



Das Ringen der Werte

Finde deine persönlichen Werte durch die antike olympische Disziplin Ringen. Lasse deine Werte gegeneinander antreten!

Schritt 1: Bringe deine persönlichen Werte auf Papier. Nimm dir dafür die Liste der Werte und stelle dir die Fragen dazu. Sammle im ersten Schritt 15–20 Werte.

Schritt 2: Dann nimmst du zwei Werte und vergleichst diese. Stell dir ein Leben vor, in dem der Wert voll erfüllt ist. Bei welchem Wert ist dies eher der Fall? Entscheide dich für einen Wert und den anderen kannst du beiseitelegen. Der Sieger bekommt einen Punkt.

Schritt 3: So kannst du deine weiteren gewählten Werte abgleichen. Jeder Wert wird mit jedem Wert aus deiner Auswahl verglichen. Der Siegerwert bekommt immer einen Punkt.

Schritt 4: Der Wert, der am meisten Punkte hat, ist der Sieger – dies ist dein wichtigster Wert. Je nach Punktezahl folgen die weiteren Werte, die für dich wichtig sind.

Dein Leben sollte insbesondere im Einklang mit den Werten an Platz 1 bis 3 sein.

Schritt 5: Betrachte das Ergebnis des Werteringens und spüre in dich hinein, ob dieses für dich stimmig ist.

Diese Übung lässt sich nicht nur auf das ganze Leben ausführen. Auch einzelne Entscheidungen können damit abgestimmt werden. Wenn du dich verändern möchtest, zum Beispiel Jobwechsel, Haus bauen oder vielleicht auswandern, kannst du überprüfen, ob die Veränderung zu deinen Werten passt.