

# Meine Werte

Werte sind Wertvorstellungen. Sie zeigen dir, was dir wichtig ist und vermitteln dir eine innere Stabilität. Gerade bei Entscheidungen können sie dir eine große Hilfe sein. Du kannst Entscheidungen mit deinen Werten abgleichen und so herausfinden, welche Wahl du treffen möchtest. Du handelst dann in Übereinstimmung mit deinen Werten, was dich wiederum zufrieden macht. Aber was sind deine Werte?

## Hier ein paar Beispiele:

- |                                |                     |                         |
|--------------------------------|---------------------|-------------------------|
| • Achtsamkeit                  | • Freude            | • Persönliches Wachstum |
| • Aktivität                    | • Freundschaft      | • Pünktlichkeit         |
| • Akzeptanz                    | • Frieden           | • Respekt               |
| • Ansehen                      | • Geduld            | • Ruhm                  |
| • Authentizität                | • Gelassenheit      | • Selbstlosigkeit       |
| • Bescheidenheit               | • Gerechtigkeit     | • Selbstverwirklichung  |
| • Besitz                       | • Gesundheit        | • Sicherheit            |
| • Bewusstheit                  | • Großzügigkeit     | • Sparsamkeit           |
| • Bildung                      | • Güte              | • Sorgfalt              |
| • Dankbarkeit                  | • Harmonie          | • Tierschutz            |
| • Demut                        | • Hingabe           | • Toleranz              |
| • Disziplin                    | • Hilfsbereitschaft | • Tradition             |
| • Ehrlichkeit / Aufrichtigkeit | • Liebe             | • Treue                 |
| • Empathie                     | • Macht & Geld      | • Umwelt                |
| • Erfolg                       | • Menschlichkeit    | • Verantwortung         |
| • Familie                      | • Mut               | • Verlässlichkeit       |
| • Fleiß                        | • Natur             | • Vertrauen             |
| • Freiheit                     | • Optimismus        | • Würde                 |

## Fragen zur Wertfindung

Um nun herauszufinden, welche deine Werte sind, können dir folgende Fragen helfen. (Nicht immer ist die Antwort der Wert an sich, hat aber indirekt mit einem Wert zu tun. Überlege dir in diesem Fall, welcher Wert dahinter steckt.)

- **Was ist dir fundamental wichtig im Leben?**

- **Worauf könntest du nicht verzichten?**

# Meine Werte

- In welche Dinge steckst du viel Liebe, Zeit und Energie hinein?
- Welche Ungerechtigkeit in deinen Augen kannst du schwer ertragen?
- Wofür setzt du dich ein?
- Wen bewunderst du und für was?
- Mit welchen Worten würden andere Menschen dich beschreiben?

Schreibe nun die sich daraus ergebenden Werte auf:

Und sortiere sie nach Wichtigkeit:

Lebe nach diesen Werten und nutze sie als Entscheidungshilfe für ein Leben im Einklang mit dir.