

So entwickelst du deine persönliche

# Werte-TopTen

erstellt am \_\_\_\_:\_\_\_\_:\_\_\_\_

überprüft am \_\_\_\_:\_\_\_\_:\_\_\_\_

überprüft am \_\_\_\_:\_\_\_\_:\_\_\_\_

überprüft am \_\_\_\_:\_\_\_\_:\_\_\_\_

überprüft am \_\_\_\_:\_\_\_\_:\_\_\_\_

# Upgrade your Life

Martina Hautau Show

## So entdeckst du deine zehn wichtigsten Werte?

Wenn du die Auflistung der Werte betrachtest, hast du schnell ein Gefühl dazu, welche Werte dich ansprechen. Doch es gibt selten mehr als zwölf Werte, die dich wirklich motivieren und begeistern.

Vielleicht fällt es dir noch leicht, den für dich wichtigsten Wert zu benennen. Aber dann wird es immer schwerer, die Werteordnung aufzubauen.

Wähle aus der folgenden Werteliste 10 bis 12 Werte. Trage diese in die (noch) leere Liste auf Seite 3 ein. Beachte dabei keine Reihenfolge.

### Werteliste

|                    |                    |                    |                      |                   |
|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Anerkennung        | Effektivität       | Kameradschaft      | Professionalität     | Unbestechlichkeit |
| Anstand            | Einfluss           | Kompetenz          | Partnerschaft        | Verlässlichkeit   |
| Ästhetik           | Erfolg             | Kreativität        | Präzision            | Verständnis       |
| Aussehen           | Einssein           | Kinder             | Persönlichkeit       | Verbindlichkeit   |
| Autonomie          | Einzigkeitigkeit   | Leben              | Pragmatismus         | Verantwortung     |
| Abenteuer          | Eleganz            | Lebensfreude       | Pünktlichkeit        | Vergnügen         |
| Achtung            | Engagement         | Lebensqualität     | Qualität             | Vertrauen         |
| Aufrichtigkeit     | Empathie           | Lebenssinn         | Reichtum             | Vitalität         |
| Authentizität      | Fairness           | Lebensstandard     | Ruhe                 | Wissbegierde      |
| Akzeptanz          | Freundschaft       | Leistung           | Ruhm                 | Wachstum          |
| Ausdauer           | Führung            | Lernen             | Rücksichtnahme       | Würde             |
| Achtsamkeit        | Fürsorglichkeit    | Liebe              | Selbstlosigkeit      | Wahrheit          |
| Altruismus         | Familie            | Loyalität          | Selbständigkeit      | Weisheit          |
| Balance            | Flexibilität       | Lust               | Selbstbestimmung     | Wohlbefinden      |
| Behaglichkeit      | Freiheit           | Leichtigkeit       | Selbstverwirklichung | Weltoffenheit     |
| Bildung            | Frieden            | Leidenschaft       | Sex                  | Zuverlässigkeit   |
| Bekanntheit        | Fleiß              | Lässigkeit         | Sicherheit           | Zugehörigkeit     |
| Beziehungen        | Gastlichkeit       | Macht              | Solidarität          | Zeitlosigkeit     |
| Beständigkeit      | Gerechtigkeit      | Meinungsfreiheit   | Status               | Zielstrebigkeit   |
| Beharrlichkeit     | Gesundheit         | Mitgefühl          | Sorgfalt             | Zufriedenheit     |
| Disziplin          | Geld               | Moral              | Sparsamkeit          |                   |
| Demokratie         | Gemeinschaft       | Mut                | Stärke               |                   |
| Durchhaltevermögen | Ganzheitlichkeit   | Menschlichkeit     | Sauberkeit           |                   |
| Demut              | Geborgenheit       | Mobilität          | Standfestigkeit      |                   |
| Dankbarkeit        | Gedankenfreiheit   | Nähe               | Tapferkeit           |                   |
| Echtheit           | Gewaltfreiheit     | Nächstenliebe      | Teamgeist            |                   |
| Ehre               | Glaube             | Naturbewusstsein   | Toleranz             |                   |
| Ehrlichkeit        | Glaubwürdigkeit    | Naturverbundenheit | Treue                |                   |
| Eigentum/Besitz    | Glaubensfreiheit   | Natürlichkeit      | Tradition            |                   |
| Eigenverantwortung | Gleichberechtigung | Nachhaltigkeit     | Transparenz          |                   |
| Einfachheit        | Großzügigkeit      | Natur/Umweltschutz | Tüchtigkeit          |                   |
| Entspannung        | Integration        | Offenheit          | Unabhängigkeit       |                   |
| Entwicklung        | Individualismus    | Ordnung            | Überlegenheit        |                   |
| Erotik             | Integrität         | Pflichtbewusstsein | Umweltschutz         |                   |
| Ethik              | Idealismus         |                    |                      |                   |
|                    | Innovation         |                    |                      |                   |

# Upgrade your **Life**

Martina Hautau Show

## So entwickelst du deine Top 10 Werte-Rangliste?

Trage hier nun deine zehn bis zwölf ausgewählten Werte ein. Setze diese anschließend in ein Verhältnis zueinander

| Werte |
|-------|
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |

Vergleiche nun die Werte untereinander. Lege fest, welcher Wert wichtiger ist.

Dies kann man einerseits durch konkretes eigenes Verhalten festlegen, durch Fragen oder durch ein spontanes schnelles Beantworten.

# Upgrade your **Life**

Martina Hautau Show

## 1.) Konkretes Verhalten als Wertemesseinheit

Überlege, was du mit dem Wert erlebst. Beispiele:

Der Wert *Ruhe*: „Ich sitze entspannt auf einer Bank und lausche den Vögeln.“

Der Wert *Freiheit*: „Ich arbeite an meinem Herzensprojekt.“

Der Wert *Akzeptanz*: „Ich begegne Menschen offen und frei.“

Welche Situationen bevorzugst du?

## 2.) Durch Fragen deine Werte-Rangliste ermitteln

Folgende Fragen helfen, die Wichtigkeit eines Wertes zu ermitteln.

- Was liegt mir am Herzen?
- Worauf kann ich niemals verzichten?
- Welche Verhaltensweise kann ich niemals tolerieren?

Je besser du weißt, welche Werte für dich, andere, Gemeinschaften, Staaten besonders wichtig und weniger wichtig sind, desto besser kannst du einschätzen, wie weit der Einzelne oder eine Gruppierung gehen würde, diesen Wert zu schützen, zu erhalten oder durchzusetzen.



# Upgrade your Life

Martina Hautau Show

### 3.) Schnell entscheiden

Schreibe deine Werte schnell in die untere Liste in die Zeilen 1-10, ganz ohne Überlegung – einfach spontan aus dem Bauch heraus.

| Nr | Wert |
|----|------|
| 1  |      |
| 2  |      |
| 3  |      |
| 4  |      |
| 5  |      |
| 6  |      |
| 7  |      |
| 8  |      |
| 9  |      |
| 10 |      |

Alle Werte werden paarweise miteinander verglichen. Reagiere schnell und intuitiv. Den Wert, der dir im paarweisen Vergleich wichtiger ist, trägst du in das Gitterfeld.

Beispiel:

Vergleiche Wert 1 mit Wert 2. Falls dir hier der Wert 2 wichtiger ist, schreibst du die Zahl „2“ in die oberste abgeschrägte Reihe.

Dann vergleiche Wert 1 mit Wert 3. Falls dir hier der Wert 3 wichtiger ist, schreibst du die Zahl „3“ in die oberste abgeschrägte Reihe.

Dann vergleiche Wert 1 mit Wert 4, Wert 1 mit Wert 5 bis Wert 1 mit Wert 10 und notiere die Zahlen entsprechend.

Danach vergleiche Wert 2 mit Wert 3. Falls dir hier der Wert 2 wichtiger ist, schreibst du die Zahl „2“ in die zweitoberste abgeschrägte Reihe.

Dann vergleiche Wert 2 mit Wert 4 bis Wert 2 mit Wert 10 und verfare wie beschrieben.

In dieser Art gehst du mit allen folgenden Werten vor. Der letzte Wertevergleich ist Wert 9 mit Wert 10.

# Upgrade your **Life**

Martina Hautau Show

Notiere nun, wie oft die „1“ in der Tabelle steht, wie oft die „2“, „3“ usw.  
Der Wert, für den du am häufigsten gestimmt hast, ist deine Nummer eins, und so weiter.

## Meine Werte Top 10 Rangliste

| Werte |
|-------|
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |
|       |

Überprüfe deine Werte ab und an. Denn es kann sich hier eine Veränderung im Laufe der Jahre ergeben.

Schau, ob du dich in einer Werte-Gemeinschaft befindest. Menschen mit denselben Werten leben grundsätzlich in einem friedlichen Miteinander. Sind die Werte gegensätzlich oder heben sich diese auf, wird dies immer ein Auslöser für Konflikte sein.

Menschen sind seit Jahrhunderten angespornt durch ihre Werte. Im Extremfall waren sie sogar bereit, für den wichtigsten Wert ihr Leben aufs Spiel zu setzen.

Kennst du deine Werte und weißt um die Werte der anderen, findest du ein Zuhause und erlebst damit Verbundenheit sowie Zugehörigkeit. Dies gilt im Stärkenden wie im Schwächenden.