

Online Material



Stijn van Merendonk

Motivierende Gesprächsführung

KOMPAKT

LAMBERTUS

Wertekartensatz

1. Abenteuer
neue und aufregende Erfahrungen machen

6. Aufregung
ein aufregendes Leben voller Nervenkitzel führen

2. Abwechslung
ein Leben voller Veränderungen und Vielfalt führen

7. Autonomie
selbstbestimmt und unabhängig sein

3. Achtsamkeit
achtsam und mir des Augenblicks bewusst leben

8. Autorität
eine Führungsposition haben

4. Akzeptanz
akzeptiert werden, wie ich bin

9. Behaglichkeit
ein angenehmes und behagliches Leben führen

5. Attraktivität
körperlich attraktiv sein

10. Beliebtheit
von vielen Menschen gemocht werden

11. Beständigkeit

*ein einigermaßen gleichbleibendes
Leben führen*

16. Einsamkeit

*abgeschieden von anderen Zeit
und Raum für mich haben*

12. Dankbarkeit

dankbar und anerkennend sein

17. Erfolg

*wichtige Errungenschaften erzielt
haben*

13. Demut

anspruchslos und bescheiden sein

18. Familie

*eine glückliche, liebevolle Familie
haben*

14. Ehrlichkeit

ehrlich und wahrhaftig sein

19. Fantasie

*Träume haben und Möglichkeiten
sehen*

15. Einfachheit

*ein bescheidenes Leben mit
geringen Ansprüchen leben*

20. Fitness

körperlich fit und stark sein

21. Fleiß

*gut und hart an meinen
Lebensaufgaben arbeiten*

26. Führung

andere führen und begeistern

22. Flexibilität

*mich leicht auf neue Umstände
einstellen können*

27. Fürsorglichkeit

andere ermutigen und unterstützen

23. Freiheit

*frei von unangemessenen
Restriktionen und Beschränkungen
sein*

28. Genauigkeit

*es mit meinen Meinungen und
Glaubensvorstellungen genau
nehmen*

24. Freude

*Freude/gerne leben, sich am Leben
freuen können*

29. Gerechtigkeit

*mich für gerechte und gleiche
Behandlung aller einsetzen*

25. Freundschaft

*enge, unterstützende Freunde
haben*

30. Gesundheit

*körperlich in guter Verfassung und
gesund sein*

31. Gottes Wille

Gottes Willen erkennen und gehorchen

36. Höflichkeit

mich anderen gegenüber höflich und rücksichtsvoll verhalten

32. Großzügigkeit

was ich habe, mit anderen teilen

37. Humor

die humorvolle Seite an mir und der Welt sehen

33. Herausforderung

schwierige Aufgaben und Probleme angehen

38. innerer Friede

Frieden mit mir selbst machen

34. Hilfsbereitschaft

anderen helfen und zu Diensten sein

39. Integrität

mein tägliches Leben gemäß meinen Werten leben

35. Hoffnung

eine positive und optimistische Haltung bewahren

40. Intelligenz

mir einen scharfen und regen Verstand bewahren

41. Intimität

meine intimsten Erfahrungen mit anderen teilen

46. Kunst

Kunst wertschätzen oder mich darin ausdrücken

42. Kompetenz

meine täglichen Tätigkeiten beherrschen

47. Leidenschaftlichkeit

tiefe Gefühle mit Ideen, Handlungen oder Menschen verbinden

43. Kompromiss

Bereitschaft zum Geben und Nehmen, um eine Einigung zu erzielen

48. Liebe erfahren

von meinen Nächsten geliebt werden

44. Kooperation

mit anderen zusammenarbeiten

49. Liebe geben

anderen Liebe schenken

45. Kreativität

neue Dinge erschaffen und ideenreich sein

50. Macht

Kontrolle über andere haben

51. Maßhalten

Exzesse vermeiden und ein rechtes Maß finden

56. Muße

mir Zeit zum Entspannen und Genießen nehmen

52. Mitgefühl

mitfühlend und aus Sorge um andere handeln

57. Mut

mutig und stark den Widrigkeiten trotzen

53. Mitwirkung

meinen dauerhaften Beitrag zur Welt leisten

58. Neugier

neue Dinge herausfinden, erfahren und lernen

54. Monogamie

eine einzige eng vertraute Liebesbeziehung führen

59. Nonkonformismus

Autoritäten und Normen anzweifeln und hinterfragen

55. Musik

Musik genießen und mich in ihr ausdrücken

60. Offenheit

offen für neue Erfahrungen, Ideen und Möglichkeiten sein

61. Ökologie

im Einklang mit der Umwelt leben

66. Realismus

*realistisch und pragmatisch
urteilen und handeln*

62. Ordnung

*ein geordnetes und gut
organisiertes Leben führen*

67. Risikofreude

*Risiken eingehen und
Gelegenheiten ergreifen*

63. Patriotismus

*mein Land lieben, ihm dienen und
es beschützen*

68. Romantik

*intensive, aufregende Liebe
erfahren*

64. Pflichtbewusstsein

*meinen Aufgaben und
Verpflichtungen nachkommen*

69. Ruhm

bekannt und anerkannt sein

65. Pragmatismus

*mich auf das konzentrieren, was
machbar, vernünftig und sinnvoll ist*

70. Schönheit

*es genießen, von Schönheit
umgeben zu sein*

71. Schützen

geliebten Menschen Sicherheit und Geborgenheit geben

76. Sexualität

ein aktives und befriedigendes Sexleben haben

72. Selbstachtung

ein gutes Gefühl mir selbst gegenüber haben

77. Sicherheit

mich sicher und geborgen fühlen

73. Selbstannahme

mich akzeptieren, wie ich bin

78. Sorgfalt

bei allem, was ich tue, sorgfältig und gewissenhaft sein

74. Selbstbeherrschung

diszipliniert handeln

79. Spaß

spielen und Spaß haben

75. Selbsterkenntnis

ein tiefes, mir selbst gegenüber ehrliches Wissen über mich selbst haben

80. Spiritualität

geistig wachsen und reifen

81. Toleranz

diejenigen, die sich von mir unterscheiden, akzeptieren und respektieren

86. Verantwortung

verantwortliche Entscheidungen treffen und ausführen

82. Tradition

anerkannten Regeln der Vergangenheit folgen

87. Verbindlichkeit

dauerhafte, bedeutsame Bindungen eingehen

83. Treue

treu und loyal in der Beziehung sein

88. Vernunft

mich von Vernunft, Logik und Schlüssigkeit leiten lassen

84. Tugend

ein moralisch einwandfreies und vorbildliches Leben führen

89. Versöhnlichkeit

anderen gegenüber versöhnlich sein

85. Unabhängigkeit

frei von Abhängigkeiten von anderen sein

90. Vielschichtigkeit

die Unwägbarkeiten des Lebens begrüßen

91. Vorsorge

*mich um meine Familie kümmern
und für sie Vorsorge treffen*

96. Wohlstand

viel Geld haben

92. Wachstum

*nicht aufhören, mich zu verändern
und zu wachsen*

97. Zielstrebigkeit

*meinem Leben Sinn und Richtung
geben*

93. Wahrhaftigkeit

*so handeln, dass ich mir selbst treu
bin*

98. Zugehörigkeit

*das Gefühl haben, dazuzugehören,
Teil von etwas zu sein*

94. Weltfrieden

*etwas dafür tun, den Frieden in der
Welt zu ermöglichen*

99. Zuverlässigkeit

*verlässlich und vertrauenswürdig
sein*

95. Wissen

*wertvolles Wissen ansammeln und
weitergeben*

100. Zuwendung

sich um andere kümmern