

## Warum tut es so gut seine Werte zu kennen?

Werte sind nichts anderes als Eigenschaften, die du für dich selbst als gut und wichtig empfindest. In jeder Situation beeinflussen deine Werte dein Verhalten und deine Entscheidungen. Wenn du dir deiner Werte bewusst bist, kannst du in unsicheren Situationen leichter eine Entscheidung treffen. Du handelst aus deinen Überzeugungen heraus und wirkst dadurch auch viel authentischer und selbstbewusster auf andere Menschen.







Wenn du nachhaltig leben möchtest ist es besonders wichtig deine Werte zu kennen. Denn über deine Werte bleibst du dabei und gibst nicht gleich auf, wenn es schwierig wird.

## Finde deine persönlichen Werte

- Schreibe zuerst einfach ein paar Dinge auf, die dir wichtig sind, ohne von der Liste weiter unten beeinflusst zu sein. Diese kannst du am Schluss mit deinem Ergebnis vergleichen.
- Anschließend gehe die Liste durch und schreibe dir auf ein Blatt alle Werte auf, die dich ansprechen und bei denen du dir denkst: "Das ist mir wichtig."
- Gehe nun noch einmal deine Liste durch und markiere nur mehr die Werte, die dir am wichtigsten sind. Wiederhole das solange, bis sich deine allerwichtigsten fünf Werte herauskristallisiert haben.
- Schreibe dir deine fünf wichtigsten Werte, nach denen du dein Leben gestalten möchtest auf und klebe den Zettel dorthin, wo du ihn jeden Tag siehst.
- Besprich deine Werte auch mit deinem/r Partner\*in und findet gemeinsam heraus, was euch beiden am Herzen liegt und in welchen Bereichen ihr euch unterscheidet.

**Achtsamkeit** Akzeptanz **Angepasstheit** Aufgeschlossenheit **Aufregung** Aufrichtigkeit **Ausdauer** Ausgelassenheit Authentizität Balance Beliebtheit Begeisterung Beherrschung **Behutsamkeit** Bescheidenheit Besonnenheit Beständigkeit **Biss** Charakterstärke Charisma Dankbarkeit Demut



Disziplin

Durchsetzungsvermögen

**Effektivität** 

Effizienz

**Ehrgeiz** 

**Ehrlichkeit** 

Eigenständigkeit

Einfachheit

Einfühlungsvermögen

Engagement

**Enthusiasmus** 

Entschlossenheit

**Erfolg** 

**Erholung** 

Exzellenz

Familie

Feiern

**Fitness** 

Fleiß

Flexibilität

**Fokus** 

**Fortschritt** 

**Freiheit** 

Freude

Freundschaft

Fülle

Geduld

Gelassenheit

Gemütlichkeit

Genuss

Gerechtigkeit

Gesundheit

Glaube

**Gleichheit** 

Großzügigkeit

Güte

Harmonie

Hartnäckigkeit

Heiterkeit

Herausforderung

Hilfsbereitschaft

Hingabe

Hoffnung

Humor

**Initiative** 

Integrität

Intuition

Kameradschaft

Klarheit

Kooperation

Kreativität

Lachen

Lebenslust

Leichtigkeit

Leidenschaft

Liebe

Logik

Loyalität

Lust

Mitgefühl

Nachhaltigkeit

Nähe

Natürlichkeit

Neugier

Objektivität

Offenheit

**Optimismus** 

Ordnung

Organisation

Pflichterfüllung

**Phantasie** 

Präsenz

Proaktivität

Professionalität

Pünktlichkeit

Qualität

Realismus

Reflektion

Respekt

Ruhe

Ruhm

Sauberkeit

Scharfsinn

Schlagfertigkeit

Schönheit

Selbstbeherrschung

Selbstbewusstsein

Selbstsicherheit

Selbstständigkeit

Selbstvertrauen

Sensitivität

Sexualität

Sicherheit

**Sinnlichkeit** 

Solidarität

Sorgfalt

Sparsamkeit

Spaß

Spielen

Spiritualität

**Spontanität** 

Stabilität

Stärke

Toleranz

Transparenz

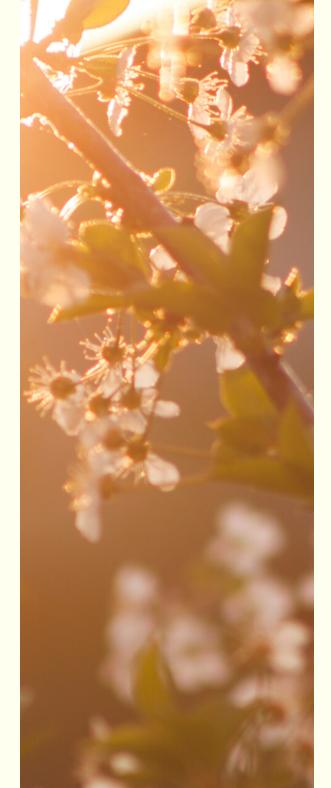
Treue

Überlegenheit

Überzeugung

Unabhängigkeit

Unvoreingenommenheit



Veränderung Verantwortung Verbindlichkeit Verlässlichkeit Verständnis Vertrauen Vielfalt Wachsamkeit Wachstum Weiterentwicklung Wertschätzung Wildheit Wissen Wohlstand Würde Zärtlichkeit Zeit für mich Zufriedenheit Zuneigung Zuverlässigkeit Zuversicht Zweckmäßigkeit