



# WERTE & WERTVORSTELLUNGEN

**Werte** sind im Allgemeinen **wünschenswerte, moralische** und **ethische Eigenschaften** des Menschen. Unsere **persönlichen Maßstäbe** dafür, wie wir denken, fühlen, handeln und existieren. Es sind die Tugenden und Qualitäten, die wir anstreben und nach denen wir leben. **Unsere Werte bestimmen**, wer wir sind und **was uns wichtig ist**. Sie sind Ideale, Eigenschaften oder sogar Motive. Der Wert ist messbar und hilft bei der Bestimmung von Zielen. Die Kriterien sind aber auch der Maßstab, an dem wir einschätzen, inwieweit wir die Werte als erfüllt erachten.

## WERTE MIT A

Anerkennung, Anmut, Abenteuer, Agilität, abstraktes Denken, Achtsamkeit, Andersartigkeit, Aussehen, Ansehen, Aktivität, Altruismus (Uneigennützigkeit), Anstand, Autonomie, Ausgeglichenheit, Aufmerksamkeit, Aufgeschlossenheit, analytisches Vorgehen, Anpassungsfähigkeit, Ausdauer, Anregung, Aktualität, Akzeptanz, Andersartigkeit, Ausgewogenheit, Authentizität

## WERTE MIT B

Bekanntheit, Begeisterungsfähig, Bodenständig, Bewegung, Bewusstseinsweiterung, Bescheidenheit, Beständigkeit, tiefgehende Beziehungen, Beharrlichkeit, Besonnenheit

## WERTE MIT C

Charisma, Cleverness, Courage

## WERTE MIT D

Dankbarkeit, Demut, Disziplin, Diplomatisch sein

## WERTE MIT E

Echtheit, Effektivität, Effizienz, Empathie, Entscheidungsfreude, Engagement, Ehre, Ehrlichkeit, Eigentum, Einzigartigkeit, Eigenverantwortung, Entschlossenheit, Einfachheit, Einfluss, Entspannung, Entwicklung, Erfolg, Ernährung, Erotik, Ethik, Entscheidungsfreude

## WERTE MIT F

Fairness, Familie, Figur, Fleiß, Flexibilität, Freiheit, Freude, Freundlichkeit, Freundschaft, Frieden, Fröhlichkeit, Führung, Fürsorglichkeit

## WERTE MIT G

Ganzheitlichkeit, Geborgenheit, Gedankenfreiheit, Geduld, Geerdet, Gefühle, Gelassenheit, Genauigkeit, Gerechtigkeit, Geselligkeit, Gesundheit, Gewaltfreiheit, Glaube, Glaubensfreiheit, Glaubwürdigkeit, Gleichberechtigung, Glück, Güte, Großzügigkeit, Gemütlichkeit

## WERTE MIT H

Harmonie, Hartnäckigkeit, Herausragend, Herzlichkeit, Hingabe, High-Tech, Hilfsbereitschaft, Humor, Höflichkeit, Hingabe, Hoffnung

## WERTE MIT I

Idealismus, Individualität, Innovativ, Integrität, Intellektuell, Intelligenz, Intuition, inspirierend, Interesse

## WERTE MIT K

Klugheit, Kinder, Kompetenz, Kontakt, Kontrolle, Körperliche Aktivität, Kreativität, konservativ, Klarheit, Konsequent,

## WERTE MIT L

Leben, Lebensfreude, Lebensqualität, Lebenssinn, Lebensstandard, Leistung, Lernen, Liebe, Logik, Loyalität, Lust, Leichtigkeit, Leidenschaft, Liebenswürdigeit



# WERTE & WERTVORSTELLUNGEN

## **WERTE MIT M**

Macht, Meditation, Methodik, Meinungsfreiheit, Mitgefühl, Moral, motivierend, Mut

## **WERTE MIT N**

Nachdenken, Nächstenliebe, Naturbewusstsein, Naturverbundenheit, Nachhaltigkeit, Neugier, Neutralität

## **WERTE MIT O**

Objektivität, Offenheit, Optimismus, Ordnungssinn, Organisiert

## **WERTE MIT P**

Partnerschaft, Phantasie, Pflichtgefühl, Politik, Pragmatisch, Präzision, Proaktivität, Professionalität, Pünktlichkeit, Präsenz

## **WERTE MIT Q**

Qualität

## **WERTE MIT R**

Realismus, Resilienz (psychische Widerstandskraft), Regelmäßigkeit, Reichtum, Reife, Reisen, Respekt, Richtiges Maß, Risikobereitschaft, Romantik, Ruhe, Rücksichtnahme, Redlichkeit

## **WERTE MIT S**

Sanftmut, Sauberkeit, Scharfsichtigkeit, sensibel, Seriosität, Selbstdisziplin, Selbständigkeit, Selbstbestimmung, Selbstgenügsamkeit, Selbstlosigkeit, Selbstverwirklichung, Selbstwirksamkeit, Selbstwert, Selbstvertrauen, Sensibilität, Sicherheit, Sinngebung, Sinnsuche, Skeptisch, Solidarität, Sorgfalt, Soziale Verantwortung, Spannung, Sparsamkeit, Spaß, Spiritualität, Spontaneität, Sport, Standfestigkeit, Status, Strebsamkeit, Sympathie

## **WERTE MIT T**

Taktvoll, Tapferkeit, Tatsachenorientierung, Teamgeist, Theorieorientierung, Toleranz, Traditionsbewusst, Transparenz, Treue, Tüchtigkeit

## **WERTE MIT U**

Umweltbewusstsein, Unabhängigkeit, Unbestechlichkeit, Unternehmerisch Denkend

## **WERTE MIT V**

Verantwortlichkeit, Verlässlichkeit, Visionär, Vorsicht, Vertrauen, Verzeihen

## **WERTE MIT W**

Wachsamkeit, Wahrheit, Wandelbar, Weisheit, Weitsicht, Werteorientierung, Wertschätzung, Willenskraft, Wissen, Wohlbefinden, Wohlstand, Wohnqualität, Würde

## **WERTE MIT Z**

Zielstrebigkeit, Zufriedenheit, Zugehörigkeit, Zuneigung, Zuverlässigkeit, Zuversicht



# WERTE & WERTVORSTELLUNGEN

## WIE SETZT DU WERTE ALS SELBSTCOACHING-TOOL EIN?

Definiere deine Werte und mach dir Gedanken, in welchen Bereichen deines Lebens diese Werte vorkommen und in welchen Bereichen du sie (mehr) integrieren könntest, um mit dir selbst im Einklang zu sein. **Frage lautet: Lebst du deine Werte, führst du ein glückliches und erfülltes Leben?**

## WIE FINDEST DU HERAUS, WELCHES DEINE PERSÖNLICHEN WERTE SIND?

Um deine ganz persönlichen Werte herauszufinden, nimm dir 30 Minuten Zeit. Suche dir aus der Werte-Liste 20 Werte aus, die sich für dich gut anfühlen. Nur so findest du heraus, ob dir der jeweilige Wert wichtig ist. Immerhin sind es am Ende diese Werte, die dich ausmachen, die Werte, die dich definieren. Schreib deine 20 Werte untereinander auf ein leeres Blatt. Nun gilt es heraus zu finden, welche Reihenfolge du für deine Werte anlegen möchtest. Dazu nimm bitte den 1. Wert deiner Liste und vergleiche ihn mit Wert Nr.2. Welcher ist dir wichtiger? 1 oder 2, oder vielleicht Wert Nr. 3? Und so gehst du die komplette Liste durch.

Jedes Mal, wenn ein Wert wichtiger ist, als der, mit dem du gerade vergleichst, machst du dort einen Strich. Am Ende hast du alle deine Werte miteinander verglichen und hinter jedem Wert steht eine gewisse Anzahl Striche. Sie zeigen dir an, welche Werte dir am wichtigsten sind. **Welches sind deine Top-Drei-Werte?** Sicher gibt es einige Werte, die die gleiche Anzahl Striche aufweisen. Du kannst diese auch noch einmal miteinander vergleichen, oder diese Werte teilen sich einen Platz. Ganz wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Wenn du Schwierigkeiten hast, zwei Werte miteinander zu vergleichen, kannst du dir auch die entsprechenden Situationen vorstellen, in denen diese Werte vorkommen und dann schauen, welchen du bevorzugst.

**Fühlst du dich wirklich wohl mit ihnen?** Sollte vielleicht noch der eine mit dem anderen ausgetauscht werden? Nur zu, es ist deine ganz persönliche Liste und es ist normal, dass du sehr genau abwägst.

**Bist du nun zufrieden?** Wenn "ja", empfehlen wir dir, deine Werteliste gut sichtbar aufzuhängen und bei wichtigen Entscheidungen diese Werte mit einzubeziehen. Steht zum Beispiel Freiheit ganz oben auf deiner Liste, sollte dein Arbeitsplatz dir viel Freiraum bieten und dich beruflich nicht einengen. Spannend ist auch den Test mit deinem/r Freund\*In zu machen, oder mit deinen Arbeitskolleg\*Innen im Team. Komplett unterschiedliche Wertvorstellungen stellen eine Zusammenarbeit und/ oder eine Partnerschaft vor große Herausforderungen.

Das Wissen über deine persönlichen Werte bringt Orientierung in dein Leben und in deine Entscheidungen.

## Lebst du deine Werte nur im Privatleben, oder orientierst du dich auch beruflich an ihnen?

Idealerweise haben deine Werte sowohl privat als auch beruflich den gleichen Stellenwert für dich. Lässt du deine Werte im Berufsleben außer Acht, wirst du schnell merken, dass du dich an deinem Arbeitsplatz oder in deinem Business unwohl fühlst.

## WAS PASSIERT, WENN DU DEINE WERTE IN DIE LIFE-WORK-BALANCE INTEGRIERST?

Unsere Wertvorstellungen geben uns Orientierung, sei es bewusst oder unbewusst. Sie sind die Basis für viele unserer Entscheidungen und Handlungen. Je besser wir uns selbst kennen, je leichter ist es für uns, bessere Entscheidungen zu treffen. Dann leben wir im Einklang mit uns selbst und mit unseren Wertvorstellungen, privat und beruflich. Das ist gelungene Life- Work-Balance, oder „innerer Frieden“.