

Kennen Sie Ihre Werte!

Für ein erfülltes Leben ist es zentral, seine eigenen Werte zu kennen und diese auch in möglichst vielen Bereichen des eigenen Lebens verwirklichen zu können. Werte sind dabei wie ein Leitstern, sie geben uns Orientierung, Sicherheit und Klarheit – auch in Zeiten des Umbruchs oder wenn es mal nicht so läuft wie geplant.

Worauf kommt es Ihnen an im Leben, in der Arbeit, in der Familie, mit Freunden? Gehen Sie die nachfolgende Liste mit Werten zügig durch und markieren Sie (z.B. mit einem Textmarker) diejenigen Werte, die Ihnen im Leben wichtig sind.

Überlegen Sie dabei auch, was passieren würde, wenn dieser Wert bei Ihnen verletzt wird oder Sie auf diesen Wert für einen Monat (oder länger) verzichten müssten.

Im nächsten Schritt konzentrieren Sie Ihre persönliche Werteliste auf zwölf oder noch besser sieben Kernwerte – diejenigen, auf die Sie im Leben nicht verzichten wollen. Überlegen Sie sich, wie emotional Sie selbst werden, wenn ein wichtiger Wert bei Ihnen verletzt wird. Eine sehr starke emotionale Reaktion weist darauf hin, dass es sich um einen Ihrer Kernwerte handelt.

Und nun viel Erfolg bei der Bestimmung Ihrer Werte!

Abgrenzung	Dynamik	Freude
Abwechslung	Effektivität	Freundlichkeit
Achtsamkeit	Effizienz	Freundschaft
Aktion	Ehrlichkeit	Führung
Akzeptanz	Eindeutigkeit	Für mich sein
Anerkennung	Eine Aufgabe	Geborgenheit
Aufmerksamkeit	Einfachheit	Gebraucht werden
Ausdruck	Einfluss	Gegenseitigkeit
Ausgewogenheit	Einzigartigkeit	Gelassenheit
Austausch	Elan	Genuss
Authentizität (Echtheit)	Empathie	Gerechtigkeit
Balance	Energie haben	Geschwindigkeit
Befreiung	Engagement	Gesehen werden
Begeisterung	Entlastung	Gestalten
Bei mir sein	Entschlossenheit	Gesundheit
Bequemlichkeit	Entwicklung	Gewissenhaftigkeit
Berührung	Erfahrungen	Glaubwürdigkeit
Beständigkeit	Erfolg	Gleichbehandlung
Beweglichkeit	Exzellenz	Glück
Bewegung	Fairness	Großzügigkeit
Charme	Feiern	Güte
Dazugehören	Flexibilität	Harmonie
Disziplin	Fortschritt	Heilung
	Freiheit	Helfen

Herausforderung
Herzlichkeit
Hilfsbereitschaft
Hoffnung
Humor
Individualität
Information
Innerer Frieden
Innovation
Inspiration
Integrität
Intelligenz
Intuition
Klarheit
Kommunikation
Kompetenzen
Kongruent
Kontakt
Kontinuität
Kooperation
Korrektheit
Kreativität
Kultur
Kundenorientierung
Kunst
Lachen
Lebensfreude
Leichtigkeit
Leidenschaft
Leistung
Lernen
Liebe
Loyalität
Luxus
Menschlichkeit
Mitarbeiter-
orientierung
Miteinander

Mitgefühl
Mitgestalten können
Motivation
Mut
Nachhaltigkeit
Nähe
Natur
Neues
Neugier
Offenheit
Optimismus
Ordnung
Organisation
Orientierung
Perfektion
Privatsphäre
Professionalität
Resilienz
Respekt
Rückmeldung
Ruhe
Schmerzfreiheit
Schönheit
Schutz
Selbstbestimmung
Selbstvertrauen
Selbstverwirklichung
Sexualität
Sicherheit
Sinn
Solidarität
Sorgfalt
Soziales Engagement
Spaß
Spiel
Spiritualität
Stabilität
Stärke

Struktur
Sympathie
Tatkraft
Teamgeist
Tiefe
Toleranz
Transparenz
Übereinstimmung
Unabhängigkeit
Ungestörtheit
Unterhaltung
Veränderung
Verantwortlichkeit
Verantwortung
Verbindung zu..
Vergebung
Vergeltung
Vergnügen
Verlässlichkeit
Verstanden werden
Verständigung
Verständnis
Verstehen
Vertrauen
Vielfalt
Vitalität
Wachheit
Wachstum
Wärme
Wertschätzung
Wohlstand
Würde
Zärtlichkeit
Zielstrebigkeit
Zufriedenheit
Zusammenarbeit
Zuverlässigkeit

Falls Sie Fragen zur Arbeit an Ihren Werten haben oder Ihre Werte lieber im Gespräch mit einem Coach als Sparringspartner klären wollen, melden Sie sich gerne bei uns! Kurze Mail an office@drblaschka.de oder Anruf bei 08035 / 873053 genügt, wir freuen uns auf Sie und stehen Ihnen gerne zur Seite.