



Welche Werte habe ich?

Im Folgenden sehen Sie 135 Werte oder Wertvorstellungen. Werte sind wie Leitlinien in unserem Leben. An ihnen richten wir unsere Entscheidungen aus. Auch unser Handeln wird maßgeblich von unseren Werten bestimmt. Aber nicht jeder Wert ist jedem Menschen gleich wichtig. Lassen Sie uns herausfinden welche Werte in Ihrem Leben eine Rolle spielen:

- **1. Schritt:** Lesen Sie sich alle Werte in Ruhe durch und schauen Sie, welche Sie ansprechen. Die anderen streichen Sie großzügig durch.
- **2. Schritt:** Begrenzen Sie Ihre Auswahl auf 20.
- **3. Schritt:** Überlegen Sie genau, was Sie unter jedem der 20 verbliebenen Werte verstehen. Machen Sie sich gerne Notizen und diskutieren Sie Ihre Definitionen mit anderen.
- **4. Schritt:** Reduzieren Sie Ihre Auswahl auf 12.
- **5. Schritt:** Finden Sie zu jedem der verbliebenen Werte mind. drei Entscheidungen aus Ihrem Leben, die Sie auf Grundlage dieses jeweiligen Wertes getroffen haben. Mit anderen Worten: Woran an Ihrem Leben kann man erkennen, dass Ihnen diese Wertvorstellung wichtig ist.
- **6. Schritt:** Reduzieren Sie Ihre Auswahl auf sechs.

Harmonie	Sinnlichkeit	Zugehörigkeit
Freiheit	Lebenslust	Balance
Verantwortung	Ästhetik	Ausgeglichenheit
Glück	Vielfalt	Gerechtigkeit
Lust	Gelassenheit	Fröhlichkeit
Herzlichkeit	Sportlichkeit	Ernsthaftigkeit
Achtsamkeit	Charisma	Reichtum
Mitgefühl	Häuslichkeit	Klugheit
Sinn	Wissen	Leidenschaft
Humor	Einsicht	Neugierde
Leichtigkeit	Engagement	Phantasie
Freude	Liebe	Treue
Selbstbestimmung	Weisheit	Eins sein
Ruhe	Rücksicht	Herausforderung
Schutz	Aufregung	Lachen
Zärtlichkeit	Gemeinschaft	Kraft
Fülle	Flexibilität	Geduld
Loyalität	Spaß	Träumen

Natürlichkeit	Klarheit	Freundschaft
Sicherheit	Offenheit	Eleganz
Spiritualität	Achtung	Wärme
Gesundheit	Präzision	Einzigartigkeit
Austausch	Besonnenheit	Kultur
Großzügigkeit	Glaubwürdigkeit	Sozial sein
Nachhaltigkeit	Beharrlichkeit	Ruhm
Begeisterung	Ausdauer	Weiterentwicklung
Toleranz	Beständigkeit	Gleichmut
Lebensfreude	Heimat	Akzeptanz
Tradition	Weltbürger*in sein	Stabilität
Veränderung	Zuversicht	Wertschätzung
Integration	Natur	Fairness
Genuss	Frohsinn	Sorgfalt
Kommunikation	Leistung	Bescheidenheit
Verbindlichkeit	Feiern	Innovation
Zuverlässigkeit	Behutsamkeit	Macht
Ordnung	Effektivität	Würde

Kreativität	Effizienz	Kompetenz
Schönheit	Bewusstsein	Hingabe
Vitalität	Hoffnung	Unabhängigkeit
Erfolg	Optimismus	Integrität
Demut	Ehrlichkeit	Menschlichkeit
Dankbarkeit	Frieden	Güte
Spielen	Verbundenheit	Wandel
Tiefe	Beweglichkeit	Perfektion
Entwicklung	Vernetzung	Geborgenheit