

WAS SIND MEINE WERTE?

Material: DIN A4-Blatt und Stift

Suche dir aus der Liste 20 Werte aus, die dir wichtig sind. Schreibe sie untereinander auf. Es geht nicht darum Werte zu finden, von denen du denkst, dass sie dir gut stehen würden. Sondern Werte, die dich ausmachen und definieren. Werte, bei denen du ein warmes Gefühl im Bauch bekommst.

Abenteuer	Glaubwürdigkeit	Perfektion
Achtsamkeit	Großzügigkeit	Rationalität
Akzeptanz	Harmonie	Realismus
Authentizität	Herzlichkeit	Respekt
Balance	Hilfsbereitschaft	Sanftmut
Beharrlichkeit	Humor	Selbstbestimmung
Beliebtheit	Intuition	Sensibilität
Bescheidenheit	Kompromissbereitschaft	Sicherheit
Dankbarkeit	Konstruktivität	Solidarität
Disziplin	Kreativität	Spaß
Effizienz	Kritikfähigkeit	Spiritualität
Ehrlichkeit	Leichtigkeit	Toleranz
Empathie	Leidenschaft	Tradition
Entwicklung	Lernbereitschaft	Transparenz
Erfolg	Liebe	Treue
Fantasie	Loyalität	Unabhängigkeit
Flexibilität	Mitgefühl	Verantwortung
Freiheit	Mut	Vertrauen
Friedfertigkeit	Nachhaltigkeit	Weisheit
Fröhlichkeit	Nähe	Wissen
Geduld	Neugierde	Wohlstand
Gelassenheit	Offenheit	Wohlwollen
Gerechtigkeit	Optimismus	Zugehörigkeit
Gesundheit	Ordnung	Zuverlässigkeit

Nun wirds knifflig, denn jeder Wert soll gegen einen anderen abgewogen werden. Starte beim ersten Wert auf deiner Liste. Ist er dir wichtiger als der zweite Wert auf deiner Liste? Wenn ja, machst du einen Strich beim ersten Wert. Wenn der zweite Wert dir wichtiger ist, machst du beim zweiten einen Strich. Danach vergleichst du den ersten Wert gegen den dritten Wert. Ist der erste wichtiger machst du dort einen Strich, ist der dritte wichtiger, dann dort. Vergleiche also den ersten Wert mit allen anderen 19 Werten.

Hast du das erledigt, startest du mit dem zweiten Wert. Mit dem ersten Wert musst du ihn nicht vergleichen, das hast du ja schon gemacht. Du vergleichst ihn also mit dem dritten Wert. Dann mit dem vierten usw. Tue dies für alle 20 Werte auf der Liste.



Zum Schluss sind die drei Werte mit den meisten Strichen die Top 3, deiner wichtigsten Werte.

Wenn es dir schwerfällt, stell dir konkrete Situationen vor und wäge ab was dir wichtiger wäre.