

## **Werteanalysebogen: Kennen Sie Ihre Werte, zeigen sich Ihre Potenziale**

Werte und die ihnen zugrundeliegenden Bedürfnisse, steuern unsere Denk-, Fühl- und Handlungsmuster. Entscheidungen fallen leichter und Veränderungen gelingen, wenn wir das Fundament unserer Werte beachtet und geklärt haben. Werte richten uns auf das aus, was wir wollen. Das Wissen um Ihre eigenen Werte hilft Ihnen bei der Orientierung und bei der Entwicklung Ihrer persönlichen und beruflichen Ziele. Durch die Bestimmung Ihrer Werte, erfahren Sie auch etwas über Ihre persönlichen Stärken und Neigungen. Kennen Sie Ihre Werte, zeigen sich Ihre Potenziale.

Schenken Sie daher nun Ihrem Wertesystem Beachtung und erstellen Sie eine Art Leitfaden für Ihre zukünftigen Entscheidungen. In der folgenden Übung zur Wertereflektion finden Sie heraus, welche Werte Ihr Handeln leiten – oder in naher Zukunft leiten werden!

1. Wählen Sie aus der untenstehenden Liste alle Werte aus, die Ihnen wichtig sind.
2. Reduzieren Sie diese auf die für Sie zehn wichtigsten Werte.
3. Reduzieren Sie diese noch einmal auf die drei, die Ihnen im Moment am wichtigsten erscheinen und die Sie für unverzichtbar halten.

<input type="checkbox"/> Anerkennung	<input type="checkbox"/> Gerechtigkeit	<input type="checkbox"/> Respekt
<input type="checkbox"/> Abenteuer	<input type="checkbox"/> Geltung	<input type="checkbox"/> Religion
<input type="checkbox"/> Achtsamkeit	<input type="checkbox"/> Genuss	<input type="checkbox"/> Perfektion
<input type="checkbox"/> Autorität	<input type="checkbox"/> Gesundheit	<input type="checkbox"/> Qualität
<input type="checkbox"/> Authentizität	<input type="checkbox"/> Großzügigkeit	<input type="checkbox"/> Ruhe
<input type="checkbox"/> Autonomie	<input type="checkbox"/> Gemeinsamkeit	<input type="checkbox"/> Reichtum
<input type="checkbox"/> Ausdauer	<input type="checkbox"/> Gewissenhaftigkeit	<input type="checkbox"/> Ruhm
<input type="checkbox"/> Achtung	<input type="checkbox"/> Herausforderung	<input type="checkbox"/> Sicherheit
<input type="checkbox"/> Altruismus	<input type="checkbox"/> Hilfsbereitschaft	<input type="checkbox"/> Status
<input type="checkbox"/> Anmut	<input type="checkbox"/> Hingabe	<input type="checkbox"/> Sorgfalt
<input type="checkbox"/> Anpassungsfähigkeit	<input type="checkbox"/> Heimat	<input type="checkbox"/> Solidarität
<input type="checkbox"/> Ansehen	<input type="checkbox"/> Harmonie	<input type="checkbox"/> Selbstbewusstsein
<input type="checkbox"/> Bescheidenheit	<input type="checkbox"/> Heiterkeit	<input type="checkbox"/> Sinn
<input type="checkbox"/> Bildung	<input type="checkbox"/> Humor	<input type="checkbox"/> Schönheit
<input type="checkbox"/> Begeisterungsfähigkeit	<input type="checkbox"/> Intellektualität	<input type="checkbox"/> Stabilität
<input type="checkbox"/> Beharrlichkeit	<input type="checkbox"/> Idealismus	<input type="checkbox"/> Selbstlosigkeit
<input type="checkbox"/> Bescheidenheit	<input type="checkbox"/> Intuition	<input type="checkbox"/> Souveränität
<input type="checkbox"/> Bodenständigkeit	<input type="checkbox"/> Integrität	<input type="checkbox"/> Spiritualität
<input type="checkbox"/> Charisma	<input type="checkbox"/> Kompetenz	<input type="checkbox"/> Sparsamkeit
<input type="checkbox"/> Disziplin	<input type="checkbox"/> Kooperation	<input type="checkbox"/> Sorglosigkeit
<input type="checkbox"/> Demut	<input type="checkbox"/> Klarheit	<input type="checkbox"/> Toleranz
<input type="checkbox"/> Diplomatie	<input type="checkbox"/> Kontrolle	<input type="checkbox"/> Tapferkeit
<input type="checkbox"/> Erfolg	<input type="checkbox"/> Kreativität	<input type="checkbox"/> Treue
<input type="checkbox"/> Effektivität	<input type="checkbox"/> Kontaktfähigkeit	<input type="checkbox"/> Unabhängigkeit
<input type="checkbox"/> Ehrlichkeit	<input type="checkbox"/> Kunst	<input type="checkbox"/> Umweltbewusstsein
<input type="checkbox"/> Erfahrung	<input type="checkbox"/> Karriere	<input type="checkbox"/> Verantwortung
<input type="checkbox"/> Eigenständigkeit	<input type="checkbox"/> Leistung	<input type="checkbox"/> Vertrauen
<input type="checkbox"/> Ethik	<input type="checkbox"/> Lust	<input type="checkbox"/> Verbundenheit
<input type="checkbox"/> Ehre	<input type="checkbox"/> Liebe	<input type="checkbox"/> Verlässlichkeit
<input type="checkbox"/> Engagement	<input type="checkbox"/> Loyalität	<input type="checkbox"/> Vorsicht
<input type="checkbox"/> Entwicklung	<input type="checkbox"/> Lebenskraft	<input type="checkbox"/> Wahrheit
<input type="checkbox"/> Einfluss	<input type="checkbox"/> Leichtigkeit	<input type="checkbox"/> Willenskraft
<input type="checkbox"/> Familie	<input type="checkbox"/> Macht	<input type="checkbox"/> Wachstum
<input type="checkbox"/> Frieden	<input type="checkbox"/> Menschlichkeit	<input type="checkbox"/> Wahrhaftigkeit
<input type="checkbox"/> Freundschaft	<input type="checkbox"/> Mitgefühl	<input type="checkbox"/> Wettbewerb
<input type="checkbox"/> Freiheit	<input type="checkbox"/> Mut	<input type="checkbox"/> Würde
<input type="checkbox"/> Freude	<input type="checkbox"/> Natur	<input type="checkbox"/> Wertschätzung
<input type="checkbox"/> Fürsorglichkeit	<input type="checkbox"/> Nachhaltigkeit	<input type="checkbox"/> Weisheit
<input type="checkbox"/> Flexibilität	<input type="checkbox"/> Neugier	<input type="checkbox"/> Zuverlässigkeit
<input type="checkbox"/> Gründlichkeit	<input type="checkbox"/> Ordnungssinn	<input type="checkbox"/> Zuneigung
<input type="checkbox"/> Gleichheit	<input type="checkbox"/> Optimismus	<input type="checkbox"/> Zusammenarbeit
<input type="checkbox"/> Geduld	<input type="checkbox"/> Offenheit	<input type="checkbox"/> Zielstrebigkeit
<input type="checkbox"/> Gemeinschaft	<input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/> ...

Bitte schreiben Sie Ihre drei Wertebegriffe auf. Vielleicht mögen Sie auch eine Wertehierarchie aufstellen. Welcher Wert steht an erster, zweiter und dritter Stelle für Sie?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Assoziieren Sie nun etwas genauer zu diesen drei Werten, die Ihnen wichtig sind. Was bedeuten Ihnen diese Werte und weshalb haben Sie sie ausgewählt?

Ein Blick auf den Wert *hinter* dem Wert lohnt sich ebenfalls. Treten Sie in einen inneren Dialog mit Ihren Werten. Wenn Sie zum Beispiel die Werte Demut, Tapferkeit und Kreativität ausgewählt haben, was bedeuten diese dann für Sie? Was bedeutet zum Beispiel Tapferkeit für Sie? Dass Sie jemand sind, der mutig ist und sich seinen Aufgaben stellt, obwohl er Angst hat, oder stehen Sie Anforderungen „tapfer“ durch und leiden weiterhin an den Umständen? Machen Sie sich den Unterscheid bewusst! Nutzen Sie Ihre Werte mit den darin liegenden Stärken für Ihre Entscheidungen und Veränderungen.

Bedeutung und Qualität der Werte für mich:

Inwieweit finden sich diese Werte in Ihrem derzeitigen Leben/Arbeitsfeld wieder? Woran erkennen Sie das? Sind Ihre Werte für Sie hilfreich?

Was erscheint Ihnen im Hinblick auf Ihre Zukunft mit Ihren drei Werten wichtig zu sein?

Haben Sie Rückschlüsse darüber erhalten, inwieweit Ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu Ihren Motiven und Bedürfnissen passen und mit Ihrer Persönlichkeit im Einklang stehen? Es geht darum, Ihr Werteprofil differenziert zu erfassen, Ihre Werte als Potenziale zu verstehen und sie für Ihre Veränderungen auf der Handlungsebene zu nutzen. Angenommen, Sie haben das Wertesystem „Verantwortung, Bildung und Ordnung“ ausgewählt. Sie beschreiben *Verantwortung* als Ihre Lust daran, Menschen zu führen und anzuleiten. Es fällt Ihnen leicht, den Überblick zu behalten und Entscheidungen zu treffen. Sie spüren beim Wert *Verantwortung* auch Ihre Einbindung in Gemeinschaften. Bei Ihren Erläuterungen zum Begriff *Bildung* wird sichtbar, dass Sie innovativ und stets auf der Suche nach neuen Herausforderungen und Bildungsangeboten sind. Ebenso haben Sie Lust, andere zu fördern und zu fordern. Ihr gewählter Wertebegriff *Ordnung* steht für Ihre Fähigkeit, reibungslos und organisiert komplexe Abläufe zu managen. Hier wird eine Spur in die Richtung Ihrer Talente und Potenziale sichtbar. Was davon konnten Sie immer schon gut und was davon wird zu einem roten Faden in Ihrer Biografie? Oder mangelt es Ihnen in Ihrem derzeitigen Job an den Gestaltungsräumen, um diese Werte auszuleben? Ist dies vielleicht der Grund für Ihre momentane Unzufriedenheit?

Was haben Sie über sich herausgefunden?

---

---

---

---

---

---

---

---