

Meine Werte

Du hast mindestens zwei Möglichkeiten, wie du deine (momentanen) wichtigsten Werte erfährst. Entweder linear (A) oder assoziativ (B). Schau ganz spontan, welches Vorgehen dir mehr entspricht. Falls dir ein drittes Vorgehen stimmiger erscheint, nimm dies.

Sieh dich als ganzen Menschen und nimm *keine* Trennung (privat *oder* Job) vor. Nimm noch keine Zensurierung vor («den Wert kann ich im Job eh nicht leben»), sondern sei in dieser Phase komplett ehrlich und erlaube dir, so zu sein, wie du «wirklich» bist, mit den (verdeckten) Interessen, Hoffnungen und ggf. Sehnsüchten, die du momentan hast.

Nimm deine persönliche Bedeutung / Belegung der Worte / Werte als Maßstab.

Liest dir die Liste einmal komplett durch und markiere noch *nichts*.

Versuche dabei auf dein Gefühl zu hören und später Werte nicht nur auszuwählen, weil sie sich gut anhören oder gesellschaftlich angesehen sind. Es geht hier um deine ganz persönliche Einschätzung. Sei dir auch bewusst, dass es um eine Priorisierung geht und es nicht bedeutet, dass du die Werte, die es nicht auf deine Liste schaffen, automatisch ablehnst.

Schritt eins:

Entweder Vorgehen A)

1. Lies die Liste durch und ergänze sie am Ende bei Bedarf
2. Setze dann je Wort nur ein „x“ in die Spalte „Prio“ (entweder Prio 1, 2, oder 3)
3. Schau über dein ganzes Leben: Was hatte Priorität als Kind, als Teenager, als junger Erwachsener, jetzt? Was hat *jetzt* noch / wieder / neu Priorität? Nimm Letzteres.
4. Gehe mehrmals durch die Liste und so lange, bis du
 - Maximal sechs Prio 1 Werte hast
 - Maximal sechs Prio 2
 - Maximal sechs Prio 3
 - (Prio 4 sind alle unmarkierten Werte)
5. Überprüfe Sie nochmals auf Stimmigkeit.

oder:

Vorgehen B)

6. Denke / visualisiere / fühle / phantasiere / erinnere dich an deine drei wichtigsten **Rollenbilder**, Menschen, die du bewunderst, die dich inspirieren (berühmt oder nicht, lebendig oder tot).

7. Schau über dein ganzes Leben: Als Kind, als Teenager, als junger Erwachsener, Jetzt: Wer ist *jetzt* inspirierend / bewundernswert / faszinierend für dich?
 1. Was haben diese circa drei Menschen für ein «Lebenswerk» hinterlassen? (greifbar (z.B. Buch) oder weniger greifbar («Mitgefühl»))
 2. Was *genau* an dem «Erbe» findest du faszinierend, inspiriert dich, bewundert du?
 3. Was, wenn du dieses «Lebenswerk» durch die Werteliste unten anschaust, waren die Werte, die diese Menschen am ehesten gelebt haben? (*Deine* Sicht zählt!)
 4. Folge dem Verfahren unter A) ab Punkt 4.-5.
 5. Schreibe deine persönlichen maximal 18 Werte ins Reine und liste sie in absteigender Priorität auf (wichtigste zuerst). Siehe Schritt 2 unten.

Wert	Prio 1	Prio 2	Prio 3	Wert	Prio 1	Prio 2	Prio 3
Abenteuer				...			
Abwechslung				Lernen			
Anerkennung				Liebe			
Arbeit				Loyalität			
Ästhetik				Lust			
Aussehen				Luxus			
Balance				Macht			
Begegnung				Meditation			
Bekanntheit				Minimalismus			
Bewegung				Mitgefühl			
Beziehungen				Moral			
Bewusstheit				Mut			
Disziplin				Nächstenliebe			
Echtheit				Naturverbundenheit			
Effektivität				Offenheit			
Effizienz				Optimismus			

Wert	Prio 1	Prio 2	Prio 3	Wert	Prio 1	Prio 2	Prio 3
Ehrlichkeit				Ordnung			
Einfachheit				Partnerschaft			
Einfluss				Phantasie			
Entspannung				Präzision			
Entwicklung				Qualität			
Erfolg				Reichtum			
Erleuchtung				Reife			
Ernährung				Reisen			
Erotik				Risikobereitschaft			
Familie				Romantik			
Freiheit				Ruhe			
Freude				Selbstständigkeit			
Freundschaft				Selbstbestimmung			
Frieden				Selbsterkenntnis			
Führung				Selbstgenügsam-keit			
Fühlen				Selbstlosigkeit			
Fülle				Selbstverwirklich- ung			
Fürsorglichkeit				Selbstwert			
Ganzheitlichkeit				Sex			
Geborgenheit				Sicherheit			
Gedankenfreiheit				Sinn			
Gelassenheit				Solidarität			
Gemeinschaft				Sparen			

Wert	Prio 1	Prio 2	Prio 3	Wert	Prio 1	Prio 2	Prio 3
Genauigkeit				Spiritualität			
Genuss				Spontanität			
Gerechtigkeit				Sport			
Gesundheit				Spüren			
Gewaltfreiheit				Toleranz			
Glaube				Unabhängigkeit			
Grosszügigkeit				Verbundenheit			
Harmonie				Verantwortlich-keit			
Heilung				Vertrauen			
Humor				Wahrheit			
Intimität				Weisheit			
Integrität				Wertschätzung			
Intelligenz				Wissen			
Intuition				Wohlbefinden			
Körperkontakt				Wohlstand			
Kompetenz				Zufriedenheit			
Kreativität				...			
Lebendigkeit				...			
Lebensfreude				...			
Lebensqualität						
Lebensstandard				...			
Leichtigkeit				...			
Leistung				...			

Schritt 2: Meine Werteliste in absteigender Priorität:

Prio 1, maximal 6 Werte (wichtigste zuerst):

1. ... Funktion (siehe Schritt 3):
2. ... Funktion:
3. ... Funktion:
4. ... Funktion:
5. ... Funktion:

Prio 2, maximal 6 Werte (wichtigste zuerst):

1. ... Funktion (siehe Schritt 3):
2. ... Funktion:
3. ... Funktion:
4. ... Funktion:
5. ... Funktion:
6. ... Funktion:

Prio 3, maximal 6 Werte (wichtigste zuerst):

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...

Schritt 3: Funktion

Schau dir deine Prio 1 und Prio 2 Werte oben an und beantworte pro Wert folgende Frage:

„Was soll dieser Wert mir geben?“

Damit bringst du in Erfahrung, welche *Funktion* die Werte für dich haben und was genau dir jeder einzelne Wert gibt.

Es kann passieren, dass du dadurch Unstimmigkeiten bei manchen Werten verspürst oder weitere Werte ergänzen möchtest. Streiche Werte durch und füge andere hinzu und fühle dabei immer in dich hinein.

Wenn du am Ende 5 Werte auf deiner Liste stehen hast, die sich stimmig anfühlen, hast du deine wichtigsten Werte herausgestellt.

Schritt vier: Meine finalen 5 Hauptwerte:

- | | |
|---------|-----------|
| 1. | Funktion: |
| 2. | Funktion: |
| 3. | Funktion: |
| 4. | Funktion: |
| 5. | Funktion: |

Super, damit hast du die 5 Werte deines Ist-Zustandes ermittelt und bist einen wichtigen Schritt auf dem Weg der Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung gegangen.

Deine 5 Werte kannst du nun auf ein *separates Blatt* Papier schreiben und sie in deiner Wohnung aufhängen / als Handyhintergrund platzieren etc.

So hast du sie immer im Blick und kannst regelmässig abgleichen, ob dein Lebensweg / Job im Einklang mit deinen Werten ist.

Quelle: Auszug aus dem Buch „Selbstverwirklichung: Erkenne dich selbst und verwirkliche deinen Lebenssinn“ www.lebeblog.de