



# WELCHE WERTE SIND DIR WICHTIG?

## – im Leben und im Miteinander mit anderen –

Werte sind Richtlinien, die uns immer begleiten. Sie sagen aus, was uns im Leben wirklich wichtig ist und bestimmen über unser Verhalten. Auch die Art wie wir auf das Verhalten anderer reagieren, hängt davon ab, ob unsere Werte bestätigt oder verletzt werden. Deine Fähigkeit, dich zu behaupten hängt in einem hohen Maße von dem ab was dir im Leben wichtig ist, also von deinen Werten.

Finde mit Hilfe dieses Arbeitsblattes heraus, welche Werte dein Leben und das Miteinander mit anderen Menschen regeln. Und wie sie sich genau darauf auswirken.

### Schritt 1: Nach welchen Werten lebst du?

Um dir die Sache zu erleichtern und Anregungen zu geben, habe ich eine Fülle typischer Werte für dich aufgelistet. Bitte kreuze also an, was dir wichtig ist, bei dir selbst und bei anderen. Entscheide dich erstmal für die grobe Richtung, du kannst aber auch die einzelnen Werte aus dieser Dreierkonstellation einkreisene, wenn du nur ein oder zwei Werte wichtig findest.

Echtheit/Authentizität/sich treu sein	
Aufrichtigkeit/Klartext/Direktheit	
Ausdauer/Durchhaltevermögen/konsequent sein	
Fleiß/Engagement/Anstrengung	
Bescheidenheit/Zurückhaltung/schätzen, was man hat	
Besonnenheit/Überlegtheit/Planung	
Liebe/Verbundenheit/Nähe	
Freundlichkeit/Verbindlichkeit/Herzlichkeit	
Diskretion/Verschwiegenheit/Vertrauenswürdigkeit	
Selbstständigkeit/autark sein	
Eigenverantwortung/selbstbestimmt/zu sich und seiner Meinung stehen	
Einfühlungsvermögen/Umsicht/sich kümmern	
Leidenschaft/Drive/“für etwas brennen“	
Fairness/Teampayer/Integration	
Freiheit/Unabhängigkeit/Selbstverwirklichung	



Harmonie/Frieden/Gelassenheit	
Gemütlichkeit/eins nach dem anderen/lieber weniger und das richtig	
Hoffnung/Optimismus/positive Einstellung	
sachbezogen/konstruktiv/konfliktfähig	
Klarheit/Überblick/innere Aufgeräumtheit	
Kompetenz/Können/Klugheit	
Macht/Kontrolle/bestimmen	
Führung/anleiten/das Sagen haben	
Milde/Vergebung/Nachsicht	
Gelassenheit/Nerven bewahren/Eintspanntheit	
Ruhe/Ausgeglichenheit/in seiner Mitte sein	
Neugier/Offenheit/Wissbegier	
Phantasie/Kreativität/um die Ecke denken	
Solidarität/Loyalität/Treue	
Widerstandsfähigkeit/Stehaufmännchen-Qualitäten/Kontra geben	
Rückgrat/zur eigenen Meinung stehen/Selbstbehauptung	
Respekt/Höflichkeit/Manieren	
Fokus/Konzentration/aufmerksam sein	
Anerkennung/Wertschätzung/Dankbarkeit	
Gerechtigkeit/Fairness/Chancengleichheit	
Professionalität/Genauigkeit/Sorgfalt	
Disziplin/Struktur/Ordnung	
Perfektion/Korrektheit/Detailtreue	
Toleranz/Nachgiebigkeit/„leben und leben lassen“	
Berechenbarkeit/Selbstbeherrschung/Reife	
Verlässlichkeit/Pünktlichkeit/Wort halten	
Sympathie/Ausstrahlung/Charme	
Lockerheit/Humor/augenzwinkernd sein	
Ausprobieren/Improvisation/unperfekt sein	
Grenzen haben, wahren und ziehen	
Konsequenz/Kontinuität/etwas durchziehen	
ergebnis-, ziel- und lösungsorientiert	



Mut/Zuversicht/auf sich vertrauen	
Integrität/danach handeln, was man predigt/Moral	
Schnelligkeit/Effizienz/Umsetzungskraft	
Entscheidungsfähig/Entschlossenheit/Ernsthaftigkeit	
Sicherheit/Geborgenheit/Absicherung	

## Schritt 2: Welche Werte sind dir besonders wichtig?

Hast du grob deine Werte bestimmt? Dann steht da oben jetzt eine Vielzahl von Kreuzen. Denn unser Leben ist vielseitig und natürlich hat jeder von uns einen reichen Werteschatz, nach dem wir handeln.

Es gibt jedoch immer ein paar Kern-Werte, die uns ganz besonders wichtig sind. Das sind die Werte, die wir selbst um jeden Preis hochhalten (zum Beispiel „versprochen ist versprochen“ = wenn du zu deinem Wort selbst dann stehst, wenn du gerade auf etwas gerade so gar keine Lust hast oder sogar krank bist). Und es sind Werte, bei denen wir besonders empfindlich reagieren, wenn ein anderer sie verletzt (zum Beispiel, wenn wir stinksauer werden, wenn jemand unpünktlich ist).

=> Wähle also in diesem zweiten Schritt aus den oben angekreuzten Werten maximal fünf aus, bei denen du besonders empfindlich reagierst. Und ich meine besonders empfindlich, das bedeutet, dass du dann entweder beleidigt bist, aus der Fassung gerätst oder jemandem sein Verhalten nicht verzeihen kannst. Werte, die, wenn sie verletzt sind, dazu führen, dass du nicht mehr du selbst bist.

Nimm dir für diese Analyse ruhig Zeit: Markiere mit einem bunten Marker alle Werte, die dir wichtiger sind, auch wenn dann in der Erstauswahl mehr als zehn sind. Und dann wäge in einem weiteren Durchgang diese Auswahl noch einmal einzeln gegeneinander ab. So kannst du dich auf deine fünf wichtigsten Werte fokussieren.

## Schritt 3: Lote nun aus, wie sich die Verletzung dieser Werte auswirkt:

Wir verbinden immer mehr mit einem Wert als nur das, was dasteht.

Zum Beispiel:



=> Du bist nicht nur sauer, weil jemand nicht pünktlich ist, sondern du bewertest diese Unpünktlichkeit auf eine bestimmte Art: „Er ist unpünktlich. Er respektiert meine Zeit nicht und hält sich für wichtiger.“

Diese Verletzung UND die Bewertung, die wir vornehmen, bestimmt unsere Gefühle (= ich bin sauer) und damit unser Verhalten. Du bist entweder traurig über die Respektlosigkeit oder wirst aggressiv.

=> Sind uns Werte besonders wichtig, stülpen wir anderen diese Bedeutung auch gerne über. Sagen wir, Durchhaltevermögen ist dir besonders wichtig: Du behältst deine Ziele fest im Auge und lässt dich nicht davon abbringen. Wenn jemand ein anderes Ziel hat, dann erwartest du, dass er dafür kämpft. Das Leben ist schließlich nichts für Schwächlinge!

=> Manche Werte veranlassen uns dazu, uns unterzuordnen. Wenn dir Harmonie besonders wichtig ist, kann das im Extremfall dazu führen, dass du Streit nicht aushalten kannst und daher schnell einlenkst, auch wenn es dir nicht gut tut.

Blick jetzt hinter deine fünf wichtigsten Werte und frag dich:

- Über welches Verhalten von anderen rege ich mich so richtig auf?
- Welche meiner wichtigsten Werte wird durch dieses Verhalten verletzt und wie stufe ich diese Bewertung ein?
- Welche meiner wichtigsten Werte steht meiner Selbstbehauptung eher im Wege? In welcher Form?
- Welche meiner wichtigsten Werte unterstützen mich bei meiner Selbstbehauptung? In welcher Form?