



Dein Wertekompass

Schritt 1:

Lies dir die Liste mit den Werten durch und markiere dabei alle Werte, mit denen du dich identifizieren kannst oder streiche jene durch, die nicht zu dir passen.

Achtung: Manche Werte klingen ähnlich. Schau einfach, welcher Begriff dir am meisten zusagt.

Schritt 2:

Schaue dir nochmal alle Werte an und markiere die 10 Werte, die dir am wichtigsten sind. Schreibe diese Werte auf ein Blatt Papier.

Die folgenden Fragen können dir dabei helfen, dich zu entscheiden:

- ✧ *Sind manche Werte vielleicht ein Teil eines anderen Wertes für mich?*
- ✧ *Was bedeutet dieser Wert für mich?*
- ✧ *In welchen Situationen in meinem Leben habe ich mich so richtig gut gefühlt? Was habe ich in diesem Moment getan? Welcher Wert beschreibt dies am besten?*
- ✧ *In welchen Situationen in meinem Leben habe ich mich so richtig schlecht und unzufrieden gefühlt? Welcher meiner Werte wurde in diesem Moment verletzt?*
- ✧ *Wofür habe ich gekämpft und wofür kämpfe ich? Welchen Wert verteidige ich hierbei?*
- ✧ *Welche Menschen sind mir ein Vorbild? Welche Werte leben sie, die ich bewundere?*

Schritt 3:

Vergleiche nun den ersten Wert mit dem zweiten Wert in deiner Liste und mache bei dem Wert einen Strich, der dir wichtiger ist. Anschließend vergleichst du Wert 1 mit Wert 3 und wägst wieder ab, welcher Wert dir wichtiger ist. Mache das mit Wert 1 und Wert 2-10. Anschließend wendest du das gleiche Verfahren für Wert 2 und Wert 3-10 usw. an, bis du alle Werte miteinander verglichen hast.

Schritt 4:

Analysiere welche Werte die meisten Striche haben und schreibe die fünf mit den meisten Strichen von Platz 1-5 auf. Das sind deine Hauptwerte!

Schritt 5:

Es ist wichtig, dass du dir darüber klar wirst, was diese Werte für dich bedeuten und wie du sie leben kannst. Beantworte dazu für jeden Wert folgende Fragen:

- ✧ *Wie lebt jemand, der diesen Wert in den Mittelpunkt seines Lebens stellt?*
- ✧ *Woran merke ich, dass ich nach diesem Wert lebe?*
- ✧ *Woran merke ich es, wenn ich diesen Wert verrate?*
- ✧ *Wie möchte ich diesen Wert im Idealfall leben?*
- ✧ *Wenn du anderen von deinen Werten erzählen würdest, wie fühlst du dich dabei?*

Tipp: Werte können sich verändern oder auch die Bedeutung des Wertes für dich!





Liste aller Werte

A	Ehre	Freude	Hingabe
Abenteuer	Ehrgeiz	Freundlichkeit	Hoffnung
Abwechslung	Ehrlichkeit	Freundschaft	Höflichkeit
Achtsamkeit	Eifer	Frieden	Humor
Akzeptanz	Eigenständigkeit	Frömmigkeit	I
Anerkennung	Einfachheit	Führung	Idealismus
Anpassungsfähigkeit	Einfluss	Fülle	Innovation
Arbeitsam	Einfühlungsvermögen	Furchtlosigkeit	Initiative
Ästhetik	Einheitlichkeit	Fürsorglichkeit	Inspiration
Aufgeschlossenheit	Einsicht	G	Integrität
Aufopferung	Empathie	Geben	Intelligenz
Aufrichtigkeit	Enthusiasmus	Geborgenheit	Intensität
Aussehen	Energie	Gedankenfreiheit	Intimität
Authentizität	Entdeckerfreude	Geduld	Intuition
B	Entschlossenheit	Gelassenheit	J
Balance	Entspannung	Gemeinschaft	Jugendhaftigkeit
Begeisterung	Entwicklung	Gemütlichkeit	K
Bekanntheit	Erfindungsreichtum	Genauigkeit	Kameradschaft
Bescheidenheit	Erfolg	Genuss	Klarheit
Beständigkeit	Erholung	Genügsamkeit	Kommunikation
Bewegung	Erleuchtung	Gerechtigkeit	Kontinuität
Bewusstheit	Ernsthaftigkeit	Gesundheit	Kontrolle
Beziehungen	Erotik	Gewaltfreiheit	Kooperation
C	Ethik	Gewinnen	Kreativität
Coolness	Extravaganz	Glaube	Kühnheit
D	F	Glaubwürdigkeit	L
Dankbarkeit	Fairness	Glückseligkeit	Lachen
Demut	Familie	Gnade	Lebendigkeit
Diplomatie	Faszination	Großzügigkeit	Lebensfreude
Diskretion	Feiern	Gründlichkeit	Lebensqualität
Disziplin	Finanzielle Unabhängigkeit	Güte	Leichtigkeit
Dominanz	Fitness	H	Leidenschaft
Durchhaltevermögen	Fleiß	Harmonie	Leistung bringen
Durchsetzungsvermögen	Flexibilität	Hartnäckigkeit	Lernen
Dynamik	Flow	Heilung	Liebe
E	Fokus	Heiterkeit	Logik
Echtheit	Freiheit	Herzlichkeit	Loyalität
Effektivität	Freizügigkeit	Hilfsbereitschaft	Luxus





M	R	Spannung	Verständnis
Macht	Raffinesse	Sparsamkeit	Vertrauen
Männlichkeit	Realismus	Spaß	Vertrauenswürdigkeit
Milde	Reflektion	Spiritualität	Vielfalt
Minimalismus	Reichtum	Spontanität	Vision
Mitgefühl	Reife	Stabilität	Vitalität
Moral	Reinheit	Stärke	W
Motivation	Reisen	Strebsamkeit	Wachsamkeit
Mut	Religiosität	Struktur	Wachstum
N	Respekt	Sympathie	Wahrheit
Nachhaltigkeit	Revolution	T	Wärme
Nächstenliebe	Risikobereitschaft	Tapferkeit	Weiblichkeit
Nähe	Romantik	Teamplay	Weisheit
Natürlichkeit	Ruhe	Tiefe	Weiterentwicklung
Neugier	S	Toleranz	Wertschätzung
O	Sauberkeit	Tradition	Widerstandsfähigkeit
Offenheit	Schönheit	Transparenz	Wildheit
Opportunismus	Schöpferkraft	Treue	Wirksamkeit
Optimismus	Selbständigkeit	Tugendhaftigkeit	Wissen
Ordnung	Selbstbeherrschung	U	Wohlbefinden
Organisation	Selbstbestimmung	Überfluss	Wohlstand
Originalität	Selbstbewusstsein	Überlegenheit	Wohllullen
P	Selbsterkenntnis	Unabhängigkeit	Würde
Partnerschaft	Selbstliebe	Unerschrockenheit	Z
Perfektion	Selbstlosigkeit	Unparteilichkeit	Zärtlichkeit
Pflichterfüllung	Selbstverwirklichung	Unvoreingenommenheit	Zufriedenheit
Pragmatismus	Selbstvertrauen	Urteilsfähigkeit	Zuverlässigkeit
Präsenz	Selbstwert	V	Zuversicht
Präzision	Selbstwirksamkeit	Veränderung	Zweckmäßigkeit
Proaktivität	Sensitivität	Verantwortung	
Produktivität	Sexualität	Verbindlichkeit	
Professionalität	Sicherheit	Verbundenheit	
Pünktlichkeit	Sinnlichkeit	Vergebung	
Q	Sittsamkeit	Vergnügen	
Qualität	Solidarität	Vernunft	
Querdenken	Sorgfalt	Verspieltheit	

