



Bild: R. Ehrenberg, 2020

# Finde Deine Werte

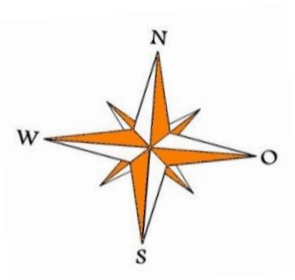
Arbeitsheft von  
Frank Sandkühler

# Finde Deine Werte

## Wozu Du Deine Werte kennen solltest

Lebensumstände ändern sich und unsere Gesellschaft empfindet Stillstand leider schon als Rückschritt. Wohin soll die Reise Deines Lebensabschnitts gehen? Muss Dein Weg stets beschleunigt beschritten werden? Darf der Weg auch Umwege aufweisen, die ja bekanntlich die Ortskenntnis erhöhen (Tucholsky)?

Wenn große Probleme eine schier undurchdringliche Nebelbank darstellen, dann ist ein starkes „Wozu?“ in petto wichtig. Deine Werte weisen Dir den Weg. Ihretwegen lohnt sich Dein Durchhalten! Als Kompass ermöglichen Sie Dir auf dem Weg zu bleiben - das Ziel auch mit kleinen Schritten vor Augen haltend. Neue Lebensumstände können die Gewichtung Deiner Werte in den Lebensbereichen EGO, Beruf, Familie oder Fitness ändern.



*Egal wohin Du auch gehst, Deine Werte begleiten Dich auf Schritt und Tritt.*



## Anleitung

Nimm Dir eine Stunde Zeit für Dich, Deine EGO-Stunde (Einfach Gedanken Ordnen) und drucke Dir diese Seiten aus. Begib Dich an einen ruhigen und ungestörten Ort - Flugmodus im Smartphone aktivieren! Nun lies Dir die Liste der 90 Werte aufmerksam durch und achte bei jedem Wort auf seinen Wert für Dich – springt Dein Bauchgefühl darauf an? Fällt es Dir schwer? Dann erinnere Dich kurz an einen richtigen „Aufreger“ in Deinem Leben. Welcher Wert wurde hier von diesem Aufreger gestört? Arbeitslosigkeit greift z.B. den Wert Sicherheit an! Hat Dich jemand Belogen, dann stört dies den Wert Aufrichtigkeit.

Such Dir mindestens fünf Werte aus der Liste und bewerte diese (von 1 = „wäre gut“ bis 5 = „lebenswichtig“)! Deine Top 5 solltest Du dann ab sofort immer im Blick halten. Prüfe ob aufkommende Probleme diesen Werten entgegenstehen. So triffst Du leichter Deine richtungsweisenden Entscheidungen im Leben.



<b>Abenteuer</b>	1	2	3	4	5
<b>Abwechslung</b>	1	2	3	4	5
<b>Achtsamkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Akribie</b>	1	2	3	4	5
<b>Akzeptanz</b>	1	2	3	4	5
<b>Anerkennung</b>	1	2	3	4	5
<b>Anstand</b>	1	2	3	4	5
<b>Aufmerksamkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Aufrichtigkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Ausdauer</b>	1	2	3	4	5
<b>Ausgeglichenheit</b>	1	2	3	4	5
<b>Authentizität</b>	1	2	3	4	5
<b>Begeisterung</b>	1	2	3	4	5
<b>Beharrlichkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Bescheidenheit</b>	1	2	3	4	5
<b>Besonnenheit</b>	1	2	3	4	5
<b>Bildung</b>	1	2	3	4	5
<b>Dankbarkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Diskretion</b>	1	2	3	4	5
<b>Disziplin</b>	1	2	3	4	5

<b>Effizienz</b>	1	2	3	4	5
<b>Ehre</b>	1	2	3	4	5
<b>Ehrlichkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Einfachheit</b>	1	2	3	4	5
<b>Einsamkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Ekstase</b>	1	2	3	4	5
<b>Enthusiasmus</b>	1	2	3	4	5
<b>Erfolg</b>	1	2	3	4	5
<b>Erfüllung</b>	1	2	3	4	5
<b>Erziehung</b>	1	2	3	4	5
<b>Fairness</b>	1	2	3	4	5
<b>Fleiß</b>	1	2	3	4	5
<b>Flexibilität</b>	1	2	3	4	5
<b>Freiheit</b>	1	2	3	4	5
<b>Freundschaft</b>	1	2	3	4	5
<b>Frieden</b>	1	2	3	4	5
<b>Frömmigkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Fürsorglichkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Gastfreundlichkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Gelassenheit</b>	1	2	3	4	5

<b>Genauigkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Genügsamkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Gerechtigkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Gesundheit</b>	1	2	3	4	5
<b>Glückseligkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Gründlichkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Harmonie</b>	1	2	3	4	5
<b>Hilfsbereitschaft</b>	1	2	3	4	5
<b>Höflichkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Integrität</b>	1	2	3	4	5
<b>Kompetenz</b>	1	2	3	4	5
<b>Kreativität</b>	1	2	3	4	5
<b>Leidenschaft</b>	1	2	3	4	5
<b>Lernbereitschaft</b>	1	2	3	4	5
<b>Liebe</b>	1	2	3	4	5
<b>Macht</b>	1	2	3	4	5
<b>Mitgefühl</b>	1	2	3	4	5
<b>Mut</b>	1	2	3	4	5
<b>Nächstenliebe</b>	1	2	3	4	5
<b>Natürlichkeit</b>	1	2	3	4	5

<b>Perfektion</b>	1	2	3	4	5
<b>Präsenz</b>	1	2	3	4	5
<b>Professionalität</b>	1	2	3	4	5
<b>Pünktlichkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Qualität</b>	1	2	3	4	5
<b>Realismus</b>	1	2	3	4	5
<b>Reichtum</b>	1	2	3	4	5
<b>Respekt</b>	1	2	3	4	5
<b>Rücksichtnahme</b>	1	2	3	4	5
<b>Selbstlosigkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Selbstvertrauen</b>	1	2	3	4	5
<b>Selbstwirksamkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Sicherheit</b>	1	2	3	4	5
<b>Sinnlichkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Solidarität</b>	1	2	3	4	5
<b>Spontanität</b>	1	2	3	4	5
<b>Strebsamkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Tapferkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Teamfähigkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Toleranz</b>	1	2	3	4	5

<b>Treue</b>	1	2	3	4	5
<b>Überlegenheit</b>	1	2	3	4	5
<b>Unabhängigkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Unvoreingenommenheit</b>	1	2	3	4	5
<b>Wachsamkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Wahrhaftigkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Weisheit</b>	1	2	3	4	5
<b>Zugehörigkeit</b>	1	2	3	4	5
<b>Zuverlässigkeit</b>	1	2	3	4	5

Gute Arbeit!

Nun, hast Du fünf Werte gefunden. Ordne zur Verinnerlichung jeden Wert einem Deiner Finger der dominanten Hand zu. Den wichtigsten Wert, mit „5“ Punkten, kannst Du dem Daumen zuweisen, jeden weiteren Wert einem andern Finger bis zum kleinen Finger.



Solltest Du Werte mit gleichem Zahlenwert haben, dann stehen sie in Konkurrenz zueinander. Jetzt gilt es den Bezug zu Deinen aktuellen Lebensumständen herzustellen. Eltern werden wohl die Sicherheit für Deine Familie und gerade volljährige junge Erwachsene wohl eher Freiheit präferieren?

Mit der Klarheit Deiner Werte in der Hand kannst Du ab sofort leichter Entscheidungen treffen!

Du hast Fragen? Dann kannst Du mir schreiben:

Mail: [kontakt@frank-sandkuehler.eu](mailto:kontakt@frank-sandkuehler.eu)

Twitter: [@rHeinreden](https://twitter.com/rHeinreden)

**Lass es Dir gut gehen!**