



Meine Werte Teil 1

Definition Werte/Wertvorstellungen

- Werte sind persönlich und dynamisch.
- Werte sind in uns aufgrund von Erfahrungen und Erlebnissen entstanden.
- Werte beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln.
- Sie lassen sich nicht erreichen, wir leben sie! – bewusst oder unbewusst

Auf der folgenden Seite findest du Beispiele für Werte. Die Liste ist nicht abschliessend.

Deine Aufgabe: Teil 1

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und schreib ganz spontan deine Werte auf. Denk dabei nicht allzu lange nach, sondern hör einfach in dich hinein.

Die folgenden Fragen können helfen, deine Werte zu finden:

- Was ist mir im Leben wichtig?
- Wofür setze ich mich ein?

Deine Liste sollte maximal 10 Punkte enthalten.



Meine Werte


Beispiele

| | | |
|----------------|-----------------|-----------------|
| Grosszügigkeit | Gerechtigkeit | Selbständigkeit |
| Freiheit | Sicherheit | Gesundheit |
| Glück | Spass | Wahrheit |
| Abenteuer | Tiefgang | Weisheit |
| Wissen | Toleranz | Spiritualität |
| Bewegung | Flexibilität | Geborgenheit |
| Liebe | Seriosität | Fröhlichkeit |
| Freundschaft | Schönheit | Ernsthaftigkeit |
| Dienen | Zufriedenheit | Individualität |
| Geld | Ruhm | Frieden |
| Macht | Verlässlichkeit | Abwechslung |

Deine Werte

| | |
|-------|-------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |





Meine Werte Teil 2 & 3

Deine Aufgabe: Teil 2

Du hast nun aufgrund der Aufgabe Teil 1 maximal 10 Werte notiert. Es geht nun darum, zu verifizieren, ob dies wirklich deine ureigensten Werte sind und sie dann nochmals zu priorisieren.

1. Stell dir zu jedem notierten Begriff die Frage:
 - Woher kommt dieser Wert?
 - Gehört er wirklich zu mir oder habe ich ihn von jemandem übernommen? War 'das' z.B. meinen Eltern wichtig, gehört 'es' zu unserer Tradition/Kultur oder 'gehört es sich so'?
 - Wenn die Antwort zu Frage 2 JA lautet, dann frag dich nochmals: stehe ich 100% dazu oder will ich 'dies' abschütteln? Schränken mich diese Werte z.B. ein? Denke und fühle ich in Wirklichkeit ganz anders?
 - Zusätzlich hilft die Frage: Was bist du bereit, für die Durchsetzung oder Einhaltung dieses Wertes zu opfern, zu tun oder worauf würdest du dafür verzichten?
 - Entscheide jetzt, ob der Wert auf deiner Liste bleibt oder nicht.
 - Priorisiere dann die verbliebenen Werte und lass nur noch maximal 5 stehen.
1. Notiere nun auf der folgenden Seite in der horizontalen Achse die 5 Werte und auf der vertikalen in jeder Zeile deine Haupttätigkeiten, die du während z.B. einer Woche oder maximal 1 Monats machst. Konzentriere dich dabei auf Tätigkeiten, die sehr grosse Bedeutung für dich haben oder massgeblich Zeit beanspruchen.



Deine Aufgabe: Teil 3

1. Notiere nun auf der folgenden Seite in der horizontalen Achse die 5 Werte und auf der vertikalen in jeder Zeile deine Haupttätigkeiten, die du während z.B. einer Woche oder maximal während 1 Monats machst. Konzentriere dich dabei auf Tätigkeiten, die sehr grosse Bedeutung für dich haben oder massgeblich Zeit beanspruchen.
2. Überlege dir dann, welcher Wert in welcher Tätigkeit zu wieviel Prozent (%) erfüllt wird und notier das in der Matrixzelle. Diese Bewertung soll keine scharf analytische, sondern eher eine intuitive sein. Hör einfach in dich hinein.
3. Betrachte nun das Ergebnis.
 - Sind alle Werte genügend gelebt? Gratuliere 😊.
 - Sind massive Lücken zu erkennen?
⇒ **Was sind deine Massnahmen?**



Wie lebe ich meine Werte?

| Werte Tätigkeiten | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

