

# Modul 1 – Arbeitsblatt „meine Werte“

Um deine Werte zu evaluieren, gibt es folgende Übung, die dir die Auswahl etwas leichter macht. Oder schwerer, weil du vielleicht gar nicht gewusst hast, wie viele Werte es überhaupt so gibt (und dabei ist das längst keine abschliessende Aufzählung...).

## 1. Der Wertekatalog

Liebenswürdigkeit	Fitness	Vergebung	Durchhaltevermögen
Verbindung	Fairness / Gerechtigkeit	Ermutigung	Sexualität
Geben	Aufregung	Verantwortung	Sicherheit
Durchsetzungs- vermögen	Freundlichkeit	Flexibilität	Fleiss
Kooperation	Mitgefühl	Freiheit	Dankbarkeit
Achtsamkeit	Sinnlichkeit	Mut	Unterstützung
Neugier	Kreativität	Geschicklichkeit	Vertrauen
Spass	Akzeptanz	Fürsorge / Selbstfürsorge	Ordnung
Abenteuer	Intimität	Respekt	Ehrlichkeit
Liebe	Authentizität	Selbstbestimmung	Intuition
Anerkennung	Treue	Nachhaltigkeit	Genuss
Verständnis	Hingabe	Freundschaft	Macht
Intelligenz	Klarheit	Gemeinschaft	Gelassenheit

(in den leeren Feldern können Werte stehen, die für dich noch auf die Liste gehören)

## 2. Anleitung

Streiche fortlaufend diejenigen Felder durch, die *nicht* mit den Werten zusammenpassen, welche du in deinem Leben als wichtig erachtest. Das bedeutet nicht, dass diese für dich nicht wichtig sind, aber sie haben eine niedrigere Priorität. Streiche so lange durch, bis noch 8 Werte übrig bleiben und notiere diese hier:

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.

Und nun streichst du von diesen acht Werten fünf weitere heraus, damit deine drei wichtigsten Werte herauskommen:

1.
2.
3.

- Das sind die drei Werte, nach denen du dein Handeln in Zukunft richten solltest, um das Leben zu bekommen, das du dir wünschst.
- Diese Werteübung kannst du übrigens für dein Leben allgemein sowie auch für einzelne Lebensbereiche ausführen. Mit dem Arbeitsblatt für die Bestandesaufnahme siehst du wichtige Lebensbereiche, du kannst aber auch deine eigenen definieren.