

Deine Werte

Nehme die Liste der Werte zur Hand und überlege Dir, welche Werte Dich ansprechen. Was findest Du gut? Wo fängst Du an, Dich aufzuregen?

Du kannst Dich auch fragen: Auf welchen Wert würde ich ungern auch nur einen Tag verzichten? Was ist mir echt wichtig?

Jeder Mensch hat etwa 7 - 8 zentrale Werte, die ihm Bedeutung geben und seine Entscheidungen beeinflussen.

Magst du soziale Gerechtigkeit, möchtest du Menschen oder Tieren helfen, allein oder mit anderen? Willst du mit Deiner Familie zusammen leben oder lieber allein? Möchtest Du Freiheit haben? Wieviel Sicherheit ist Dir wichtig?

Bei dem Herausfinden Deiner Werte denke an Bücher, die du gern gelesen hast. Was hat Dich weshalb so bewegt daran? Welche Filme gefallen Dir besonders und warum? Gibt es Figuren in der Geschichte, aus dem Showbusiness, aus dem kreativen Bereich oder aus einer Erzählung? Warum gefallen die Menschen Dir? Welche Deiner Projekte, die Du gemacht hast, waren erfolgreich und warum? Was machst Du mit Deinem Geld, Deinen Ressourcen? Warum machst du das?

Frage Freund*innen, was sie denken, was Dir wichtig ist. Werte sind so etwas wie ein Kompass oder Navi im Leben. Sie geben Orientierung, verhelfen zu Glück, wenn man sie leben kann und sind ein starker innerer Motor. Mit dem Zugang zu den eigenen Werten kannst Du Hindernisse überwinden, die Dir auf dem Weg liegen und kannst leichter für Dich gute Entscheidungen treffen.



Deine Werte

Erfolg

Reichtum

Macht

Sicherheit

Ordnung

Gesundheit

Sexualität

Abwechslung

Kompetenz

Ästhetik

Engagement

Natur

Bescheidenheit /Einfachheit

Vorsicht

Freiheit

Kreativität

Glück/positives Denken

Humor

Selbstverwirklichung

Selbstsicherheit/-wert

Leidenschaft/Eros

Persönlichkeitsentwicklung

Ausgeglichenheit

Entspannung/Gelassenheit

Leichtigkeit/Ernsthaftigkeit

Vitalität/Enthusiasmus

Anerkennung

Liebe Hoffnung/Zuversicht

Ehrlichkeit

Wahrheitssuche

Gerechtigkeit/Fairness

Mut/Tapferkeit

Verständnis

Zusammengehörigkeit

Kommunikation Frieden

Toleranz

Durchsetzungskraft

Urteilsvermögen

Authentizität

Neugierde

Großzügigkeit

Weisheit/Wissen

Spiritualität/Glaube

Ruhe



Deine Werte

Wenn Du einige Werte für Dich ermittelt hast, dann frage Dich für jeden dieser Werte:

1. Wer ist Dein Vorbild dazu?

2. Welchen Bereich Deines Lebens betrifft dieser Wert?

3. Zu wieviel Prozent lebst Du bereits diesen Wert?