

Was sind meine Werte?

Werte bestimmen unser Handeln. Sie lassen uns schnell und intuitiv die für uns in dem Moment scheinbar richtigen Entscheidungen treffen und bestimmen unsere grundlegenden Ziele.

Wenn man ein bewusstes Leben führen möchte, sollte man sich dieser Werte klar sein, um auch seine Ziele entsprechend präzise und auf sich persönlich abgestimmt formulieren zu können. Außerdem können sich die persönlichen Werte im Laufe eines Lebens verändern.

Dieses Worksheet hilft dabei, sich seiner persönlichen Werte ganz klar zu werden.

Nimm Dir Zeit - aber nicht zu viel. Mehr als 20 Minuten sollte dieser Prozess nicht benötigen.

Erster Schritt: Was sind meine grundsätzlichen Werte?

Lies die folgende Auflistung in Ruhe durch und markiere diejenigen Werte, die Dich besonders ansprechen. Gehe hier primär nach dem Bauchgefühl vor. Was weckt ein positives Gefühl? Nicht zu viel denken!

Abenteuerlust	Achtsamkeit	Akzeptanz	Ansehen	Ästhetik
Attraktivität	Authentizität	Balance	Begeisterung	Bescheidenheit
Beständigkeit	Beziehungen	Charme	Coolness	Dankbarkeit
Direktheit	Disziplin	Effektivität	Ehre	Ehrlichkeit
Einfachheit	Einfluss	Einsicht	Empathie	Erfindergeist
Erfolg	Exzellenz	Fairness	Familie	Fantasie
Fitness	Fleiß	Flexibilität	Fortschritt	Freiheit
Freundschaft	Frieden	Geduld	Gelassenheit	Gerechtigkeit
Genuss	Gesundheit	Glück	Großzügigkeit	Harmonie
Heilen	Heimat	Helfen	Herausforderung	Humor
Innovation	Inspiration	Intelligenz	Intuition	Klarheit
Kreativität	Lebensfreude	Leichtigkeit	Leidenschaft	Lernen
Liebe	Loyalität	Luxus	Macht	Mitgefühl
Mut	Nachhaltigkeit	Nächstenliebe	Natürlichkeit	Neugierde
Objektivität	Offenheit	Optimismus	Ordnung	Perfektion
Professionalität	Realismus	Reichtum	Religion	Respekt
Ruhe	Sauberkeit	Schönheit	Selbstbestimmung	Selbstvertrauen
Sicherheit	Sinn	Sorgfalt	Spaß	Solidarität
Spiritualität	Stärke	Teamgeist	Tradition	Toleranz
Treue	Unabhängigkeit	Verantwortung	Vermitteln	Verständnis
Vertrauen	Verzeihen	Vitalität	Wachsen	Wahrheit
Weisheit	Wertschätzung	Willenskraft	Wohlstand	Zufriedenheit
Zugehörigkeit	Zielstrebigkeit			

Zweiter Schritt: Was ist Dir wirklich wichtig?

Konzentriere Dich in der vorherigen Liste nun nur noch auf die von Dir markierten Werte.

Streiche die Liste auf maximal 10 Werte zusammen. Hilfreiche Fragen können sein: Was ist sich ähnlich? Was ist ein Oberbegriff für einige andere. Trage diese 10 Werte hier ein:

Dritter Schritt: Was ist dir WIRKLICH wichtig?

Jetzt wird es schwieriger: nimm Dir die 10 Werte oben vor und streiche wieder 5, so daß nur noch fünf übrig bleiben. Hilfreiche Fragen für diesen Schritt: Was ist Meine Leidenschaft, wofür brenne ich? Womit sollen Menschen dich in Verbindung bringen?

Letzter Schritt: deine Top 5!

Zu guter letzt bringst Du Deine letzten 5 Werte in eine Reihenfolge. Fange mit dem Dir absolut wichtigsten Wert an - dies ist dein Leitwert. Die anderen 4 sind wichtige Anteile deiner Persönlichkeit

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____