. Falls zwei Werte die gleiche Anzahl an „Siegen“ haben, geh einfach nochmal zurück und schau dir ihren direkten Vergleich an. Der Wert, der dort gewonnen hat, bekommt den höheren Rang. Wenn mehrere Werte gleich auf sind, lass sie einfach nebeneinanderstehen – das ist auch vollkommen in Ordnung.

Am Ende hast du eine klare Reihenfolge deiner wichtigsten Werte. Das hilft dir, noch besser zu verstehen, was dir wirklich wichtig ist und wie du diese Werte mehr in dein Leben integrieren kannst.

Werteübersicht

Stell dir vor, jeder von uns entwickelt im Laufe seines Lebens eine Art "Werteliste" – eine Sammlung von Dingen, die uns wirklich wichtig sind. Für den einen ist es im Job wichtig, Anerkennung zu bekommen, für den anderen vielleicht, Probleme selbst zu lösen, und wieder ein anderer braucht viel Raum für seine Kreativität. Diese Werte sind wie ein innerer Kompass, der uns zeigt, was uns glücklich macht.

Wenn wir unsere Werte sowohl im Job als auch im Privatleben leben können, dann fühlen wir uns zufrieden und ausgeglichen. Aber, und das passiert leider öfter, wenn diese Werte nicht berücksichtigt oder verletzt werden – sei es durch Kommunikation, in Beziehungen oder durch Arbeitsbedingungen – dann fühlen wir uns schnell unwohl und reagieren auch oft stärker, als wir vielleicht selbst erwartet hätten.

Ich habe eine Liste mit Werten zusammengestellt, die dir einen Überblick verschafft. Sie ist nicht endgültig oder vollständig – jeder von uns hat seine ganz eigenen Werte und es gibt immer Raum, sie zu erweitern. Es geht darum, die Begriffe zu finden, die für dich wirklich Bedeutung haben.

Wenn du dich mit deinen Werten beschäftigst, ist es wichtig, dass du auch wirklich tiefere Werte ansprichst, also Grundhaltungen oder Überzeugungen, und nicht nur Aktivitäten, die daraus resultieren. Denk mal darüber nach, was hinter deinen Handlungen steckt. Welche Werte stehen dahinter? Manchmal hilft es, diese größeren Werte zu finden, um klarer zu sehen, was uns wirklich erfüllt und was uns fehlt.

| | | |
|---------------------|----------------------|---------------------|
| Abenteuerlust | Diplomatie | Fortschritt |
| Abgrenzung | Distanz wahren | Freiheit |
| Abwechslung | Disziplin | Freizeit |
| Achtsamkeit | Durchsetzungs- | Freude |
| Achtung | vermögen | Freundschaft |
| Aktualität | Dynamik | Frieden |
| Akzeptanz | Effektivität | Führung |
| Altruismus | Effizienz | Fürsorge |
| Anpassungsfähigkeit | Ehre | Geborgenheit |
| Anerkennung | Ehrgeiz | Geduld |
| Anspruch | Ehrlichkeit | Gelassenheit |
| Aufmerksamkeit | Einfachheit | Geld |
| Ausdauer | Empathie | Genauigkeit |
| Authentizität | Emotionalität | Genuss |
| Ästhetik | Engagement | Gerechtigkeit |
| Balance | Entscheidungsfreude | Gestaltungsfreiheit |
| Begeisterung | Entspannung | Gesundheit |
| Beharrlichkeit | Erfolg | Gewinnen |
| Berechenbarkeit | Ergebnisorientierung | Glaube |
| Bequemlichkeit | Erkenntlichkeit | Gleichheit |
| Berufung | Exklusivität | Großmut |
| Bescheidenheit | Experimentierfreude | Großzügigkeit |
| Bildung | Fairness | Harmonie |
| Chancenorientierung | Familie | Hilfe |
| Dankbarkeit | Faszination | Hingabe |
| Demut | Fitness | Humor |
| Dienstbereitschaft | Fleiß | Idealismus |
| Dienen | Flexibilität | Identität |

Innovation
Integrität
Intelligenz
Klarheit
Kombinationsgabe
Komfort
Kompetenz
Konsens
Kreativität
Kunst
Kundenorientierung
Leidenschaft
Leistungsfähigkeit
Lernen
Loyalität
Lust
Luxus
Macht
Marktführerschaft
Menschlichkeit
Mitgefühl
Muße
Mobilität
Mode
Moral
Musik
Mut
Nachhaltigkeit
Nachsicht
Nächstenliebe
Natur
Neugierde
Offenheit
Optimismus
Ordnung
Originalität

Partnerschaft
Perfektion
Persönliche Entwicklung
Pflichtbewusstsein
Phantasie
Prestige
Profit
Pünktlichkeit
Qualität
Rationalität
Religion
Respekt
Risikobereitschaft
Rücksichtnahme
Ruhe
Ruhm
Sachverstand
Schnelligkeit
Schönheit
Selbständigkeit
Selbstdisziplin
Selbstmotivation
Selbstverantwortung
Selbstwert
Seriosität
Service
Sicherheit
Sinnhaftigkeit
Sinnlichkeit
Solidarität
Sparsamkeit
Spaß
Spiritualität
Stabilität
Stärke
Stil

Stille
Strebsamkeit
Struktur
System
Tatkraft
Teamgeist
Tiefe
Toleranz
Tradition
Transparenz
Treue
Unabhängigkeit
Unbekümmertheit
Unterhaltung
Unterstützung
Veränderung
Verantwortung
Verbesserung
Vergnügen
Verhältnismäßigkeit
Verständnis
Vertrauen
Vertrautheit
Vitalität
Wachstum
Wertschätzung
Wettbewerb
Wissen
Wirksamkeit
Wohlstand
Zielstrebigkeit
Zugehörigkeit
Zurückhaltung
Zusammenarbeit
Zuverlässigkeit
Zweckmäßigkeit

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Meine Werte | | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
| | A | | | | | | | | | |
| | | B | | | | | | | | |
| | | | C | | | | | | | |
| | | | | D | | | | | | |
| | | | | | E | | | | | |
| | | | | | | F | | | | |
| | | | | | | | G | | | |
| | | | | | | | | H | | |
| | | | | | | | | | I | |
| | | | | | | | | | | J |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Kriterium | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
| Anzahl | | | | | | | | | | |
| Rang | | | | | | | | | | |

Meine Wertehierarchie

