

Deine Werte

Intro

Diese Übung wird dir helfen, deine Werte zu definieren. Werte geben typischerweise Antworten auf die Frage: Wofür soll dein Leben stehen?

Zu wissen, welche Werte für uns nicht verhandelbar sind, ist sehr wichtig. Ich nenne dir hier ein paar gute Gründe, warum du deine Werte kennen solltest:

- Höhere Lebenszufriedenheit bei der Gestaltung des Lebens entsprechend deiner Werte.
- Einfachere Entscheidungsfindung.
- Empathie bei Meinungsverschiedenheiten und Konflikten (z.B. weil eine Person andere Werte priorisiert als du).

Die Übung soll dir helfen, dein persönliches Wertesystem zu verstehen und zu prüfen, inwieweit diese Werte in deinem täglichen Leben integriert werden.

Übersicht Werte

Akzeptanz	Glaubwürdigkeit	Sanftmut	Wissen	Macht	Erfolg
Leistung	Neugierde	Dankbarkeit	Liebe	Wohlstand	Nachhaltigkeit
Abenteuer	Disziplin	Harmonie	Loyalität	Rationalität	Wohlfühlen
Ehrgeiz	Vielfalt	Gesundheit	Achtsamkeit	Realismus	Toleranz
Authentizität	Leichtigkeit	Hilfsbereitschaft	Natur	Zuverlässigkeit	Tradition
Balance	Empathie	Ehrlichkeit	Offenheit	Respekt	Transparenz
Zugehörigkeit	Exzellenz	Bescheidenheit	Optimismus	Verantwortung	Vertrauen
Entwicklung	Begeisterung	Humor	Ordnung	Sicherheit	Einzigartigkeit
Mitgefühl	Treue	Unabhängigkeit	Leidenschaft	Selbstbestimmung	Lernbereitschaft
Zuversicht	Fantasie	Integrität	Geduld	Sensibilität	Weisheit
Konstruktivität	Flexibilität	Intuition	Friedfertigkeit	Gelassenheit	
Kompromissbereitschaft	Freiheit	Genuss	Perfektion	Solidarität	
Mut	Spaß	Gerechtigkeit	Beharrlichkeit	Spiritualität	
Kreativität	Großzügigkeit	Herzlichkeit	Beliebtheit	Stabilität	

Übung 1

Mit welchen Werten identifizierst du dich am meisten? Verlasse dich auf dein Bauchgefühl. Wähle die (max.) 10 wichtigsten Werte für dich aus. Wichtig: Die Werte sollten widerspiegeln, was DIR wichtig ist, nicht was gesellschaftlich gewünscht ist.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Deine Werte

Übung 2

Setze nun Prioritäten und erstelle eine Rangfolge der Werte, die dir am wichtigsten sind (1 = am wichtigsten). Die folgenden Fragen können dir dabei helfen:

- Was inspiriert dich und gibt dir ein Gefühl von Energie?
- Was sind die idealen Eigenschaften, die du bei einem/r Partner:in/Freund:in suchst?

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

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Übung 3

Prüfe nun: Haben diese Werte derzeit genügend Platz in deinem Alltag? Wenn ja/nein, in welchen konkreten Situationen, Momenten, Erlebnissen? Schreibe deine Beobachtungen auf. Wähle jetzt 5 deiner Werte aus (es können deine Top 5 sein, aber es ist kein Muss)

Werte	Aktuelle Anwendung (in %)	Konkrete Situation
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Deine Werte

Übung 4

Komm ins Handeln: Bestimme mind. 1 konkrete Handlung, um mehr nach deinen persönlichen Werten zu leben.

Stell dir vor, du möchtest z.B. den Wert der Ehrlichkeit in deinem täglichen Handeln stärker verankern. Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist die Durchführung einer Selbstreflexionsaufgabe. Beginne damit, eine Woche lang ein Tagebuch zu führen, in dem du alle Situationen notierst, in denen du ehrlich oder unehrlich warst. Sei dabei so detailliert wie möglich und beschreibe deine Gedanken und Gefühle in diesen Momenten. Nach dieser Woche analysiere deine Einträge und suche nach Mustern. Vielleicht findest du heraus, dass du in bestimmten Situationen dazu neigst, nicht ganz ehrlich zu sein. Setze dir dann das Ziel, in der folgenden Woche in genau diesen Situationen ehrlich zu sein. Um dich selbst zu überprüfen, führe weiterhin dein Tagebuch und reflektiere am Ende jeder Woche über deine Fortschritte. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass Ehrlichkeit mehr und mehr zu einem natürlichen Teil deines Verhaltens wird.

Persönlicher Wert 1

Meine Erkenntnisse:

Konkrete Handlungen, die ich in meinen Alltag integrieren möchte:

Was lief gut und worauf bist du stolz:

Gab es Hindernisse:

Wie können diese überwunden werden?

Persönlicher Wert 2

Meine Erkenntnisse:

Konkrete Handlungen, die ich in meinen Alltag integrieren möchte:

Was lief gut und worauf bist du stolz:

Gab es Hindernisse:

Wie können diese überwunden werden?

Persönlicher Wert 3

Meine Erkenntnisse:

Konkrete Handlungen, die ich in meinen Alltag integrieren möchte:

Was lief gut und worauf bist du stolz:

Gab es Hindernisse:

Wie können diese überwunden werden?

Persönlicher Wert 4

Meine Erkenntnisse:

Konkrete Handlungen, die ich in meinen Alltag integrieren möchte:

Was lief gut und worauf bist du stolz:

Gab es Hindernisse:

Wie können diese überwunden werden?

Persönlicher Wert 5

Meine Erkenntnisse:

Konkrete Handlungen, die ich in meinen Alltag integrieren möchte:

Was lief gut und worauf bist du stolz:

Gab es Hindernisse:

Wie können diese überwunden werden?