

WERTEARBEIT

Werte sind wie ein Kompass in unserem Leben. Man kann sie auch als psychologische Grundbedürfnisse verstehen, die wir gerne in unserem Leben erfüllt sehen möchten. Sind sie überwiegend erfüllt, stellt uns das zufrieden. Ist das nicht der Fall, macht es uns unzufrieden – wobei es natürlich auch eine Rolle spielt, ob diese Unzufriedenheit nur vorübergehend ist oder anhält.

Vorgehensweise

Geh die Schritte der Reihe nach durch und lies nicht alle auf einmal.

1. Nimm dir etwas Zeit und such dir aus der folgenden Liste die zehn Werte aus, die dir persönlich am wichtigsten sind. Falls ein Wert fehlt, der dir wichtig ist, ergänze ihn einfach.
2. Schreib diese zehn Werte auf Post-its und leg sie vor dir auf den Tisch.
3. Nimm dir drei Minuten Zeit, schau dir alle zehn genau an und wähle daraus deine fünf wichtigsten Werte aus. Leitfragen dafür: *Was liegt dir wirklich, wirklich am Herzen? Wo machst du keine Kompromisse? Was macht dich aus?*

Werteliste

Achtsamkeit	Gelassenheit	Produktivität
Akzeptanz	Gemeinschaftssinn	Pünktlichkeit
Anerkennung	Hingabe	Respekt
Anstand	Humanität	Rücksicht
Dankbarkeit	Humorvoll sein	Schutz
Ehre	Kompetenz	Sicherheit
Ehrlichkeit	Menschenwürde	Solidarität
Erfolg	Mitgefühl	Stolz
Familie & Freundschaften	Mut	Toleranz
Fleiss	Nachsicht	Verlässlichkeit
Fürsorge	Nähe	Vertrauen
Geld	Offenheit	Verständigung
Gerechtigkeit	Ordnung	Würde
Gesundheit	Pflichtbewusstsein	

Meine fünf Werte

Auswertung

Trage deine fünf ausgewählten Werte in die folgende Tabelle ein.

NR.	NAME DES WERTES	SKALENWERT IST	SKALENWERT SOLL
1			
2			
3			
4			
5			

Skala von **0** («gar nicht erfüllt bzw. zufriedenstellend») bis **10** («maximal erfüllt bzw. zufriedenstellend»): Wie zufriedenstellend realisierst du den jeweiligen Wert im Moment? Trage diesen Wert als **IST** ein. Überlege dir anschließend, welcher Wert auf der Skala dir entsprechen würde, wenn der Wert für dich stimmig gelebt wäre, und trage ihn als **SOLL** ein. Lass dabei auch einfließen, was während einer eigenen Trance-Reise zu deinem Werte-Land in dir aufgetaucht ist, falls du eine solche Übung bereits gemacht hast.

Nimm dir zum Schluss noch einen Moment Zeit: Was zeigt dir die Differenz zwischen IST und SOLL? Und was wäre ein erster kleiner Schritt, mit dem du einen deiner Werte wieder etwas mehr in dein Leben holst?

Die Übung „Wertearbeit“ stammt von Verena Stahl, Autorin von „Stop Pleasing – Start Leading“ (Esperanza-Verlag).