

WEBINAR: >> WHO AM I? <<

WAS IST MIR WICHTIG? WIE TREFFE ICH LEICHTER ENTSCHEIDUNGEN? WAS SIND MEINE PERSÖNLICHEN WERTE?

Finde deine eigenen Werte

Deine Werte sind das, was du als fundamental wichtig für dein Leben empfindest und was du auch leben möchtest. Werte sind unsere tiefste innere Überzeugung davon, was für unser Leben und unsere Welt enorm wichtig und richtig ist. Das, wofür du kämpfen würdest, wenn du es nicht mehr hättest. Das, was du unbedingt brauchst, um glücklich zu sein. Die Art, wie du von anderen behandelt werden möchtest.

Um deinen Werten auf die Spur zu kommen, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Was ist dir in deinem Leben existentiell wichtig?
- Was leitet dich? Was soll ein Leitprinzip in deinem Leben sein?
- Wofür möchtest du in der Welt stehen? Was möchtest du leben?
- Wonach entscheidest du?
- Wer sind deine Vorbilder?
- Worüber regst du dich oft auf? (Welcher Wert wird hier missachtet?)
- Ohne was möchtest du nicht leben?
- Was würdest du wirklich vermissen, wenn du es nicht mehr hättest?
- Wofür kämpfst du? Was verteidigst du?
- Wovon braucht die Welt mehr?
- Wenn du 3 Dinge in diesem Land mit einem Fingerschnipsen verändern könntest, welche wären das?
- Was sollten andere Menschen öfter tun?
- Wie würden andere Menschen dich beschreiben? Wie würde dich ein Verwandter, ein Freund und ein Kommilitone/Arbeitskollege/Mitschüler beschreiben?

(a) Nimm dir jetzt Zeit, dir deine persönlichen Werte zu überlegen. Es ist erstmal unwichtig, wie viele Begriffe du aufschreibst. Wenn du ein bisschen Inspiration brauchst, dann schau dir auf der letzten Seite die Schlagworte an.

(b) Versuche, deine Werte in Gruppen zu sortieren. Welche deiner Werte hängen eng zusammen? Welche haben ähnliche Bedeutungen?

(c) Versuche jetzt für jede Gruppe von Werten einen Überbegriff zu finden. Also einen einzigen Wert, der diese Gruppe beschreibt oder der dir am wichtigsten erscheint. Dabei kannst du auch einen Wert der Gruppe als Überbegriff wählen.

(d) *Bringe jetzt deine Überbegriffe – also deine neuen Werte – in eine Reihenfolge. Den Wert, den du am wichtigsten findest, schreibst du als erstes auf.*

Versuche, dich auf maximal 7 Werte zu beschränken. Du kannst dich auch auf weniger Werte festlegen. Sei dir bewusst, dass du einen Wert nicht ablehnst, nur weil er es nicht in deine Top 7 geschafft hat. Es geht hier vor allem darum, sich auf das Wichtigste zu konzentrieren.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Tip:

Du kannst auch folgende Technik anwenden:

Schreibe alle deine Werte untereinander auf. Starte beim ersten Wert auf deiner Liste. Ist er dir wichtiger, als der zweite auf deiner Liste? Wenn ja, machst du einen Strich hinter den ersten Wert. Wenn der zweite Wert dir wichtiger ist, machst du dort einen Strich. Danach vergleichst du den ersten Wert mit dem dritten Wert. Ist dir der erste wichtiger, machst du dort einen Strich, ist dir der dritte wichtiger, dann dort. Vergleiche also den ersten Wert mit allen anderen deiner Werte. Wenn es dir schwerfällt, abstrakte Werte zu vergleichen, dann versuche dir konkrete Situationen vorzustellen, in denen du dich zwischen den Werten entscheiden müsstest.

Dann startest du beim zweiten Wert deiner Liste. Diesen hast du ja bereits mit dem ersten Wert verglichen. Also vergleichst du den zweiten Wert nun mit dem dritten Wert und setzt wieder hinter den Wert einen Strich, den du wichtiger findest. Danach vergleichst du den zweiten Wert mit dem vierten und so weiter...

Diesen Vorgang führst du mit allen Werten deiner Liste durch, sodass du am Ende alle Werte miteinander verglichen hast. Die Anzahl der Striche hinter den Werten zeigt dir nun, welche Werte dir am wichtigsten sind. Schreibe den Wert mit den meisten Strichen oben auf die Rangliste an den ersten Platz und fülle diese bis zum siebten Wert. Wenn zwei deiner Werte dieselbe Anzahl von Strichen haben, musst du erneut zwischen diesen beiden entscheiden.

(e) *Als letztes schreibst du zu jedem deiner Werte einen Satz auf. In dem Satz erklärst du, was du unter deinem Wert verstehst, was er bedeutet. Dies ist wichtig, damit dir klar wird, was hinter deinem Wert steht. Der gleiche Wert kann nämlich für unterschiedliche Menschen Unterschiedliches bedeuten.*

(z.B.: Der Wert Freiheit kann bedeuten, dass du viel reisen möchtest, dass du frei deine Meinung äußern möchtest, dass du tun möchtest, was du willst, oder, dass du beruflich frei sein möchtest, also selbstständig.)

1. _____
Bedeutung: _____
2. _____
Bedeutung: _____
3. _____
Bedeutung: _____
4. _____
Bedeutung: _____
5. _____
Bedeutung: _____
6. _____
Bedeutung: _____
7. _____
Bedeutung: _____

Wenn du möchtest, dann kannst du deine Werte auf einer kleinen Karteikarte notieren und diese in dein Portemonnaie stecken. So trägst du deine Gedanken zu dem, was dir wichtig ist immer bei dir und kannst ab und zu mal wieder darauf schauen, dich deiner Werte bewusstwerden und darüber nachdenken, ob sie sich vielleicht geändert haben.

Schlagworte zur Inspiration

Achtsamkeit	Hilfsbereitschaft	Selbstständigkeit
Aktivität	Hoffnung	Selbstvertrauen
Akzeptanz	Höflichkeit	Sicherheit
Altruismus	Humor	Stabilität
Anerkennung	Idealismus	Solidarität
Andersartigkeit	Innovation	Sorgfalt
Authentizität/Natürlichkeit	Intelligenz	Sparsamkeit
Balance	Kontrolle	Spaß
Beliebtheit	Kooperation	Standfestigkeit
Bescheidenheit	Kreativität	Sympathie
Disziplin	Lebenswille	Teamgeist
Durchsetzungsvermögen	Leidenschaft	Tapferkeit
Ehrlichkeit	Lernen	Teilen
Einfachheit	Liebe	Toleranz
Empathie	Loyalität/Treue	Tradition
Engagement	Mitgefühl	Transparenz
Erfolg	Mut	Unabhängigkeit
Fairness	Nachhaltigkeit	Unbestechlichkeit
Familie	Nächstenliebe	Überlegenheit
Fleiß	Nähe	Verantwortung
Flexibilität	Neugierde	Verlässlichkeit
Fortschritt	Neutralität	Vertrauen
Freiheit	Objektivität	Weisheit
Freude	Offenheit	Weitsicht
Freundlichkeit	Optimismus	Wissen
Freundschaft	Ordnung	Wohlstand
Frieden	Pflichtgefühl	Würde
Fröhlichkeit	Qualität	Zeit für mich
Geduld	Phantasie	Zielstrebigkeit
Gelassenheit	Pünktlichkeit	Zugehörigkeit
Gemeinschaft	Realismus	Zuneigung
Gemütlichkeit	Respekt	Zuverlässigkeit
Gerechtigkeit	Ruhm	Zuversicht
Gesundheit	Rücksichtnahme	
Gleichheit	Sauberkeit	
Großzügigkeit	Schönheit	
Güte	Selbstdisziplin	
Harmonie		
Herausforderung		