

Werte und Überzeugungen

Schau dir, wenn du magst die nachfolgenden 102 Werte an und überlege dir, welche die 10 Werte sind, die für dich **ganz persönlich** am Wichtigsten sind. Danach sortiere diese nochmal und überlege dir, **welche 5 der 10 Werte** dir am allerwichtigsten sind. Besonders gut funktioniert es, wenn du die Werte mit einem Leuchtstift markierst.

Der Einfachheit halber gibt's auf der nächsten Seite eine Übersicht in die du deine Werte eintragen kannst.

Stelle dir anschließend die Fragen die du ebenfalls auf der zweiten Seite findest.

Ehrlichkeit	Respekt	Toleranz
Integrität	Offenheit	Geduld
Zuverlässigkeit	Dankbarkeit	Gelassenheit
Loyalität	Fairness	Demut
Selbstbewusstsein	Verantwortungsbewusstsein	Freiheit
Begeisterung	Ehrgeiz	Nachhaltigkeit
Achtsamkeit	Gerechtigkeit	Lernbereitschaft
Anpassungsfähigkeit	Mitgefühl	Höflichkeit
Selbstdisziplin	Durchhaltevermögen	Fürsorge
Resilienz	Humor	Zuversicht
Leidenschaft	Höflichkeit	Vertrauen
Dankbarkeit	Offenheit	Gemeinschaftsgefühl
Vergebung	Selbstwert	Fleiß
Mitgefühl	Akzeptanz	Klarheit
Demut	Ehrlichkeit	Verantwortung
Verlässlichkeit	Kooperation	Rücksichtnahme
Einsatzbereitschaft	Authentizität	Balance
Präzision	Harmonie	Wertschätzung
Verständnis	Inspiration	Charisma
Lernbereitschaft	Kreativität	Respekt
Disziplin	Vertrauen	Zielstrebigkeit
Kreativität	Empathie	Solidarität
Mut	Großzügigkeit	Eigenverantwortung
Authentizität	Weisheit	Klugheit
Hingabe	Neugierde	Willensstärke
Optimismus	Teamarbeit	Selbstkontrolle
Innovation	Selbstvertrauen	Zielstrebigkeit
Bescheidenheit	Ehrgeiz	Toleranz
Freiheit	Begeisterung	Visionen
Vernunft	Tatkraft	Freundschaft
Humor	Geduld	Geduld
Offenheit	Selbstreflexion	Gerechtigkeit
Führungskompetenz	Flexibilität	Lebensfreude

Meine Werte

Möglicherweise fällt es dir schwer, nur 10 Werte zu bestimmen. Aber lass dir Zeit und vergleiche diese, am Schluss sollen tatsächlich nur 5 Werte übrig sein.

Diese 10 Werte sind mir sehr wichtig		Diese 5 Werte sind mir von den 10 Werten auf der linken Seite am Wichtigsten

Stelle dir anschließend folgende Fragen:

1. Welche Werte sind dir am wichtigsten im Leben? Siehe oben.
2. Wie spiegeln deine Entscheidungen im Alltag deine Kernwerte wider?
3. Gibt es Situationen, in denen du gegen deine eigenen Werte handelst? Warum?
4. Welche deiner Überzeugungen treiben dich voran, und welche halten dich zurück?
5. Wie könntest du deine Werte nutzen, um bessere Entscheidungen zu treffen?
6. Welche deiner Entscheidungen in letzter Zeit wurden von deinen Werten beeinflusst, und wie fühlst du dich jetzt darüber?
7. Gibt es einen Wert, den du in deinem Leben stärker leben möchtest? Was hindert dich daran, dies zu tun?
8. Wie verändern sich deine Überzeugungen, wenn du unter Druck stehst oder vor schwierigen Entscheidungen stehst?
9. In welchen Situationen fühlst du dich, als würdest du im Einklang mit deinen Werten leben, und in welchen nicht?
10. Welche deiner Überzeugungen haben sich im Laufe der Zeit verändert, und was hat diese Veränderung bewirkt?