

Was sind deine Werte?

Schritt 1

Du benötigst nun ein Zettel und einen Stift. Suche dir aus der angehängten Liste 10 Werte aus, die dir wichtig sind. Schreibe sie untereinander auf. Dabei geht es nicht darum, Werte zu finden, von denen du denkst, dass sie dir gut stehen würden. Sondern Werte, die dich ausmachen und definieren. Werte, bei denen du ein warmes Gefühl im Bauch bekommst. Und sei dir bewusst, dass es nicht bedeutet, dass du einen Wert ablehnst, nur weil er es nicht in deine Top 10 schafft. Es geht bei dieser Technik nur um die Prioritäten, nicht um Pro oder Contra. Prüfe auch, ob ein Wert für dich vielleicht einen anderen mit einschließt. Die Interpretation der Werte ist sehr individuell. Wähle dann den Wert, der für dich den Oberbegriff darstellt.

Schritt 2

Dies ist der knifflige Teil. Rechne ca. 10 Minuten Zeit ein, nun jeden Wert gegen jeden anderen im Kopf abzuwägen. Starte beim ersten Wert auf deiner Liste. Ist er dir wichtiger, als der zweite auf deiner Liste? Wenn ja, machst du einen Strich beim ersten Wert. Wenn der zweite Wert dir wichtiger ist, machst du dort einen Strich. Danach vergleichst du den ersten Wert mit dem dritten Wert. Ist der erste wichtiger machst du dort einen Strich, ist der dritte wichtiger dann dort. Vergleiche also den ersten Wert mit allen anderen 9 Werten.

Hast du das erledigt startest du beim zweiten Wert. Mit dem ersten Wert musst du ihn nicht mehr vergleichen, das hast du ja eben schon getan. Du vergleichst ihn also nun mit dem dritten Wert. Dann mit dem vierten und so weiter. Tue dies für alle 10 Werte auf deiner Liste. Die Anzahl der Striche zeigt dir dann, welche Werte dir am wichtigsten sind. Schreibe deine Top 5 untereinander auf. Wahrscheinlich haben einige Werte die gleiche Anzahl an Strichen, diese teilen sich dann den Platz.

Wenn es dir schwer fällt, solche abstrakte Werte wie Spiritualität und Kreativität zu vergleichen, versuche dir konkrete Situationen vorzustellen. Also Situationen in denen du dich zwischen den Werten entscheiden müsstest.

Schritt 3

Prima, du hast nun deine Werte definiert. Aber fühlst du dich wirklich wohl mit ihnen? Sieh dir nochmal die anderen Werte an, die auch eine hohe Punktzahl erreicht haben. Ist dein Top 6 Wert vielleicht doch besser als dein Top 5 Wert? Dann tausche sie ruhig ein bisschen, bis du dich mit deinen Top 5 wirklich wohl fühlst.

Frage dich, ob du wirklich stolz auf diese Werte bist und sie mit anderen teilen und vor anderen verteidigen würdest. Wenn du deine Werte mit anderen teilen möchtest, empfehle ich dir immer auch deine Definition der Werte zu erklären, da die andere Person eine andere Definition dafür haben könnte und dich so missversteht.

Ich bin gespannt was es in dir bewirkt, wenn du deine eigenen Werte so schwarz auf weiß siehst, lass mich dies gern wissen!

Akzeptanz	Intuition	Gerechtigkeit
Spiritualität	Gleichheit	Realismus
Verantwortung	Kreativität	Wohlstand
Balance	Wissen	Kooperation
Gemütlichkeit	Qualität	Schönheit
Ruhm	Liebe	Selbstständigkeit
Effizienz	Loyalität	Aufregung
Zeit für mich	Überlegenheit	Stabilität
Engagement	Leidenschaft	Dankbarkeit
Einfachheit	Mitgefühl	Zuneigung
Flexibilität	Achtsamkeit	Vertrauen
Fortschritt	Natürlichkeit	Toleranz
Freiheit	Neugierde	Treue
Nähe	Sicherheit	Großzügigkeit
Herausforderung	Fröhlichkeit	Objektivität
Nachhaltigkeit	Optimismus	Transparenz
Gesundheit	Ordnung	Bescheidenheit
Hilfsbereitschaft	Verlässlichkeit	Offenheit
Hoffnung	Beliebtheit	Authentizität
Humor	Erfolg	Ehrlichkeit
Geborgenheit	Macht	Führungsqualität

Abenteuer	Güte	Höflichkeit
Respekt	Ehre	Familie
Pünktlichkeit	Bedachtsamkeit	Integrität
Unabhängigkeit	Toleranz	Sorgfalt
Selbstbeherrschung	Tradition	Klarheit
Edelmut	Würde	Rücksicht
Großzügigkeit	Wachstum	Gastfreundschaft
Frieden		