

Autorin: Kim Kristin Terkuhlen
Zielgruppe: Studierende
Typ: Arbeitsblatt
Inhalt: Reflexion eigener Werte
Bearbeitungsstand: 02 / 2023

Meine Werte

Die folgende Übung soll Ihnen helfen, Ihre persönlichen Werte genauer kennenzulernen. Unsere Werte geben unserem Leben eine Ausrichtung. Sie können sie auf der geistigen Ebene erleben als die Antwort auf die Frage „Wozu?“. Persönliche Werte leiten unsere Entscheidungen und unser Verhalten.

I. Arbeitsauftrag

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung unterschiedlicher Werte. Bitte wählen Sie Ihre fünf wichtigsten Werte aus. Bringen Sie diese anschließend in eine Rangordnung von 1 bis 5, wobei 1 den für Sie wichtigsten Wert darstellt.

Tipps

Sollte es Ihnen schwerfallen persönliche Werte zu finden, können Sie sich im Alltag auf die Suche nach Hinweisen zu Ihren Werten machen. In welchen Situationen verspüren Sie Ärger? Welcher Wert könnte in dieser Situation verletzt sein? In welchen Situationen verspüren Sie Freude? Mit welchem Wert könnte die Situation im Einklang stehen?

Beispiel:

Ich empfinde Freude, wenn ich in einem gewinnbringenden Seminar sitze.

- Warum ist das so? Was ist mir daran wichtig? – Ich lerne etwas.
- Warum? Was ist mir daran wichtig? – Weil ich mich dadurch weiterentwickle?
- Warum? Was ist mir daran wichtig? - Ich möchte vorankommen.
- ➔ Wert: Entwicklung

Darüber hinaus kann es auch hilfreich sein, Personen aus Ihrem Umfeld zu fragen, die Sie schon eine Weile kennen. Welche Werte würden diese Personen bei Ihnen vermuten?



Abenteuerlust	Abwechslung	Anerkennung	Achtsamkeit
Akzeptanz	Authentizität	Balance	Beliebtheit
Dankbarkeit	Disziplin	Einfachheit	Ehrlichkeit
Einflussnahme	Effizienz	Empathie	Entwicklung
Erfolg	Fairness	Flexibilität	Freiheit
Fröhlichkeit	Freundschaft	Familie	Fleiß
Frieden	Freundlichkeit	Geduld	Genauigkeit
Gemeinschaft	Gerechtigkeit	Gesundheit	Gelassenheit
Glaubwürdigkeit	Großzügigkeit	Güte	Harmonie
Herzlichkeit	Hilfsbereitschaft	Humor	Intuition
Integrität	Kontrolle	Kreativität	Leichtigkeit
Lernen	Leistung	Leidenschaft	Liebe
Loyalität	Mitgefühl	Mut	Macht
Nachhaltigkeit	Neugierde	Nähe	Offenheit
Optimismus	Ordnung	Perfektion	Pünktlichkeit
Fantasie	Ruhm	Realismus	Respekt
Ruhe	Schönheit	Selbstständigkeit	Sensibilität
Selbstbestimmtheit	Sicherheit	Spiritualität	Spaß
Stärke	Toleranz	Tradition	Transparenz
Treue	Unabhängigkeit	Verantwortung	Verlässlichkeit
Vertrauen	Vielfalt	Wahrheit	Weisheit
Wissen	Würde	Wohlfahrt	Work-Life-Balance
Zugehörigkeit	Zuverlässigkeit		

Meine Top 5 Werte

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

II. Reflexionsfragen

Wo und inwiefern spielen die Werte eine Rolle in meinem Alltag?

Welche Rolle sollen meine Werte bei meiner Berufswahl spielen?