



Übung: Werte zur Veränderung

Bevor ich eine Veränderung in meinem Leben umsetzen kann, muss ich wissen wohin die Reise gehen soll. Ein sehr hilfreicher Wegweiser dafür sind unsere inneren Werte. Sie zeigen uns an, was uns wichtig ist, wer wir sind und wohin unsere Reise gehen soll. Werte sind unser Leuchtturm in stürmischen Zeiten. Genau diesen Leuchtturm benötigen wir für eine erfolgreiche Umsetzung von großen Veränderungen.

Im **Folgenden findest du Fragen**, die dich näher zu deinen persönlichen Werten bringen können, sowie die **Liste der Werte zur Orientierung**. Sie wird dir dabei helfen, einen klareren Blick dafür zu bekommen, was für Dich persönlich im Leben wichtig ist.

Geh die Fragen und die Liste der Werte in Ruhe durch. Beantworte die Fragen und markiere die Werte, die dich ansprechen. Sortiere sie nach Wichtigkeit.

Während Du die Liste durchgehst, wirst Du feststellen, dass die meisten Werte wenig oder gar keine Bedeutung für dich haben, es aber auch Werte gibt, die sich für dich richtig und wichtig anfühlen.

Suche dir 15 – 20 Werte heraus, mit denen du übereinstimmst. Und fühle in sie hinein. Dann bestimme aus diesen 15 – 20 die wichtigsten Werte, die drei stärksten, die dein Herz schon beim Lesen höher schlagen lassen. **Dies sind die 3 Kern-Werte, nach denen Du dein Leben ausrichten solltest.**

Hier findest Du einige Fragen, die Dich bei Deiner Wertbestimmung unterstützen können.

- Was möchte ich meinen Kindern weitergeben? Welche Werte?
- Was hat mich als Kind fasziniert?
- Worüber rege ich mich oft auf? Welcher Wert wird hier verletzt?
- Was ist mir in meinem Leben existentiell wichtig?
- Was soll ein Leitprinzip in meinem Leben sein?
- Was würde ich wirklich vermissen, wenn ich es nicht mehr hätte? Und welcher Wert steckt dahinter?



- Wofür habe ich gekämpft oder wofür kämpfe ich? Und welchen Wert habe ich dabei verteidigt?
- Wenn ich 3 Dinge in diesem Land verändern könnte, welche Dinge wären das? Und welche Werte stecken hinter diesen Wünschen?
- Was sollten andere Menschen öfter tun? Und welcher Wert steckt dahinter?

Hier die Liste der Werte.

Sie ist alphabetisch angeordnet und kann dir als Orientierungshilfe dienen. Und sie ist sicherlich nicht vollständig – Wenn du nicht aufgeführte Werte hinzufügen möchtest: Nur zu!

Abenteuer, Abwechslung, Achtsamkeit, Akribie, Aktivität, Akzeptanz, Albernheit, Anerkennung, Angemessenheit, Anpassungsfähigkeit, Anstand, Anziehungskraft, Aufgeschlossenheit, Aufmerksamkeit, Aufopferung, Aufregung, Aufrichtigkeit, Ausdauer, Ausdrucksfähigkeit, Ausgeglichenheit, Ausgelassenheit, Bedachtsamkeit, Beflissenheit, Befreiung, Begierde, Beharrlichkeit, Beherrschung, Beliebtheit, Bereitschaft, Bereitwilligkeit, Berühmtheit, Beschaulichkeit, Bescheidenheit, Beschränkung, Besonnenheit, Besonnenheit, Bestätigung, Bewusstheit, Bindung, Bissigkeit, Brillanz, Charme, Charme, Coolness, Dankbarkeit, Demut, Dienst, Direktheit, Diskretion, Disziplin, Disziplin, Dominanz, Durchsetzungsvermögen, Dynamik, Edelmut, Effektivität, Effektivität, Ehre, Ehrfurcht, Ehrgeiz, Ehrlichkeit, Eifer, Eigenständigkeit, Einfachheit, Einfallsreichtum, Einfluss, Einfühlungsvermögen, Einsichtigkeit, Einzigartigkeit, Ekstase, Eleganz, Entdeckung, Enthusiasmus, Entschlossenheit, Entschlossenheit, Entspannung, Erfahrung, Erfindungsgabe, Erfolg, Erhabenheit, Erholung, Erkenntnis, Ermunterung, Ernsthaftigkeit, Errungenschaft, Erwartung, Expertise, Extravaganz, Exzellenz, Fairness, Familie, Familie, Faszination, Finanzielle Unabhängigkeit, Findigkeit, Fitness, Fleiß,



Flexibilität, Freiheit, Freizügigkeit, Freundlichkeit, Frieden, Frohsinn,
Frömmigkeit, Führung, Furchtlosigkeit, Gastfreundschaft, Geben,
Gehorsam,

Gelassenheit, Genauigkeit, Genügsamkeit, Genuss, Gerechtigkeit, Gerissenheit,
Geschicklichkeit, Geschwindigkeit, Gemütlichkeit, Geselligkeit, Gewissheit,
Glanz, Glaube, Glaubwürdigkeit, Glück, Glückseligkeit, Gnade, Großzügigkeit,
Gründlichkeit, Güte, Gutmütigkeit, Harmonie, Hartnäckigkeit, Heiterkeit,
Heldenmut, Heldentum, Herausforderung, Herkunft, Herzlichkeit,
Hilfsbereitschaft, Hingabe, Hochgefühl, Hoffnung, Höflichkeit, Humor, Hygiene,
Inspiration, Integrität, Intelligenz, Intensität, Intimität, Introversion,
Jugendlichkeit, Kameradschaft, Klugheit, Komfort, Können, Kontinuität,
Kontrolle, Konzentration, Kooperation, Korrektheit, Kreativität, Kühnheit,
Langlebigkeit, Lebendigkeit, Lebenskraft, Lebhaftigkeit, Leidenschaft, Leistung,
Leitung, Lernen, Liebe, Logik, Loyalität, Macht, Mäßigung, Milde, Mitgefühl,
Mitwirkung, Motivation, Mündigkeit, Mut, Nächstenliebe, Nähe, Nerv, Neugier,
Nützlichkeit, Offenheit, Optimismus, Ordnung, Originalität, Perfektion, Pflicht,
Phantasie, Pietät, Pragmatismus, Präzision, Privatsphäre, Professionalität,
Pünktlichkeit, Raffinesse, Rätselhaftigkeit, Realismus, Reichhaltigkeit, Reichtum,
Reife, Reinheit, Reinlichkeit, Religion, Respekt, Revolution, Ruhe, Ruhm,
Sauberkeit, Schönheit, Seele, Selbstbeherrschung, Selbstlosigkeit,
Selbstvertrauen, Sensitivität, Sicherheit, Sinnlichkeit, Sittsamkeit, Solidarität,
Sorgfalt, Spannung, Sparsamkeit, Spaß, Spiritualität, Spontanität, Stabilität,
Stärke, Stille, Strebsamkeit, Strenge, Struktur, Sympathie, Synergie, Tapferkeit,
Teamwork, Tiefe, Traditionalismus, Transzendenz, Träumen, Treue, Tugend,
Überfluss, Überlegenheit, Überraschung, Überzeugung, Unabhängigkeit,
Unerschrockenheit, Unerschütterlichkeit, Unterhaltung, Unterstützung,
Unversehrtheit, Unvoreingenommenheit, Urteilsfähigkeit, Verbindung,

Verbissenheit, Verehrung, Vergnügen, Vermögen, Vernunft, Versicherung,
Verspieltheit, Verständnis, Vertrauen, Verwegenheit, Vielfalt, Vision, Vitalität,
Vorfreude, Vorsatz, Wachsamkeit, Wachstum, Wahrheit,



Wahrnehmungsvermögen, Wärme, Weisheit, Widerstandsfähigkeit
,Wildheit,

Wirtschaft, Wissen, Wissensdurst, Witzigkeit, Wohlstand, Wunder,
Würde,

Zeitlosigkeit, Zufriedenheit, Zugänglichkeit, Zugehörigkeit, Zuverlässigkeit,

Zweckmäßigkeit.

Platz für deine persönlichen Werte:

1.

2.

3.

4 - 10