

## Meine Werte bewusst herausarbeiten

Die eigenen Werte zu kennen und entsprechende Ziele im Leben zu haben, trägt zu einem gelingenden Leben maßgeblich bei. Werte können all das sein, was Ihnen wichtig ist – ohne Ausnahme. Mit dieser Anleitung können Sie strukturiert Ihre eigenen Werte sammeln bzw. auswählen, verdichten und mit Ihren Zielen abgleichen. Stimmen Werte und Ziele überein, so schöpfen Sie daraus Kraft. Klafft zwischen Werten und Zielen eine Lücke, so erzeugt dies Reibung und kann dazu führen, dass Sie Energie verlieren. Es ist leichter, die persönlichen Ziele anzupassen als die einem selbst wichtigen Werte zu verändern. Ziel der Übung ist es, etwa zwischen sieben und 15 Werte für sich selbst zu verdichten und sie dann den erarbeiteten Zielen gegenüberzustellen.

- Die weiter unten abgedruckte Wertedatenbank soll Ihnen Denkanstöße geben. Sie ist aber nicht umfassend. Horchen Sie also in sich hinein, um die Ihnen wirklich wichtigen Werte zu spüren, wahrzunehmen und zu erkennen. Es macht in der Regel Sinn, sich etwa 20 bis 30 Werte in einer Vorauswahl zusammenzustellen, die Sie am besten auf kleine gleichartige Zettel oder Kärtchen notieren.
- Danach gibt es verschiedene Methoden zu verdichten. Sie können beispielsweise
  - all Ihren Werten Punkte geben, z.B. von 1 – 3 oder von 1 – 10. Danach sollten Sie allerdings nicht in einem einzigen Schritt zur finalen Verdichtung kommen, sondern erst einen Teil aussortieren und mindestens einen weiteren Verdichtungsschritt mit neuer Bepunktung durchführen.
  - alle Ihre Werte in einem Stapel anordnen und den ersten Wert mit dem zweiten Wert vergleichen. Den für Sie wichtigeren behalten Sie in der Hand, den anderen legen Sie zur Seite. Vergleichen Sie nun den nächsten Wert auf dem Stapel mit demjenigen, den Sie in der Hand halten, der wichtigere bleibt wieder in der Hand. Wenn Sie mit dem Stapel durch sind, halten Sie Ihren wichtigsten Wert in der Hand und legen diesen dort hin, wo Sie Ihre wichtigen Werte sammeln. Machen Sie entsprechend weiter, bis Sie bei der gewünschten Verdichtungszahl angekommen sind.
  - alle Werte vor Ihnen wie Puzzleteile arrangieren und die wichtigsten Werte herausnehmen.
  - eine völlig andere Methode Ihrer Wahl verwenden.

Sie können eine Hierarchie der Werte für sich bilden, aber das ist nicht zwingend notwendig. Wenden Sie sich nun Ihren Lebenszielen zu. Was möchten Sie am Ende Ihres Lebens erlebt und erreicht haben? Was sind für Sie die Bausteine, die ein gelingendes Leben ausmachen? Dabei sollten Sie alle Lebensbereiche integrieren, also neben Familie/Partnerschaft und der Arbeit auch Ihre soziale Eingebundenheit und spezielle Interessen bzw. Hobbys. „Malen“ Sie sich ein Zielbild Ihres Lebens, entweder tatsächlich mit Stiften oder versuchen Sie, den Zielzustand möglichst gut zu beschreiben. Arbeiten Sie dann fünf bis zehn Ihnen sehr wichtige Ziele heraus, die Sie jeweils in einem Satz formulieren.

Nun bringen Sie beide Teilschritte dieser Übung zusammen, indem Sie überprüfen, ob Ihre Werte zu Ihren Zielen passen und umgekehrt. Dazu können Sie zum Beispiel zu den formulierten Zielen die passenden Werte schreiben oder die Karten verteilen. Oder Sie betrachten jede Zielsetzung im Lichte aller Werte und schätzen ein, ob sie sehr gut, gut oder nicht so gut zu Ihren Werten passt.

Welche Erkenntnisse ziehen Sie daraus? Können Sie sich Maßnahmen vorstellen, die eine noch bessere Passung zwischen Werten und Zielen bei Ihnen hervorrufen würden? Auf der nächsten Seite finden Sie die erwähnte Wertedatenbank zu Ihrer Anregung.

## Wertedatenbank von profilingsvalues

<b>A</b>		<b>F</b>	
1. Abenteuer	48. Exzellenz	95. Kompetenz	140. Selbstdisziplin
2. Achtsamkeit	49. Fairness	96. Konsequenz	141. Selbstvertrauen
3. Aktivität	50. Familie	97. Konservativismus	142. Sensibilität
4. Aktualität	51. Fleiß	98. Kontinuität	143. Seriosität
5. Akzeptanz	52. Flexibilität	99. Kontrolle	144. Sicherheit
6. Altruismus	53. Freiheit	100. Kooperation	145. Solidarität
7. Andersartigkeit	54. Freude	101. Kreativität	146. Sorgfalt
8. Anerkennung	55. Freundlichkeit	102. Kultur	147. Sparsamkeit
9. Anmut	56. Freundschaft	<b>L</b>	148. Spaß
10. Ansehen	57. Frieden	103. Leichtigkeit	149. Spontaneität
11. Anstand	58. Fröhlichkeit	104. Leidenschaft	150. Stabilität
12. Askese	59. Führung	105. Liebe	151. Standfestigkeit
13. Ästhetik	60. Fürsorglichkeit	106. Liebenswürdigeit	152. Sympathie
14. Aufgeschlossenheit	<b>G</b>	107. Loyalität	<b>T</b>
15. Aufmerksamkeit	61. Geborgenheit	<b>M</b>	153. Tapferkeit
16. Ausdauer	62. Geduld	108. Macht	154. Teamgeist
17. Ausgeglichenheit	63. Gelassenheit	109. Menschlichkeit	155. Teilen
18. Ausgewogenheit	64. Gemeinschaft	110. Mitgefühl	156. Toleranz
19. Authentizität	65. Gemütlichkeit	111. Motivation	157. Tradition
<b>B</b>	66. Genuss	112. Mut	158. Transparenz
20. Balance	67. Gerechtigkeit	<b>N</b>	159. Träumen
21. Begeisterung	68. Geschwindigkeit	113. Nachhaltigkeit	160. Treue
22. Beharrlichkeit	69. Gesundheit	114. Nächstenliebe	161. Tüchtigkeit
23. Bescheidenheit	70. Glaubwürdigkeit	115. Natürlichkeit	<b>U</b>
24. Besonnenheit	71. Glück	116. Neugierde	162. Unabhängigkeit
25. Beständigkeit	72. Großzügigkeit	117. Neutralität	163. Unbestechlichkeit
<b>C</b>	73. Güte	<b>O</b>	<b>V</b>
26. Charme	<b>H</b>	118. Offenheit	164. Veränderung
<b>D</b>	74. Harmonie	119. Optimismus	165. Verantwortung
27. Dankbarkeit	75. Heimat	120. Ordnung	166. Verbundenheit
28. Demut	76. Herausforderung	<b>P</b>	167. Verlässlichkeit
29. Disziplin	77. Herzlichkeit	121. Perfektion	168. Vernetzung
30. Durchsetzungskraft	78. Hilfsbereitschaft	122. Pflichtgefühl	169. Vertrauen
31. Dynamik	79. Hingabe	123. Phantasie	170. Verzeihen
<b>E</b>	80. Hoffnung	124. Pragmatik	171. Vielfalt
32. Echtheit	81. Höflichkeit	125. Präsenz	<b>W</b>
33. Effektivität	82. Humor	126. Präzision	172. Wachsamkeit
34. Effizienz	<b>I</b>	127. Professionalität	173. Wärme
35. Ehrlichkeit	83. Idealismus	128. Pünktlichkeit	174. Weisheit
36. Einzigartigkeit	84. Individualität	<b>R</b>	175. Weiterentwicklung
37. Elan	85. Innovation	129. Realismus	176. Weitsicht
38. Eleganz	86. Inspiration	130. Redlichkeit	177. Willenskraft
39. Empathie	87. Integration	131. Reichtum	178. Würde
40. Energie	88. Integrität	132. Resilienz	<b>Z</b>
41. Engagement	89. Intellekt	133. Respekt	179. Zielstrebigkeit
42. Entdeckergeist	90. Intelligenz	134. Rücksichtnahme	180. Zugehörigkeit
43. Entscheidungsfreude	91. Interesse	135. Ruhe	181. Zuneigung
44. Entschlossenheit	92. Intuition	<b>S</b>	182. Zusammenhalt
45. Erfahrung	<b>K</b>	136. Sanftmut	183. Zuverlässigkeit
46. Erfolg	93. Klarheit	137. Sauberkeit	184. Zuversicht
47. Ernsthaftigkeit	94. Klugheit	138. Schönheit	
		139. Selbstbestimmung	