

Dein Freudekompass: Werte-Übung.

Schritt 1: Schau dir die Wertetabelle auf der nächsten Seite an und schreibe hier (oder auf einem separaten Blatt Papier) die 15 Werte auf, die dir am wichtigsten sind.

Meine Werte:

Schritt 2: Teile die 15 Werte in max. 5 Kategorien, so dass ähnliche Werte zusammengefasst werden.

Ähnliche Werte	Überbegriff

Schritt 3: Gib jeder Kategorie einen Überbegriff (es kann ein neuer Begriff sein oder einer der Werte, der bereits in der Kategorie auftaucht).

Schritt 4: Male einen Kreis und schreibe an jeden Strich einen Wert (s. Beispiel Seite 3). Das Innere des Kreises ist 1, das Äußere 10. Markiere, wie sehr du aktuell im Einklang mit deinen Werten lebst (10= sehr, 1=gar nicht).

Schritt 5: Wähle die 1-3 Werte mit der niedrigsten Punktzahl aus und überlege, was du tun kannst, um mehr davon in dein Leben zu holen.

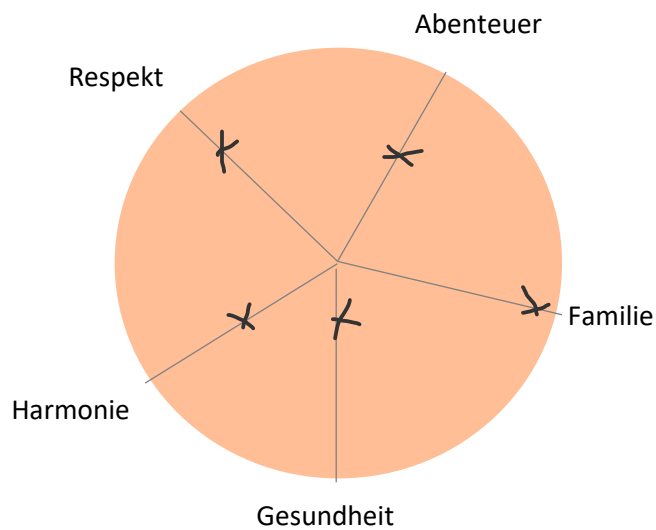
- ⇒ Vielleicht fällt dir beim Durchsehen der Liste auf, dass dir einige Werte in bestimmten Lebensbereichen wichtig sind (z.B. Arbeit), während sie in anderen Bereichen keine große Rolle spielen. Das ist ganz normal. In den nächsten Schritten der Übung wirst du deine Kernwerte immer weiter verdichten.

Wichtig: Hier geht es nicht darum, welche Werte du gut finden solltest oder leben solltest. Lass dich einfach von deinem Bauchgefühl leiten und schaue, welche Worte eine positive Reaktion in dir auslösen

Abenteuer	Anstand	Achtsamkeit	Akzeptanz
Agilität	Authentizität	Aktualität	Andersartigkeit
Aktivität	Aufmerksamkeit	Ansehen	Anmut
Anerkennung	Ausgeglichenheit	Aufgeschlossenheit	Ästhetik
Altruismus	Ausgewogenheit	Bescheidenheit	Besonnenheit
Begeisterung	Beharrlichkeit	Dankbarkeit	Demut
Disziplin	Ehrlichkeit	Effektivität	Entscheidungsfreude
Effizienz	Empathie	Frieden	Flexibilität
Fairness	Freude	Fürsorglichkeit	Fleiß
Freiheit	Fröhlichkeit	Freundlichkeit	Glaubwürdigkeit
Gerechtigkeit	Gemütlichkeit	Geduld	Güte
Gelassenheit	Großzügigkeit	Gesundheit	Hingabe
Harmonie	Herzlichkeit	Humor	Höflichkeit
Hilfsbereitschaft	hoffnungsvoll	Integrität	intelligent
Idealismus	Innovation	Interesse	Intuition
inspirierend	konsequent (neu)	Kreativität	Kontrolle
Klugheit	konservativ	Loyalität	Liebenswürdigkeit
Leidenschaft	Leichtigkeit	Mut	motivierend
Mitgefühl	Nachhaltigkeit	Neutralität	Nächstenliebe
Optimismus	Offenheit	Ordnungssinn	Professionalität
Phantasie	Pflichtgefühl	Präzision (neu)	Pünktlichkeit
Präsenz	Pragmatisch	Rücksichtnahme	Redlichkeit
Realismus	Respekt	Ruhe (neu)	Sparsamkeit
Sanftmut	sensibel	Sorgfalt	Sauberkeit
Selbstdisziplin	Solidarität	Spaß	Selbstvertrauen
Sicherheit	Standfestigkeit	Seriosität	Sympathie
Tapferkeit	Teamgeist	traditionell	Transparenz
Teilen	Toleranz	Treue	Tüchtigkeit
Unabhängigkeit	Unbestechlichkeit	Vertrauen	verzeihen
Verantwortung	Verlässlichkeit	Würde	Willenskraft (neu)
Wachsamkeit	Weisheit	Weitsicht	Zuversicht
Zielstrebigkeit	Zuverlässigkeit	Zuneigung	...

Quelle: Logo Wertesysteme.de

Beispiel Werte-Rad



„Werte werden heutzutage unter Wert gehandelt.“

Peter E. Schumacher