

# **„Was sind meine Werte?“**

## **ARBEITSBUCH**



Schau dir bitte auf der nächsten Seite die Werte Übersicht an und markiere die Werte, die dir in deinem Leben wichtig erscheinen.

Frage dich auch gerne:

- Welche Werte müssen für mich gegeben sein?
- Durch welche Werte fühle ich mich wohl?
- Mit welchen Werten möchte ich mich umgeben?
- Welche Werte sind mir absolut wichtig?
- Welche Werte möchte ich deutlich nach aussen zeigen?

Abenteuer  
Abwechslung  
Anerkennung  
Aufmerksamkeit  
Balance  
Begeisterung  
Beharrlichkeit  
Bequemlichkeit  
Bescheidenheit  
Beziehung  
Bildung  
Dankbarkeit  
Disziplin  
Durchsetzungsvermögen  
Dynamik  
Effektivität  
Effizienz  
Ehre  
Ehrgeiz  
Ehrlichkeit  
Einfluss  
Emotionalität  
Empathie  
Erfolg  
Fairness  
Familie  
Freiheit  
Freizeit  
Freude  
Freundschaft  
Frieden  
Geborgenheit  
Gelassenheit  
Geld

Gesundheit  
Glaube  
Glück  
Harmonie  
Hilfsbereitschaft  
Humor  
Intelligenz  
Kinder  
Komfort  
Kraft/Stärke  
Kreativität  
Leidenschaft  
Lernen  
Liebe  
Loyalität  
Luxus  
Macht  
Menschlichkeit  
Musik  
Mut  
Natur  
Nächstenliebe  
Offenheit  
Optimismus  
Ordnung  
Partnerschaft  
Perfektion  
Pünktlichkeit  
Qualität  
Reichtum  
Religion

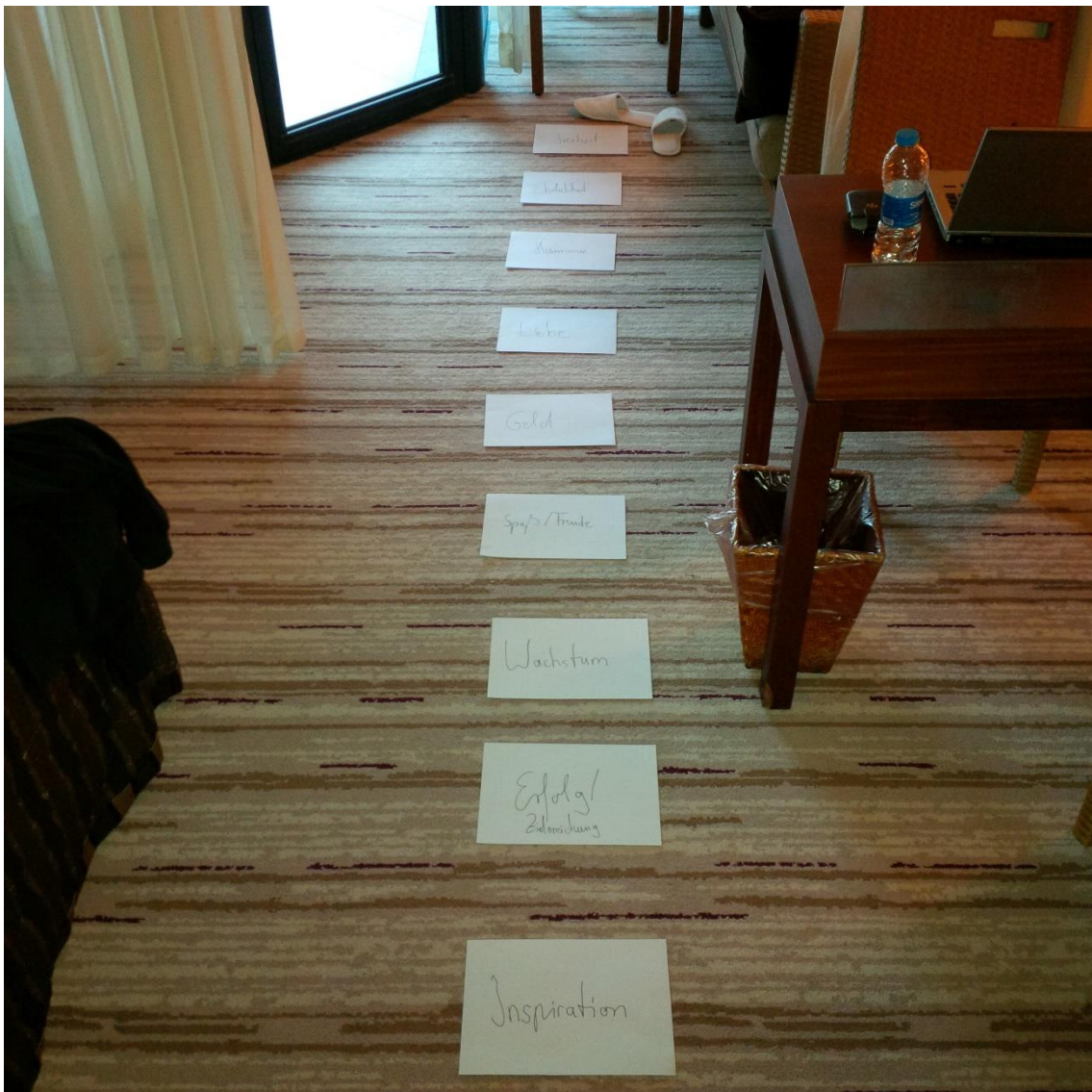
Respekt  
Ruhe  
Ruhm  
Schnelligkeit  
Selbständigkeit  
Sexualität  
Sicherheit  
Sinnlichkeit  
Sparsamkeit  
Spaß  
Spiritualität  
Spontanität  
Tatkraft  
Toleranz  
Tradition  
Treue  
Unterhaltung  
Veränderung  
Verantwortung  
Verlässlichkeit  
Verständnis  
Vertrauen  
Vertrautheit  
Wertschätzung  
Wissen  
Wohlstand  
Zielstrebigkeit  
Zugehörigkeit  
Zuneigung  
Zurückhaltung  
Zusammenarbeit



Nun bring diese Top fünf Werte in eine Reihenfolge von eins bis fünf. Gehe dabei so vor, dass du dir sagst, dass du dir aus diesen fünf Werten nur einen aussuchen dürftest. Welcher Wert hat die höchste Bedeutung für dich? Wenn du diesen hast, schreibe ihn als Nr. 1 auf. Dann schaue auf die verbleibenden vier Werte und frage dich genau dasselbe. Wenn ich nur einen Wert wählen könnte, welcher wäre das. Dies wird deine Nummer zwei. Dies wiederholst du, bis du alle Werte hast.

Wert	Wichtigkeit
	1
	2
	3
	4
	5

Hilfe: Sollte es dir schwerfallen, deine Werte in die für dich richtige Reihenfolge zu bekommen, dann schreibe deine Top fünf oder zehn Werte auf ein A4 Blatt. Pro Wert ein Blatt. Diese legst du dann auf den Boden und lässt jeweils ein paar cm Abstand zwischen den einzelnen Blättern. Versuche schon einmal, eine grobe Sortierung der Werte hinzubekommen. Der für dich gefühlt wichtigste Wert liegt ganz unten.



Dann stellst du dich mit beiden Füßen auf das erste Blatt (mit dem vermeintlich wichtigsten Wert) und fühlst kurz in diesen Wert. Schließe deine Augen und sage dir diesen Wert in Gedanken vor. Wenn du ein Gefühl dazu hast, gehst du nach links oder rechts von dem Blatt, trittst einen Schritt nach Vorne und stellst dich auf den zweiten Wert. Bitte nicht direkt von Blatt 1 zu Blatt 2 laufen. Gehe „aus dem ersten Wert heraus“ und in den zweiten Wert hinein. Dort wiederholst du die Übung. Augen schließen, in den zweiten Wert fühlen und sobald du ein Gefühl hast, nimm den ersten Wert in Gedanken mit dazu. Welcher Wert fühlt sich für dich nun wichtiger an? Sollte die Reihenfolge stimmen, dann geh wieder nach links oder rechts vom 2. Wert, mache einen Schritt nach Vorne und stelle dich dann auf das dritte Blatt mit dem dritten Wert. Wieder dasselbe. Augen zu, in diesen Wert fühlen und mit dem 2. Wert vergleichen. Sollte nun der 3. Wert stärker als der 2. Wert sein, gehst du vom 3. Blatt und tauscht Wert 2 und Wert 3 aus. Dann fühlst du nochmals auf dem Blatt stehend in den neuen 3. Wert hinein und machst diese Übung weiter, bis du alle Werte durchlaufen hast.

Wichtig ist, dass du jeweils nur den letzten Wert mit dem aktuellen Wert tauschst. Du machst die Reihe dann nicht rückwärts weiter bis zurück zum Anfang.

Sobald du eine Runde gemacht hast, kannst du die komplette Übung gerne nochmals wiederholen, ob sich durch das Tauschen noch etwas verändert hat.

Viel Spaß beim TUN.