



# Erkenne Deine **Werte**

**1. Woche**

**WORKBOOK**



Jeder Mensch lebt nach bestimmten Werten. Doch sehr oft sind das nicht seine wahren Werte, häufig wurden sie ihm von anderen aufgedrängt.

Wenn Du Dein Leben in die richtigen Bahnen lenken willst, solltest Du diesen Zustand so rasch wie möglich erkennen und beenden.

Deine erste und wichtigste Aufgabe dabei ist, dass Du Deine wahren Werte findest. Darum geht es in der ersten Woche dieses Trainings.

Du gehst dazu in drei Schritten vor:

### ■ **Schritt 1: Rationale Wertefindung – Vorauswahl.**

Du erhältst von mir eine Liste mit Begriffen, die mögliche Werte darstellen. Daraus wählst Du alle Werte aus, die Dich ansprechen, und darfst natürlich auch eigene Begriffe dazuschreiben ([Seite 4](#)).

### ■ **Schritt 2: Rationale Wertefindung – Endauswahl.**

Aus dieser Vorauswahl wählst Du sieben Werte aus, die für Dich die wichtigsten sind, und bringst sie in eine (vorläufige) Reihenfolge nach ihrer Wichtigkeit ([Seite 6](#)).

### ■ **Schritt 3: Emotionale Wertefindung.**

Du fragst Dich bei jedem Deiner sieben wichtigsten Werte, was er für Dich bedeutet und wie er sich für Dich anfühlt. Dabei wird gleichzeitig endgültig festgelegt: Wie ist die Rangfolge der Werte nach ihrer Wichtigkeit ([Seite 8](#))?

Auf den folgenden Seiten findest Du die Liste mit den Werten sowie nützliche Formulare, Vorlagen und Tipps. Du kannst Dir die Seiten immer wieder kopieren bzw. von der PDF ausdrucken, um stets genügend Arbeitsmaterial zur Hand zu haben.

Alternativ kannst Du die nötigen Listen natürlich auch gern in elektronischer Form am Rechner oder Smartphone erstellen.



Für diesen ersten Teil unseres Trainings solltest Du Dir viel Zeit nehmen und darauf achten, dass Du ungestört bist. Schalte das Telefon stumm, Radio und Fernseher sind aus, die Tür ist zu.

Außerdem benötigst Du:

- Etwas Platz auf dem Fußboden. Das gilt speziell für **Schritt 3**. Am besten wäre ein glatter Bodenbelag ohne Teppich.
- Dein Smartphone. Leg es, wenn auch stumm geschaltet, griffbereit. Ich empfehle Dir, bei der Übung, die ich in **Schritt 3** schildern werde, eine Videoaufnahme mitlaufen zu lassen.
- Einen Stift zum Schreiben und sieben Blatt Papier – vielleicht noch ein paar mehr für Notizen.

Und schon können wir loslegen!



## Schritt 1: Rationale Wertefindung – Vorauswahl

Unten findest Du eine Liste mit Werten, die auch für Dich relevant oder ansprechend sein könnten.

In diesem ersten Schritt markierst Du jeden Begriff, mit dem Du Dich in irgendeiner Weise identifizieren kannst.

Bitte beachte: Es ist egal, wie viele Begriffe Du markierst, und es ist auch egal, ob Du persönlich der Meinung bist, dass es sich dabei um einen echten »Wert« handelt. Wichtig ist nur, ob Dich ein Begriff *anspricht*.

Gern kannst Du am Schluss noch weitere Werte dazuschreiben, die Dir einfallen.

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Achtsamkeit      | <input type="checkbox"/> Aktivität        | <input type="checkbox"/> Anerkennung    |
| <input type="checkbox"/> Antrieb          | <input type="checkbox"/> Ausgeglichenheit | <input type="checkbox"/> Begierde       |
| <input type="checkbox"/> Beharrlichkeit   | <input type="checkbox"/> Besonnenheit     | <input type="checkbox"/> Bildung        |
| <input type="checkbox"/> Brillanz         | <input type="checkbox"/> Charisma         | <input type="checkbox"/> Charme         |
| <input type="checkbox"/> Coolness         | <input type="checkbox"/> Dankbarkeit      | <input type="checkbox"/> Demut          |
| <input type="checkbox"/> Der Beste sein   | <input type="checkbox"/> Distanz          | <input type="checkbox"/> Disziplin      |
| <input type="checkbox"/> Dominanz         | <input type="checkbox"/> Ehre             | <input type="checkbox"/> Ehrlichkeit    |
| <input type="checkbox"/> Eigenständigkeit | <input type="checkbox"/> Einfluss         | <input type="checkbox"/> Einsamkeit     |
| <input type="checkbox"/> Einsicht         | <input type="checkbox"/> Eins sein        | <input type="checkbox"/> Erfolg         |
| <input type="checkbox"/> Familie          | <input type="checkbox"/> Freiheit         | <input type="checkbox"/> Freude         |
| <input type="checkbox"/> Freundschaft     | <input type="checkbox"/> Frieden          | <input type="checkbox"/> Fülle          |
| <input type="checkbox"/> Fürsorglichkeit  | <input type="checkbox"/> Gastlichkeit     | <input type="checkbox"/> Geborgenheit   |
| <input type="checkbox"/> Gehorsam         | <input type="checkbox"/> Gelassenheit     | <input type="checkbox"/> Geld           |
| <input type="checkbox"/> Gemeinschaft     | <input type="checkbox"/> Gesundheit       | <input type="checkbox"/> Harmonie       |
| <input type="checkbox"/> Heimat           | <input type="checkbox"/> Herausforderung  | <input type="checkbox"/> Herkunft       |
| <input type="checkbox"/> Herzlichkeit     | <input type="checkbox"/> Höflichkeit      | <input type="checkbox"/> Individualität |
| <input type="checkbox"/> Inspiration      | <input type="checkbox"/> Intelligenz      | <input type="checkbox"/> Intimität      |
| <input type="checkbox"/> Intuition        | <input type="checkbox"/> Investieren      | <input type="checkbox"/> Klugheit       |



- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Konfliktfähigkeit | <input type="checkbox"/> Konkurrenz       | <input type="checkbox"/> Kontinuität          |
| <input type="checkbox"/> Kreativität       | <input type="checkbox"/> Lässigkeit       | <input type="checkbox"/> Lebensstil           |
| <input type="checkbox"/> Leichtigkeit      | <input type="checkbox"/> Leidenschaft     | <input type="checkbox"/> Liebe                |
| <input type="checkbox"/> Logik             | <input type="checkbox"/> Loyalität        | <input type="checkbox"/> Macht                |
| <input type="checkbox"/> Menschlichkeit    | <input type="checkbox"/> Mitgefühl        | <input type="checkbox"/> Motivation           |
| <input type="checkbox"/> Mumm              | <input type="checkbox"/> Munterkeit       | <input type="checkbox"/> Mut                  |
| <input type="checkbox"/> Nachkommen        | <input type="checkbox"/> Nachsicht        | <input type="checkbox"/> Nächstenliebe        |
| <input type="checkbox"/> Nähe              | <input type="checkbox"/> Natur            | <input type="checkbox"/> Neugier              |
| <input type="checkbox"/> Nützlichkeit      | <input type="checkbox"/> Offenheit        | <input type="checkbox"/> Optimismus           |
| <input type="checkbox"/> Ordnung           | <input type="checkbox"/> Organisation     | <input type="checkbox"/> Originalität         |
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit    | <input type="checkbox"/> Pflicht          | <input type="checkbox"/> Pflichtbewusstsein   |
| <input type="checkbox"/> Präsenz           | <input type="checkbox"/> Professionalität | <input type="checkbox"/> Rechtmäßigkeit       |
| <input type="checkbox"/> Redegewandtheit   | <input type="checkbox"/> Reichtum         | <input type="checkbox"/> Respekt              |
| <input type="checkbox"/> Rücksicht         | <input type="checkbox"/> Ruhm             | <input type="checkbox"/> Selbstverwirklichung |
| <input type="checkbox"/> Sexualität        | <input type="checkbox"/> Sicherheit       | <input type="checkbox"/> Sieg                 |
| <input type="checkbox"/> Sparsamkeit       | <input type="checkbox"/> Spiritualität    | <input type="checkbox"/> Spontanität          |
| <input type="checkbox"/> Tapferkeit        | <input type="checkbox"/> Teamwork         | <input type="checkbox"/> Toleranz             |
| <input type="checkbox"/> Tradition         | <input type="checkbox"/> Träume           | <input type="checkbox"/> Treue                |
| <input type="checkbox"/> Tugend            | <input type="checkbox"/> Überfluss        | <input type="checkbox"/> Überlegenheit        |
| <input type="checkbox"/> Umweltschutz      | <input type="checkbox"/> Unabhängigkeit   | <input type="checkbox"/> Unparteilichkeit     |
| <input type="checkbox"/> Veränderung       | <input type="checkbox"/> Verbindlichkeit  | <input type="checkbox"/> Vergnügen            |
| <input type="checkbox"/> Vernunft          | <input type="checkbox"/> Vertrauen        | <input type="checkbox"/> Vielfalt             |
| <input type="checkbox"/> Vision            | <input type="checkbox"/> Wahrhaftigkeit   | <input type="checkbox"/> Wahrheit             |
| <input type="checkbox"/> Wärme             | <input type="checkbox"/> Weisheit         | <input type="checkbox"/> Widerspruchsgeist    |
| <input type="checkbox"/> Wissen            | <input type="checkbox"/> Zärtlichkeit     | <input type="checkbox"/> Zeitlosigkeit        |
| <input type="checkbox"/> Zugehörigkeit     | <input type="checkbox"/> Zusammenhalt     | <input type="checkbox"/> Zuverlässigkeit      |
| <input type="checkbox"/> _____             | <input type="checkbox"/> _____            | <input type="checkbox"/> _____                |
| <input type="checkbox"/> _____             | <input type="checkbox"/> _____            | <input type="checkbox"/> _____                |
| <input type="checkbox"/> _____             | <input type="checkbox"/> _____            | <input type="checkbox"/> _____                |



## Schritt 2: Rationale Wertefindung – Endauswahl

Wenn Du mit der Vorauswahl aus den Werten den ersten Schritt vollzogen hast, kommen wir im zweiten Schritt zu Deinen Werten der engeren Wahl.

Sieh Dir langsam und aufmerksam alle Begriffe noch einmal durch, die Du oben in der Liste ([Seite 4](#)) markiert hast.

Deine Aufgabe ist nun, Dir daraus die sieben Werte auszusuchen, die für Dich die absolut wichtigsten darstellen.

Gerade bei diesem Schritt solltest Du Dir unbedingt viel Zeit nehmen und besonders darauf achten, dass Dich niemand stört.

Hier kannst Du, wenn Du willst, noch einmal alle Werte notieren, die Du oben markiert hast. Auf diese Weise wird alles übersichtlicher:

■ _____	■ _____	■ _____
■ _____	■ _____	■ _____
■ _____	■ _____	■ _____
■ _____	■ _____	■ _____
■ _____	■ _____	■ _____
■ _____	■ _____	■ _____
■ _____	■ _____	■ _____
■ _____	■ _____	■ _____

Du hast jetzt die Möglichkeit, die Werte, die Dir wichtiger als andere sind, zu markieren, mit verschiedenen Farben zu arbeiten – oder was immer Du willst. Gern kannst Du die entsprechenden Begriffe natürlich auch in Dein Smartphone oder Deinen Rechner eingeben und sie auf diese Weise festhalten. In diesem Fall triffst Du Deine Endauswahl beispielsweise dadurch, dass Du die weniger wichtigen Werte löschst.



Ansonsten schreibst Du Dir, sobald Deine endgültige Auswahl steht, die sieben Werte Deiner engeren Wahl hier auf:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_

Du hast nun Deine wichtigsten Werte ermittelt. Aber die Werte Nummer 1 bis 7 haben dabei (wahrscheinlich) noch keine sinnvolle Reihenfolge.

Jetzt geht es darum, für Dich selbst die Frage zu klären: Wie ist für mich die Rangfolge dieser sieben Werte? Welcher ist der wichtigste?

Lass Dir Zeit zum Überlegen und schreib dann hier Deine sieben Werte in der »richtigen« Reihenfolge auf. Das heißt, der für Dich wichtigste Wert bekommt die Nummer 1, der zweitwichtigste die Nummer 2, und so weiter (wenn Du elektronisch arbeitest, erleichtert Dir die Copy-and-paste-Funktion die Arbeit):

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_



## Schritt 3: Emotionale Wertefindung

Mithilfe der nun folgenden Übung überprüfst und verbesserst Du die Auswahl, die Du gerade getroffen hast.

Du nimmst die sieben Blätter Papier zur Hand, die Du vorbereitet hast. Auf jedes Blatt schreibst Du einen Deiner sieben Werte. Dann legst Du die Blätter der Reihe nach, in einer Linie, auf den Boden. Das Blatt mit dem wichtigsten Wert zuerst, dann das mit Wert Nummer 2, und so weiter.

Wenn Du eine Videoaufnahme von der Übung machen kannst und willst – wozu ich Dir rate –, dann positioniere Deine Handy- oder eine andere Kamera so, dass sie den gesamten Bereich des Zimmers aufnimmst, in dem die Papierblätter liegen.

Nun stellst Du Dich – bei laufender Handykamera – ganz entspannt mit beiden Füßen auf das Blatt Papier, auf das Du Deinen wichtigsten Wert geschrieben hast. Stell Dir diese beiden Fragen:

- *Was bedeutet dieser Wert für mich?*
- *Wie fühlt sich dieser Wert für mich an?*

Sprich alles, was Dir dazu einfällt, laut vor Dich hin. Erst wenn Dir zur ersten Frage nichts mehr einfällt, gehst Du zur zweiten über.

Bei Deinem zweiten Wert stellst Du Dir noch zwei weitere Fragen, die das Verhältnis Deines ersten und Deines zweiten Werts zueinander betreffen.

Dein gesamter Fragenkatalog lautet jetzt:

- *Was bedeutet dieser Wert für mich?*
- *Wie fühlt sich dieser Wert für mich an?*
- *Was fühlt sich schöner an: der erste oder dieser Wert?*
- *Was macht mich glücklicher: der erste oder dieser Wert?*



Sollte sich dabei ergeben, dass Dir der aktuelle Wert mehr bedeutet als der, den Du auf den ersten Platz gesetzt hast, dann ändert sich dadurch die Rangfolge Deiner Werte. Der erste Wert wird zum zweiten – und umgekehrt.

Symbolisch vertauschst Du auch die Reihenfolge der Blätter mit dem ersten und dem zweiten Wert.

So gehst Du der Reihe nach alle sieben Werte durch, bis Du ein Ergebnis hast, das Deiner Meinung nach stimmig ist.

Nimm eventuell Deine Videoaufzeichnung mit zu Hilfe, um mehr Klarheit zu gewinnen. Mach Dir, falls nötig, auch Notizen dazu.

Hier kannst Du Dein Endergebnis – Deine endgültige Wertehierarchie – notieren:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_

Glückwunsch! Du kennst nun Deine sieben wichtigsten echten und ureigenen Werte und hast damit einen entscheidenden Schritt auf dem Weg zu einem besseren, zufriedeneren und erfolgreicherem Leben getan.



## Impressum

© 2021 Clever und Vital UG (haftungsbeschränkt)

89250 Senden, Germany

All rights reserved.

Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist nur aufgrund schriftlicher Genehmigung des Copyright-Inhabers erlaubt.

