

Werteliste

Ziele sind nicht unbedingt, erfolgreich zu sein im herkömmlichen Sinne oder Reichtum zu erlangen. Welche Ziele man erreichen will, hat sehr viel mit persönlichen Werten zu tun. Mit diesen Werten, die je nach Person unterschiedlich sind, lässt sich erst sagen was erfolgreich zu sein überhaupt bedeutet. Beispielsweise kann jemand schon alles erreicht haben aus der Sicht von Aussenstehenden, aber ohne weitere Ziele wird sein Leben wohl bald sinnlos in seinen Augen erscheinen, denn ohne irgendeinen Antrieb (durch eine Aufgabe) ist jedes Dasein nur ein Warten auf den Tod. Welchen Zielen er sich nun hingibt, hängt von seinen Werten ab. Wichtig ist allerdings auch deren Stellenwert gegenüber anderen Werten. Im Alltag bilden wir uns automatisch eine Reihenfolge der Werte, nach denen wir unser Leben ausrichten. Wem Anstand sehr wichtig ist, wird es keine Mühe bereiten, im Zug einen Sitz für eine betagte Person freizugeben. Wem das unwichtig ist, lässt es vielleicht lieber sein und hofft, dass sich eine andere Person an seiner Stelle erhebt.

- 1)** Lege anhand der beiliegenden Liste oder eigener Werte eine Reihenfolge fest. Suche dir zuerst die wichtigsten 10 heraus und schreibe sie auf separate Karten, um die Reihenfolge leicht verändern zu können, bis du dich festlegst.

- 2)** Trage deine Werte in der beiliegenden Liste "persönliche Werteliste" ein

Wenn sich verschiedene Werte gegenseitig in die Quere kommen, sticht der ranghöhere den niedrigeren Wert aus. Um damit nicht haufenweise Probleme hervorzurufen, muss man sich überlegen, wie die Werte voneinander abhängen.

Wenn Reichtum an oberster Stelle steht, ist dieser womöglich an beruflichen Erfolg gebunden. Was bringt einem jedoch Erfolg und Reichtum, wenn die Gesundheit darunter leidet und wie will man erfolgreich bleiben, um sich den Reichtum zu sichern, wenn man gesundheitlich angeschlagen ist? Welche Werte unterstützen sich und welche behindern sich?

In unserem Fall sieht es folgendermassen aus:

| | <u>Persönliche Werteliste:</u> | <u>Überarbeitete Werteliste:</u> |
|----------------------|---------------------------------------|---|
| <u>Rang 1</u> | Reichtum | Gesundheit |
| <u>Rang 2</u> | Erfolg | Erfolg |
| <u>Rang 3</u> | Gesundheit | Reichtum |

- 3) Überlege dir, welche Wirkung die Werte aufeinander haben. Bist du so zufrieden?
- 4) Ordne die Karten neu und überprüfe die Reihenfolge, indem Du die Zusammenhänge zwischen den Werten für dich begründest. Mache dir keine Sorgen, wenn ein Wert auf einen tiefen Rang fällt, der dir sehr wichtig ist, schliesslich ist er immer noch unter den Top-Ten!
- 5) Trage deine neue Reihenfolge in der Liste "überarbeitete Werteliste" ein.
- 6) Du kannst diese neue Liste beispielsweise gut sichtbar Zuhause aufhängen und sie als Entscheidungshilfe verwenden, wenn Du mal in einen Wertekonflikt gerätst.

Werte

| | | | |
|----------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------------|
| A chtung | Gerechtigkeit | Mut | T apferkeit |
| Aktivität | Geschmack | N achkommen | Toleranz |
| Altruismus | Geselligkeit | Nachsicht | Treue |
| Anerkennung | Gesundheit | Nähe | Ü berlegenheit |
| Ausgeglichenheit | Glaube | O bjektivität | Überzeugung |
| B eziehungen | Glaubwürdigkeit | Offenheit | Umweltschutz |
| Bildung | Gleichheit | Ordnung | Unabhängigkeit |
| C harisma | Glück | P ersönlichkeit | V erantwortung |
| D emokratie | Gute Laune | Pflichtbewusstsein | Vergnügen |
| Distanz | H armonie | Positive Einstellung | Vernunft |
| Disziplin | Heiterkeit | Pragmatismus | Vertrauen |
| E hre | Herkunft | Pünktlichkeit | W ahrheit |
| Ehrlichkeit | Höflichkeit | R echtmässigkeit | Wechsel |
| Einfluss | I ndividualismus | Redegewandtheit | Weisheit |
| Erfolg | Integrität | Reichtum | Weitblick |
| F amilie | K ameradschaft | Respekt | Wertschätzung |
| Fantasie | Klugheit | Ruhe | Z ärtlichkeit |
| Freiheit | Kompetenz | Ruhm | Zeitlosigkeit |
| Freude | Kreativität | S elbstverwirklichung | Zugehörigkeit |
| Freundschaft | L ässigkeit | Sexualität | |
| Frieden | Liebe | Sicherheit | |
| Fürsorge | Loyalität | Sorgfaltspflicht | |
| G astlichkeit | M acht | Sparsamkeit | |
| Geborgenheit | Menschlichkeit | Sportlichkeit | |
| Gelassenheit | Mitgefühl | Stärke | |

Wertekarten

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Persönliche Werteliste

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Überarbeitete Werteliste