

Werte und ihr Wert

Werte sind erwünschte Eigenschaften und Verhaltensweisen, die unser gesamtes Leben beeinflussen. Wir übernehmen sie bereits in frühester Kindheit von unseren Bezugspersonen, entwickeln sie durch Erfahrungen weiter und gestalten schließlich unsere Welt danach. Auch wenn die Grundwerte über die Lebensdauer tendenziell stabil bleiben, können erwünschte Eigenschaften jederzeit ausgebildet werden.

Wollen Sie wissen warum Sie sich verhalten wie Sie es tun? Was Sie blockiert, motiviert oder auch erfolgreich sein lässt? Dann lade ich Sie ein, Ihre Wertvorstellungen besser kennenzulernen. Sie finden dafür im Folgenden eine umfangreiche Wertetabelle, die beliebig ergänzt werden kann.

- ✦ Geben Sie zunächst jedem der Begriffe das Etikett „wichtig“ oder „unwichtig“, je nachdem welche Bedeutung er für Sie hat. Kreuzen Sie dafür die jeweils passende Spalte neben dem Begriff an.
- ✦ Anschließend beurteilen Sie, ob jene Werte, die Sie als „wichtig“ markiert haben, Sie in Ihrem Leben vorangebracht haben oder eher hinderlich waren.
- ✦ In welchen Situationen erwiesen sich die „wichtigen“ Werte als hilfreich, in welchen als blockierend? Beschreiben Sie jeweils zwei prägende Situationen in der Spalte „Situationsbeschreibung“.
- ✦ Wählen Sie nun jene acht Werte aus, die Ihr Leben am besten beschreiben und bringen Sie diese in eine - für Sie - sinnvolle Rangreihe. Tragen Sie dafür die Zahlen 1 bis 8 in die Spalte „Rang“ ein.

Werte	Rang	Wichtig	Unwichtig	Hilfreich oder behindernd?	Situations- beschreibung
Achtsamkeit					
Akzeptanz					
Anerkennung					
Angepasstheit					
Antrieb					
Aufmerksamkeit					
Aufopferung					
Authentizität					
Beharrlichkeit					
Bereitschaft					

Werte	Rang	Wichtig	Unwichtig	Hilfreich oder behindernd?	Situations- beschreibung
Bescheidenheit					
Bestätigung					
Bewunderung					
Dankbarkeit					
Demut					
Diskretion					
Disziplin					
Durchsetzungs- vermögen					
Ehre					
Ehrgeiz					

Werte	Rang	Wichtig	Unwichtig	Hilfreich oder behindernd?	Situations- beschreibung
Ehrlichkeit					
Eifer					
Einfallsreichtum					
Einsicht					
Enthusiasmus					
Entschlossenheit					
Erfahrung					
Erkenntnis					
Fairness					
Fleiß					

Werte	Rang	Wichtig	Unwichtig	Hilfreich oder behindernd?	Situations- beschreibung
Flexibilität					
Freiheit					
Freundlichkeit					
Furchtlosigkeit					
Gelassenheit					
Genauigkeit					
Genuss					
Gerechtigkeit					
Gewissenhaftig- keit					
Glaube					

Werte	Rang	Wichtig	Unwichtig	Hilfreich oder behindernd?	Situations- beschreibung
Gutmütigkeit					
Harmonie					
Hartnäckigkeit					
Herzlichkeit					
Hilfsbereitschaft					
Höflichkeit					
Humor					
Integrität					
Intelligenz					
Klarheit					

Werte	Rang	Wichtig	Unwichtig	Hilfreich oder behindernd?	Situations- beschreibung
Kontrolle					
Korrektheit					
Kritikfähigkeit					
Lebensfreude					
Leistung					
Loyalität					
Macht					
Mitgefühl					
Mut					
Nächstenliebe					

Werte	Rang	Wichtig	Unwichtig	Hilfreich oder behindernd?	Situations- beschreibung
Offenheit					
Optimismus					
Ordnung					
Perfektion					
Pflichtgefühl					
Privatsphäre					
Professionalität					
Pünktlichkeit					
Reflexions- fähigkeit					
Reife					

Werte	Rang	Wichtig	Unwichtig	Hilfreich oder behindernd?	Situations- beschreibung
Respekt					
Rückhalt					
Ruhe					
Ruhm					
Selbst- beherrschung					
Selbstlosigkeit					
Sensitivität					
Sicherheit					
Sinn					
Solidarität					

Werte	Rang	Wichtig	Unwichtig	Hilfreich oder behindernd?	Situations- beschreibung
Stabilität					
Struktur					
Teamfähigkeit					
Tradition					
Treue					
Überlegenheit					
Unabhängigkeit					
Unvorein- genommenheit					
Veränderung					
Verantwortungs- bewusstsein					

Werte	Rang	Wichtig	Unwichtig	Hilfreich oder behindernd?	Situations- beschreibung
Vergnügung					
Vernunft					
Verständnis					
Vertrauenswürdig- keit					
Wachstum					
Wahrheit					
Wertschätzung					
Würde					
Zielstrebigkeit					
Zufriedenheit					

