

Deine Werte

*„Leb nach deinen Werten, dann du bist frei.“
– René Esteban Jiménez*

DARUM GEHT ES

Sie bestimmen deine Perspektive, deine Haltung, deine Motivation, die Art und Weise, wie du lebst und mit welchen Menschen du dich tagtäglich verbinden und vernetzen willst. Das sind Werte. Wir allen leben nach einem bestimmten Set an Werten. Manche sind uns wichtiger als andere und daher würden wir einige unserer Werte auch den für uns wichtigeren Werten opfern.

Gerade bei der Berufsfindung wollen wir einen Job finden, in dem wir unsere wichtigsten Werte leben können. Für einige Leute ist es besonders wichtig, dass ihr beruflicher Werdegang einen bestimmten Wert befördert und weiterentwickelt. Für andere wiederum reicht es, wenn die gewählte Karriere den eigenen Werten nicht widerspricht.

AUFGABE

Bearbeite die folgenden Schritte in Ruhe, um dich mit dem Thema Werte näher zu beschäftigen. Zuerst wirst du ausgehend von deinem Bauchgefühl entscheiden, welche Werte dir wichtig sind. Danach analysierst du dein eigenes Verhalten, um die Werte, die dich antreiben, herauszufinden. Wenn du das Worksheet vollständig bearbeitet hast, wirst du deine Top 5 Werte kennen!

Schritt 1

BRAINSTORMING

Lies dir die folgende Werteliste durch und markiere intuitiv die Werte, die für dich wichtig sind oder sich für dich bedeutsam anfühlen.


- | | | |
|------------------|---------------------|---------------------|
| • Abenteuer | • Gerechtigkeit | • Realismus |
| • Achtsamkeit | • Gesundheit | • Respekt |
| • Akzeptanz | • Glaubwürdigkeit | • Sanftmut |
| • Authentizität | • Großzügigkeit | • Selbstständigkeit |
| • Aufrichtigkeit | • Harmonie | • Sensibilität |
| • Balance | • Herzlichkeit | • Sicherheit |
| • Begeisterung | • Hilfsbereitschaft | • Sorgfältigkeit |
| • Beliebtheit | • Humor | • Spaß |
| • Bescheidenheit | • Integrität | • Spiritualität |
| • Dankbarkeit | • Intuition | • Spontanität |
| • Disziplin | • Kontrolle | • Toleranz |
| • Effizienz | • Kreativität | • Tradition |
| • Ehrlichkeit | • Leichtigkeit | • Transparenz |
| • Empathie | • Leidenschaft | • Treue |
| • Erfolg | • Liebe | • Unabhängigkeit |
| • Familie | • Loyalität | • Verantwortung |
| • Fairness | • Mitgefühl | • Veränderung |
| • Fantasie | • Mut | • Verlässlichkeit |
| • Flexibilität | • Nachhaltigkeit | • Vertrauen |
| • Freiheit | • Neugierde | • Weisheit |
| • Fröhlichkeit | • Nähe | • Weiterentwicklung |
| • Fürsorge | • Offenheit | • Wissen |
| • Geduld | • Optimismus | • Wohlstand |
| • Gelassenheit | • Ordnung | • Zugehörigkeit |
| • Gemeinschaft | • Perfektion | • Zuverlässigkeit |

Erledigt



Schritt 2**TIEFENANALYSE**

Beantworte die Fragen in den Antwortkästen. Überlegen dann nach jeder Frage, welche Werte hinter deinen Antworten stecken könnten.

Falls du Schwierigkeiten hast, die richtigen Werte für deine Antworten zu finden, dann lass dich  von der obigen Werteliste inspirieren und überlege, welcher Wert vielleicht passen könnte.

Was brauchst du jeden Tag, um dich wohlzufühlen und in Balance zu sein?

Deine Antwort	Der verborgene Wert

Beispiele:

Deine Antwort	Der verborgene Wert
„Um in Balance zu sein, sollte ich jeden Tag Kontakt zu Freunden oder zu meiner Familie haben.“	Nähe, Familie, Freundschaft
„Um mich jeden Tag wohlzufühlen, brauche ich ein sauberes Zimmer und eine schöne Umgebung.“	Ordnung
„Um gute Lösungen für Probleme zu finden, dürfen meinem Denken keine Grenzen gesetzt werden.“	Autonomie, Kreativität

Was ärgert dich so richtig? Was regt dich total auf? Was verletzt dich?

Deine Antwort	Der verborgene Wert

Was macht dir Angst? Was macht dir manchmal richtig Sorgen?

Deine Antwort	Der verborgene Wert

Was sind die Dinge, die dir wirklich wichtig sind im Leben?

Welche Dinge würdest du schmerzlich vermissen, wenn du sie nicht mehr hättest?

Deine Antwort	Der verborgene Wert

Erledigt ☒

Schritt 3**ZUSAMMENFASSEN**

Trage nun all deine „gesammelten“ Werte aus Schritt 1 und Schritt 2 zusammen. Schreibe mindestens 10, aber maximal 15 Werte auf. Die Reihenfolge, in der du die Werte in der folgenden Liste aufschreibst, ist dabei erstmal egal.

Meine Werte

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

Erledigt



Schritt 4**PRIORISIERUNG**

Versuche nun herauszufinden, welche der Werte aus deiner Werteliste dir am wichtigsten sind.

Und so kannst du vorgehen:

Fühle in jeden der Werte von deiner Werteliste aus Schritt 3 noch einmal hinein. Starte beim ersten Wert auf deiner Liste. Ist er dir wichtiger als der zweite auf deiner Liste? Wenn ja, zeichnest du neben den ersten Wert einen Strich ein. Wenn dir der zweite wichtiger ist, machst du dort einen Strich an der Seite. Danach vergleichst du den ersten Wert mit dem dritten Wert. Ist dir der erste wichtiger, machst du dort einen Strich. Ist der dritte wichtiger, dann dort. Vergleiche den ersten mit allen anderen 14 Werten. Hast du das erledigt, startest du beim zweiten Wert. Mit dem ersten Wert musst du ihn nicht mehr vergleichen, das hast du ja bereits getan. Du vergleichst ihn also nun mit dem dritten Wert. Dann mit dem vierten und dem fünften und so weiter. Tue dies für alle Werte auf deiner Liste.

Fragen, die dir dabei helfen können:



- Welcher dieser Werte ist für mich wirklich der allerwichtigste in meinem Leben?
- Wenn ich nur einen dieser Werte leben könnte, welcher wäre das?
- Wenn ich mich zwischen diesen beiden Werten für immer entscheiden müsste, welchen würde ich wählen?
- Kann ich Verhaltensweisen oder Handlungsbeispiele für diese Werte finden, die sich einfacher miteinander vergleichen lassen?

Erledigt



Schritt 5

DEINE TOP 5 WERTE

Jetzt trägst du die Werte mit den meisten Strichen ein und hast somit eine Übersicht über jene Werte, die dir in deinem Leben am wichtigsten sind!

1.	2.	3.	4.	5.

Erledigt



Schritt 6

NACH DEINEN WERTEN LEBEN

Gib deinen Werten in diesem letzten Schritt noch eine tiefere Bedeutung. Was bedeutet es für dich, bspw. nach dem Wert „Liebe“ zu leben. Versuche aus jedem deiner Werte eine konkrete Handlungsanweisung oder Aufforderung zu formulieren, die vor allem verdeutlicht, was es für dich bedeutet, nach diesem Wert zu leben.

Beispiele:

Der Wert	Diesen Wert zu leben, bedeutet für mich...
„Liebe“	... andere lieben zu lernen, so wie sie sind und ihnen liebevoll zu begegnen und gleichzeitig eine liebevolle Beziehung mit mir selbst pflegen.
„Ehrlichkeit“	... ehrlich und offen gegenüber anderen zu sein, aber nicht um jeden Preis. Wenn ich jemanden durch meine Ehrlichkeit nur verletzen würde, dann wäge ich ab, inwiefern meine Ehrlichkeit dann mehr schadet, als nützt.
„Mitgefühl“	Ich bin Mutermacher:in für andere und für mich selbst.

Du kannst deine Werte-Handlungsempfehlungen auch kurz und knackig formulieren, wenn du damit langfristig besser arbeiten kannst. So könnte aus dem Wert „Weiterentwicklung“ z.B. die kurze Handlungsaufforderung „Lasse dir stets Raum für Wachstum!“ werden.



Der Wert	Diesen Wert zu leben, bedeutet für mich...

Erledigt



Dein nächster Schritt



Beobachte dein Verhalten im Alltag. Lebst du deine Werte in deinen Beziehungen zu Freunden und deiner Familie? Oft kannst du das am besten in Gesprächen mit anderen Menschen beobachten. Achte dabei darauf, dass deine Worte und Handlungen mit deinen Top 5 Werten übereinstimmen.

Trage dein Ergebnis in der Modulaufgabe von Modul 4 ins Feld 'Meine Werte' ein, um deine Erkenntnisse festzuhalten.

„Öffne der Veränderung deine
Arme, aber verliere dabei deine
Werte nicht aus den Augen.“

– Dalai Lama