



VIERZIG VERBREITETE WERTE: EINE CHECKLISTE

Werte sind die tiefsten Wünsche Deines Herzens darüber, wie Du dich als Mensch verhalten möchtest. Werte sind die tiefsten Wünsche deines Herzens darüber, wie du dich als Mensch verhalten möchtest. Sie beschreiben, wie du dich selbst, andere und die Welt um dich herum behandeln willst.

Dies ist keine Liste der „richtigen“ Werte; es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Werte. Es ist wie dein Geschmack bei Eiscreme: Wenn du Schokolade bevorzugst und jemand anderes Vanille, bedeutet das nicht, dass einer von euch richtig und der andere falsch liegt. Ihr habt einfach unterschiedliche Vorlieben.

Genauso verhält es sich mit Werten: Es geht nicht darum, die „besten“ oder „richtigen“ auszuwählen, sondern jene, die für dich stimmig sind und dir Orientierung geben. Wenn deine persönlichen Werte in der Liste nicht vorkommen, findest du unten Platz, um sie hinzuzufügen.

Anleitung

Wähle einen Lebensbereich aus, den Du verbessern, optimieren oder erkunden willst (z. B. Arbeit, Bildung, Gesundheit, Freizeit, Erziehung, Freundschaft, Spiritualität/Glauben/Geist, Beziehung). Überlege Dir dann, welche Werte in der folgenden Liste diesen Satz am besten vervollständigen:

In diesem Bereich meines Lebens möchte ich ... sein

1. **Lies die Liste aufmerksam durch.**
2. **Wähle 10 Werte aus**, die deine Aufmerksamkeit auf sich ziehen – die dich spontan ansprechen.
Streiche alle anderen durch.
3. **Wähle anschließend 5 Werte** aus diesen 10, die dir besonders wichtig sind.
Unterstreiche sie.
4. **Wähle schließlich die 3 Werte**, die für dich unverhandelbar sind.
Markiere sie deutlich – z. B. mit einem Stern oder in Rot.



Checkliste

Nr.	<i>In diesem Bereich meines Lebens möchte ich ... sein</i>
1	Akzeptierend: offen sein, zulassen von, oder in Frieden sein mit mir, Anderen, dem Leben, meinen Gefühlen, usw.
2	Abenteuerlustig: bereit sein, neuartige, riskante oder aufregende Erfahrungen zu schaffen oder zu verfolgen
3	Durchsetzungsfähig: ruhig, fair und respektvoll für meine Rechte eintreten und nach dem fragen, was ich will
4	Authentisch: echt, real und mir selbst treu sein
5	Fürsorglich / Selbstfürsorglich: mich aktiv um mich selbst, andere, die Umwelt usw. kümmern
6	Mitfühlend / Selbstmitfühlend: Freundlich und liebevoll mit mir selbst oder anderen im Schmerz umgehen
7	Kooperativ: bereit, anderen zu helfen und mit ihnen zusammenzuarbeiten
8	Mutig: tapfer oder kühn sein; trotz Angst, Bedrohung oder Risiko dran bleiben
9	Kreativ: fantasievoll, erfinderisch oder innovativ sein
10	Neugierig: aufgeschlossen und interessiert; bereit zu erforschen und zu entdecken
11	Ermutigend: Verhalten, das ich gutheiße, unterstützen, inspirieren und belohnen
12	Ausdrucksstark: meine Gedanken und Gefühle durch das, was ich sage und tue, vermitteln
13	Fokussiert: konzentriert auf und engagiert in dem, was ich tue
14	Fair / Gerecht: mit Fairness und Gerechtigkeit handeln – mir selbst und anderen gegenüber
15	Flexibel: bereit und fähig, mich an veränderte Umstände anzupassen
16	Freundlich: warmherzig, offen, fürsorglich und angenehm gegenüber anderen
17	Vergebend: Groll und Bitterkeit gegenüber mir selbst oder anderen loslassen
18	Dankbar: dankbar sein für das, was ich erhalten habe
19	Hilfsbereit: geben, helfen, beitragen, unterstützen oder teilen
20	Ehrlich: ehrlich, wahrhaftig und aufrichtig sein – mit mir selbst und anderen
21	Unabhängig: selbst entscheiden, wie ich lebe und was ich tue
22	Fleißig: gewissenhaft, hart arbeitend, engagiert
23	Gütig: rücksichtsvoll, hilfreich oder fürsorglich sein – zu mir selbst oder anderen
24	Liebevoll: Liebe, Zuneigung oder große Fürsorge zeigen – mir selbst oder anderen gegenüber
25	Achtsam / Präsent: völlig präsent und engagiert in dem, was ich tue
26	Offen: mich offenbaren, Menschen meine Gedanken und Gefühle wissen lassen
27	Ordentlich: ordentlich und organisiert sein
28	Beharrlich / Engagiert: bereit, trotz Problemen oder Schwierigkeiten weiterzumachen
29	Verspielt: humorvoll, spaß liebend, unbeschwert sein
30	Schützend: auf die Sicherheit und den Schutz von mir selbst oder anderen achten
31	Respektvoll: mich selbst oder andere mit Sorgfalt und Rücksicht behandeln
32	Verantwortungsbewusst: vertrauenswürdig, zuverlässig und verantwortlich für mein Handeln sein
33	Geschickt: Dinge gut machen, mein Wissen, meine Erfahrung und meine Ausbildung nutzen
34	Unterstützend: hilfreich, ermutigend und verfügbar sein – für mich selbst oder andere
35	Vertrauenswürdig: loyal, ehrlich, treu, aufrichtig, verantwortungsbewusst und zuverlässig sein
36	Vertrauensvoll: bereit, an die Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Zuverlässigkeit oder Kompetenz eines anderen zu glauben
37	Andere:
38	Andere:
39	Andere:
40	Andere: