

WERTE

Werte sind wie ein innerer Kompass. Sie sind Deine Überzeugung. Nach ihnen handelst Du. Sie sind daher auch Deine Motivation, wie Du Beziehungen eingehst oder wie Du bestimmte Fähigkeiten entwickelst. Wenn Du Deine Werte (bewusst oder unbewusst) verrätst, fühlt sich das nicht stimmig an.

Als Beispiele:

Wenn Dir Loyalität wichtig ist, wirst Du Dich unwohl fühlen, wenn Deine Freundin über einen gemeinsamen Freund lästert.

Wenn Dir Kollegialität sehr wichtig ist, ist ein harter Vertriebsjob, in dem die Kollegen mit Ellenbogen-Mentalität arbeiten, nichts für Dich.

Wenn Dir Gesundheit und Fitness sehr wichtig sind, wird es Dir schwerfallen, in der Marketing Abteilung eines Zigarettenherstellers das Produkt anzupreisen.

Deine Werte können sich im Laufe des Lebens natürlich ändern, aber mach doch mal eine Bestandsaufnahme!

Welche Werte sind Dir wichtig?

Markiere in der folgenden Liste circa 15 Werte, die dir wichtig sind. Welche dieser Adjektive machen Dich aus, welche sind Dir wichtig, welche erzeugen eine spontane Resonanz, wenn Du sie liest?

abenteuerlustig	chaotisch	führungsfähig	lebensfroh	sorgsam
achtsam	charismatisch	fürsorglich	lebhaft	sozial
ästhetisch	charmant	geduldig	leichtlebig	spielerisch
akkurat	clever	geerdet	leidenschaftlich	spontan
aktiv	couragiert	gefühllos	leistungsorientiert	standhaft
altruistisch	dankbar	geheimnisvoll	lernfähig	strategisch
ambitioniert	defensiv	gehorsam	lernwillig	strebsam
analytisch	detailverliebt	gelassen	liberal	stressresistent
andersartig	dickhäutig	genau	liebevoll	strukturiert
angstfrei	diplomatisch	genügsam	locker	taktisch
anhänglich	direkt	geradlinig	loyal	tapfer
animierend	diskret	gerecht	lösungsorientiert	teamfähig
anmutig	diskussionsfreudig	geschickt	maßvoll	temperamentvoll
anpackend	distanziert	gesellig	meinungsstark	tiefgründig
anpassungsfähig	diszipliniert	gesprächig	methodisch	tierlieb
anspruchsvoll	durchsetzungsfähig	gesundheitsbewusst	mitdenkend	tolerant
anständig	dynamisch	gewissenhaft	mitfühlend	tollkühn
athletisch	effizient	gewitzt	mitteilsam	tüchtig
aufbauend	ehrgeizig	glaubensstark	motivierend	umgänglich
aufgeschlossen	ehrlich	glaubwürdig	mutig	umsichtig
aufgeweckt	eigenständig	gönnenhaft	nachdenklich	unabhängig
aufmerksam	einfallreich	großherzig	nachsichtig	unbefangen
aufmunternd	einfühlend	gutgläubig	nervenstark	unbeirrt
aufopferungsvoll	einsatzbereit	harmoniebedürftig	neugierig	unbekümmert
aufrichtig	einzigartig	hartnäckig	offenherzig	unkompliziert
ausdauernd	eitel	herausfordernd	offensiv	unterhaltsam
ausdrucksstark	elanvoll	herzlich	optimistisch	unvoreingenommen
ausgeglichen	elegant	hilfsbereit	orientlich	verantwortungsbewusst
außergewöhnlich	elitär	hingebungsvoll	organisiert	verlässlich
autark	emanzipiert	hoffnungsvoll	originell	vernetzend
authentisch	emotional	humorvoll	perfektionistisch	vernünftig
autonom	empathisch	idealistisch	pfllichtbewusst	verschwiegen
autoritär	empfindsam	ideenreich	poetisch	verspielt
balanciert	energiegeladen	impulsiv	pragmatisch	verständnisvoll
barmherzig	energisch	individuell	praktisch	verträumt
bedächtigt	engagiert	initiativ	prinzipientreu	vielfältig
bedenkenlos	entdeckungsfreudig	inspirierend	produktiv	vorausschauend
bedürfnislos	entgegenkommend	interessiert	pünktlich	wachsam
beeindruckend	enthusiastisch	introvertiert	raffiniert	wagemutig
beeinflussend	entscheidungsfreudig	kämpferisch	rational	welt offen
befreiend	entschieden	kalkulierend	realistisch	wertschätzend
begeisterungsfähig	entschlossen	kameradschaftlich	rechtschaffen	widerstandsfähig
begierig	entschlussfreudig	kinderlieb		willensstark

beglückend begnügung beharrlich beherrscht beherzt behutsam beeinflussend belastbar belebend belesen bemutternd berechenbar bescheiden beschützerisch besonnen beständig bestimmt beweglich bewusst bodenständig brav	entspannt erfinderisch erfolgreich ernst euphorisch experimentierfreudig extravagant extrovertiert facettenreich fair fantasievoll feministisch fleißig flexibel fokussiert fortschrittlich freidenkend friedliebend freundlich fröhlich fromm	klar klug kollegial kommunikationsfähig kompromissbereit konfliktfreudig konsequent konservativ konstant konstruktiv kontaktfreudig kontrolliert konzentriert koordinativ korrekt kraftvoll kreativ kritikfähig kritisch künstlerisch kulant	reflektierend reiselustig respektvoll risikobereit rücksichtsvoll ruhig sachlich sanftmütig scharfsinnig schlagfertig schöngeistig schönheitsliebend schüchtern selbstdiszipliniert selbstkritisch selbstlos selbstsicher selbstständig sensibel solidarisch sorgfältig	wissenshungrig wortgewandt zäh zielbewusst zielstrebig zuverlässig zuvorkommend zwanglos
---	--	--	---	---

Schau Dir alle markierten Werte nochmals an.
Sind sich manche recht ähnlich?

Reduziere sie auf **ZEHN WERTE**. Ich weiß, das ist gar nicht so einfach...

Du kannst auch Hauptwörter daraus machen, also aus „mutig“ wird Mut.

Hast Du zehn Werte?

Nun gilt es, jeden Wert gegen jeden anderen in der Wichtigkeit abzuwägen. Starte beim ersten Wert auf Deiner Liste. Ist er Dir wichtiger als der zweite auf Deiner Liste? Wenn ja, machst du einen Strich beim ersten Wert. Wenn Dir der zweite Wert wichtiger ist, machst du dort einen Strich. Danach vergleichst du den ersten Wert mit dem dritten Wert. Ist der erste wichtiger machst Du dort einen Strich, ist der dritte wichtiger, dann machst Du einen Strich beim dritten Wert. Vergleiche also den ersten Wert mit allen anderen Werten auf Deiner Liste.

Danach nimmst Du Dir den zweiten Wert vor. Mit dem ersten Wert hast Du diesen eben schon verglichen. Du vergleichst den zweiten Wert also nun mit dem dritten bis zehnten Wert. Mach dies für alle zehn Werte auf deiner Liste. Die Anzahl der Striche zeigt Dir dann, welche Werte Dir am wichtigsten sind. So findest Du **Deine TOP FÜNF Werte**. (Falls einige Werte die gleiche Anzahl an Strichen haben, teilen sie sich dann den Platz.)

Ich würde mir wünschen, dass Du Deine TOP 5 wirklich verinnerlichst. Passen Deine Gedanken, Worte und Taten zu diesen Werten?

Überprüfe immer mal wieder, ob sich Deine Werte geändert haben.

Und denke daran, dass Du ein zufriedeneres Leben führen wirst, wenn Du Deinen Werten in Deinen Beziehungen, in Ausbildung, Studium oder Job treu bleiben kannst.

Noch ein Tipp:

Vergleiche doch Deine Werte mal mit denen Deiner Freundin oder Deines Freundes. Wenn ihr ähnliche Werte habt, passt ihr gut zusammen. Wenn die Werte sehr unterschiedlich oder sogar gegensätzlich sind, habt ihr vermutlich oft Meinungsverschiedenheiten?