



# Deine Werte

*Was Dir wirklich wichtig ist  
Kenne und erkenne Deine Werte*

## *Was ist Dir wichtig?*

Was will ich wirklich? Tue ich das Richtige? Was ist Glück für mich?  
Hinter all diesen Fragen stehen Deine wichtigsten Werte: Also das, anhand dessen Du entscheidest, ob Du etwas für richtig oder falsch, für wertvoll oder weniger wertvoll hältst.

Mit Hilfe der Werte kannst Du für Dich herausfinden, in welchen Bereichen Deines Lebens Du gerade eher „mit“ und wo „gegen“ Deine Werte lebst. Völlig klar ist, dass wir in allen Lebensbereichen Kompromisse eingehen müssen. Das ist normalerweise auch kein Problem für uns. Kritisch wird es erst dann, wenn der Großteil dessen, was Du tust und lebst, nicht dem entspricht, woran Du glaubst oder was Dir etwas bedeutet und wichtig ist.

Unsere Werte sind die Triebfedern unseres Handelns.. Deine gelebten Werte werden schnell sichtbar. Dabei gibt es keine „guten“ oder „schlechte“ Werte. Alle Werte sind völlig wertfrei und nur Du selbst wirst erkennen, welcher Wert für Dich eine besondere Bedeutung hat.

## *Anleitung*

Auf der zweiten Seite findest Du eine Liste mit Begriffen. Mit welchen kannst Du Dich am ehesten identifizieren?

Unterstreiche spontan alle Begriffe in dieser Auflistung die Dich ansprechen, die zu Dir passen und von denen Du sagen kannst: Ja, das bin ich, das passt zu mir, das ist mir wirklich wichtig. Versuche möglichst rasch zu entscheiden, am besten aus dem Bauch heraus. Wenn Dir eine Auswahl schwer fällt, dann kannst Du Dich für den Begriff entscheiden, der Dir besser gefällt, mit dem Du eher in Resonanz gehst.

Gehe nach diesem "Streichverfahren" so vor, dass Du am Ende 10 Begriffe übrig hast. Diese 10 bringst Du von oben nach unten so in die Reihenfolge, dass Du am Ende Deine "Top 5 Werte" oben stehen hast.

Du wirst merken, dass Dir die Auswertung zu Beginn sehr einfach fällt. Je mehr Begriffe jedoch wegfallen, desto schwieriger wird es. Vermutlich wird es Dich richtig "umtreiben". Das geht allen so.



Abenteuer	Freundlichkeit	Kooperation	Selbstbehauptung
Abwechslung	Freundschaft	Kontrolle	Selbstdisziplin
Anregung	Frieden	Kreativität	Selbstsicherheit
Aufgeschlossenheit	Fröhlichkeit	Kunst	Selbstverantwortung
Aufrichtigkeit	Fürsorglichkeit	Leidenschaft	Selbstvertrauen
Ausdauer	Gastlichkeit	Leistung	Sensibilität
Authentizität	Geborgenheit	Lernbereitschaft	Sicherheit
Begeisterung	Geduld	Liebe	Sinn
Berühmtheit	Gefühl	Leichtigkeit	Spaß
Bescheidenheit	Gegenseitigkeit	Logik	Spiritualität
Beständigkeit	Geistesfreiheit	Loyalität	Stärke
Bildung	Gemeinschaft	Lust	Sympathie
Dankbarkeit	Genügsamkeit	Macht	Teamgeist
Demokratie	Genuss	Menschlichkeit	Toleranz
Denkvermögen	Gelassenheit	Mitgefühl	Tradition
Distanz	Geradlinigkeit	Musikalität	Transparenz
Disziplin	Gerechtigkeit	Muße	Treue
Durchblick	Gesetz	Mut	Tüchtigkeit
Durchhaltevermögen	Gesprächsbereitschaft	Nachhaltigkeit	Unabhängigkeit
Ehrgefühl	Gestaltungskraft	Nächstenliebe	Unternehmergeist
Ehrgeiz	Gesundheit	Nähe	Unvoreingenommenheit
Ehrlichkeit	Gewaltfreiheit	Natur	Verantwortung
Eigenständigkeit	Gewissenhaftigkeit	Neugier	Vergnügen
Eigenverantwortung	Glaube	Offenheit	Verlässlichkeit
Einfachheit	Gleichberechtigung	Ordnung	Verständnis
Einzigartigkeit	Großzügigkeit	Pflichtgefühl	Vertrauen
Empathie	Güte	Pragmatismus	Verzeihen
Entscheidungstreue	Harmonie	Präsenz	Vision
Engagement	Herzlichkeit	Pro-Aktivität	Vorausschau
Entschlossenheit	Hilfsbereitschaft	Pünktlichkeit	Wärme
Erfahrung	Höflichkeit	Redegewandtheit	Wertschätzung
Erkenntniswille	Hoffnung	Religiosität	Wissen
Familiensinn	Humor	Respekt	Wohlstand
Fairness	Idealismus	Risikobereitschaft	Würde
Fantasie	Innovation	Rücksichtnahme	Zivilcourage
Fleiß	Intelligenz	Ruhe	
Flexibilität	Intuition	Schnelligkeit	
Freiheit	Klarheit	Schönheit	
Freude	Konsequenz	Selbstachtung	



## *Herzlichen Glückwunsch!*

Du hast Deine Top 5 Werte ermittelt

## *Stell Dir nun folgende Fragen:*

Wo in Ihrem Leben begegnen Dir Deine Werte?

Lebst Du mit, oder gegen Deine Werte?

Auf einer Skala von 0 - 10:

In wie weit sind Deine Werte in Deinem privaten Umfeld erfüllt?

In wie weit sind Deine Werte im beruflichen Umfeld erfüllt?

Welche(r) Wert(e) werden bedient, welche nicht?

Was müsste künftig sein, damit Du einen oder mehrere Deiner Werte erfüllender leben kannst?

Was kannst Du dafür tun?

Was brauchst Du dafür?

## *Gratulation - jetzt kennst Du Deine Werte!*

Deine "Werte" haben Nachholbedarf? Wie Du Ihnen mehr Raum geben kannst, können wir in einem 1:1 Coaching gemeinsam herausfinden.

Vereinbare doch Dein kostenloses Erstgespräch mit mir.

Telefon +49 (0)8166 99 83 53

Mobil +49 (0)170 11 60 133

ab@alexandra-bolle.de

www.alexandra-bolle.de