

# WORKBOOK

## Werte



Persönliche Werte beschreiben, **WIE** wir mit Menschen umgehen, uns auf dem Weg zu unseren **Zielen** verhalten wollen und unser **Leben gestalten** möchten. Diese persönlichen Werte sind uns jedoch nicht immer bewusst. Da sie aber auf dem persönlichen Weg förderlich oder hinderlich sein können, ist es hilfreich, seine Werte zu kennen.

- **Gibt es Situationen, wo es Ihnen schwer fällt eine Entscheidung zu treffen?**
- **Gibt es immer wieder Situationen die Sie triggern?**
- **Fällt es Ihnen manchmal schwer, zu etwas klar ja oder nein zu sagen?**
- **Wissen Sie, was Ihnen wirklich wirklich wichtig ist im Leben?**
- **Was fühlt sich für Sie richtig und stimmig an und wonach richten Sie Ihr Leben aus?**

Ihre Werte verraten es Ihnen.

Wenn Sie Ihre Werte kennen, können Sie gezielt danach handeln und Ihr Leben wird **stimmiger, erfüllter** und **authentischer**. Werte geben **Orientierung** im Leben.

**Weitere Vorteile von persönlichen Werten sind:**

- **Ich kann leichter Entscheidungen treffen, denn ich habe einen Maßstab. Entspricht etwas meinen Werten?**
- **Ich kann leichter Ja und Nein sagen.**

- Ich werde als verlässlich wahrgenommen, denn ich handle authentischer.
- Ich trete selbstbewusster auf, weil ich zu Themen eine klare Meinung habe.

Darum ist es so wichtig, die eigenen Werte zu definieren und genau dabei möchte ich Ihnen helfen.

**Wenn Du einmal Deine Werte kennst, ist es nicht schwer, Entscheidungen zu treffen.**

**Roy E. Disney (Mitbegründer Walt Disney Company)**

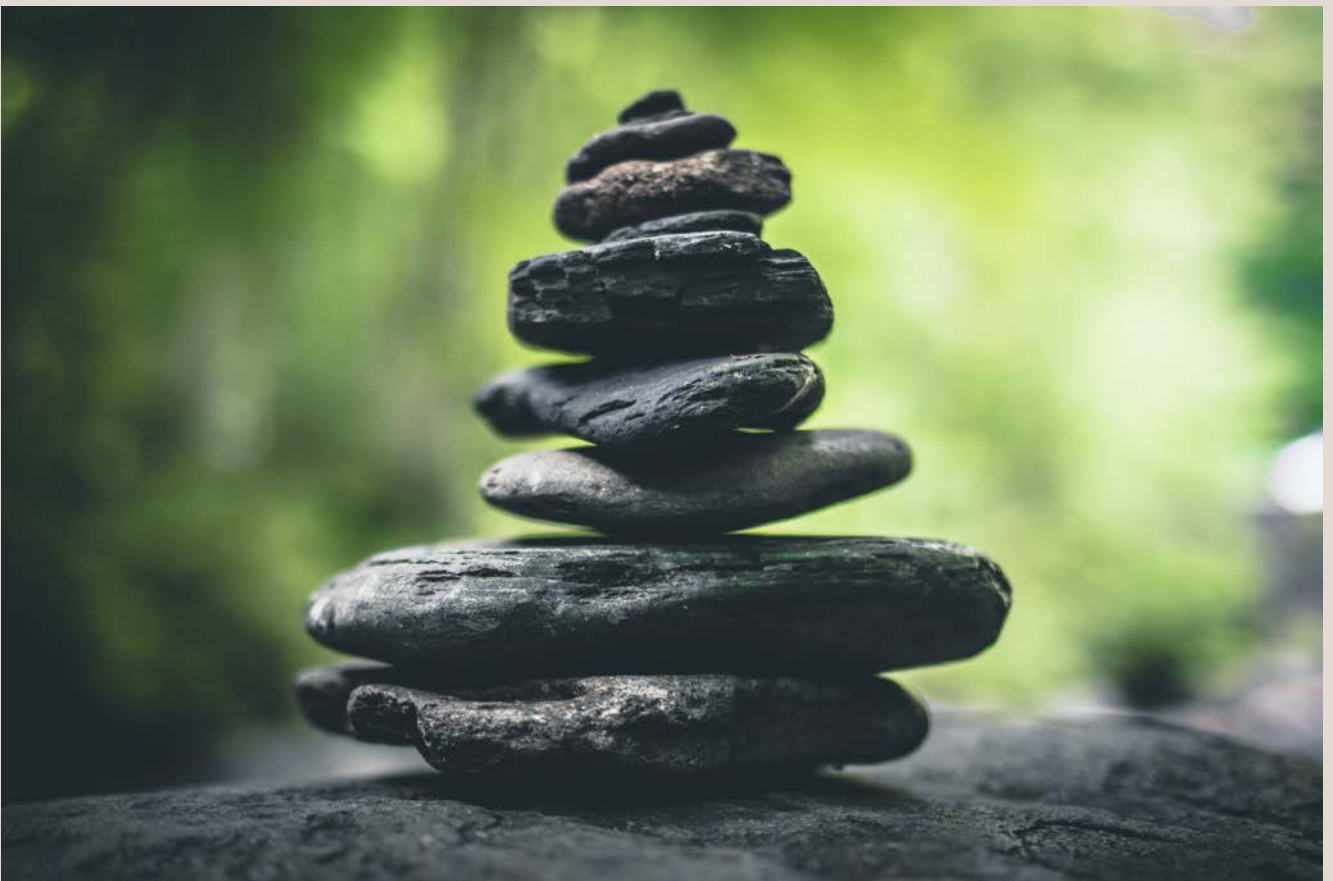


Foto: Unsplash Sean Stratton

# WAS SIND WERTE?

Werte sind Dinge, die uns **wichtig** sind, die uns **motivieren**, die uns sagen, was **richtig** oder **falsch** ist, die uns sagen, was **gut** oder **böse** ist, für die wir **Zeit, Energie** und **Ressourcen** aufwenden. Werte sind die wesentliche Grundlage für unser **Handeln**, sozusagen der Boden, aus dem alles **erwächst**. Werte umfassen das, was uns viel wert ist.

Es gibt **globale Werte**, die das ganze Leben betreffen und **kontextabhängige Werte**, z.B. Beruf – Partnerschaft – Beziehung – Erziehung – Freundschaft.

Werte sind etwas **emotionales**. Emotionen haben eine Funktion, d.h. sie wollen etwas. Wenn sie sich durch Wut und Ärger zeigen heißt das, dass ein Wert verletzt wurde, bzw. ein Wert, wie zum Beispiel Frieden, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit oder Freiheit missachtet wurde. Das **Unbewusste** erzeugt dann Wut, unser Adrenalin steigt und dadurch wird der Wert verteidigt.

Werte motivieren uns, sie **prägen** unser **Denken** und unser **Handeln**. Wie wichtig uns etwas ist erkennen wir oft daran, wie viel Gedanken, Zeit und auch Geld wir bereit sind in etwas zu investieren.



Vermutlich kennen Sie einige Ihrer Werte und wissen, was Ihnen **etwas wert** ist. Das Wissen um unsere Werte bietet uns **Orientierung** im Leben. Sie stärken uns in unseren **Entscheidungen** und weisen die **Richtung** für die nächsten Wege.

Werte ändern sich im Laufe der Lebenszeit und sie sind neben den **Glaubenssätzen** die größten **Einflussfaktoren** auf den Kern eines Menschen.



Foto : Unsplash

## Von den folgenden Grundannahmen kann man ausgehen:

- Werte sind nicht wegzudiskutieren.
- Werte **motivieren**.
- Werte werden von **Eltern** übernommen, wie z.B. Ordnung, oder auch abgelehnt (Treue) und im **Freundeskreis** kommen neue dazu und/ oder verändern sich (Familie, Gastfreundschaft, Erfolg, Freiheit).
- Weitere **Einflussfaktoren** sind Medien, Kultur, Partner, Ehe
- Werte braucht man, um **Entscheidungen** zu treffen.
- Werte sind **unbewusst** und sind **Kernelemente** der **Persönlichkeit**.
- Werte sind die **Grundlage für Konflikte** (Treue/ Untreue; Ordnung/ Unordnung), denn der eine Mensch hat es, der andere nicht.



Foto: Unsplash Brett Jordan

Die eigenen Werte zu kennen und Sie als Leitlinie für das Handeln nutzen und entsprechend der eigenen Werte zu leben hat viel mit **Authentizität** zu tun. Nur wenn ich überzeugt bin, das mir etwas wert ist, werde ich auch authentisch auf andere Menschen wirken.

Darum ist der **erste Schritt**, sich die eigenen Werte anzuschauen, zu benennen und zu priorisieren.

Manchmal stoße ich auf Widerstand bei Menschen, wenn ich das Wort Werte priorisieren einbringe. „Mir ist alles gleich wichtig“, höre ich dann oft als Antwort. So beachtenswert es sein mag, alles für gleich wichtig zu halten: es gibt Lebenssituationen, da muss ich mich für oder gegen das eine oder andere entscheiden. In der Regel kann ich nicht alles gleichzeitig haben.

Meistens gelingt es uns gut, unsere verschiedenen **Werte** in einer **guten Balance** zu halten. In spannungsvolleren Situationen aber müssen wir uns oft genug für oder gegen etwas entscheiden.

Darum hilft es bei der Erstellung einer **Werte-Hierarchie**, sich mit Entweder-oder-Szenarien zu beschäftigen. In der Regel wird bei diesen Entweder-oder-Entscheidungen recht schnell klar, was absolute **Priorität** hat und an welchen Stellen wir eher **Kompromisse** machen würden. Bleibt am Ende nur die Frage, ob wir das auch wirklich durchhalten, wenn es seinen Preis hat, das zu leben. Aber auch jedem intendierten Wert kann ein gelebter Wert werden.

Werte **verändern** sich, sie sind nicht **statisch**.

Es zeigt sich immer wieder, dass Werte **nicht unbedingt konstante** Größen in uns sind. Wir **ändern** unsere Werte – und zwar zumeist in Abhängigkeit von den **Lebenssituationen**, in denen wir sind.

Werte verändern sich in den Menschen, sie sind nie statisch. Sie entstehen im **Kontext von Lebenssituationen** und sind darum immer Antworten auf die Frage: wie kann ich am besten in dieser Situation mein Leben meistern.

**"He who knows others is learned,  
he who knows himself is wise."**

**Lao Tse**

## Übung: Die eigenen Werte kennenlernen

Vielleicht haben Sie schon eine **Ahnung**, was Ihnen wichtig ist. Vielleicht wollen Sie erst noch auf die **Suche** gehen, um Ihre Werte herauszufinden.

Dann finden Sie hier eine **wirklich** gute Übung.





Im Anhang finden Sie eine **Liste mit Werten**, die Sie ausdrucken können.

Bitte folgen Sie bei der Übung Ihren **Impulsen**, also dem, was spontan auftaucht und denken Sie nicht zu lange über die Fragen nach.

Auf diese Weise finden Sie am besten Ihre wirklichen Werte heraus.

Das sind immer die Werte, die Sie tief im **Inneren** -also auf der **Gefühlsebene**- berühren.

Manchmal kann da auch ein **Timer** nützlich sein, damit wir nicht zu lange nachdenken.



Unsplash: Aron Visuals

Und hier kommen schon die **ersten Steps**:

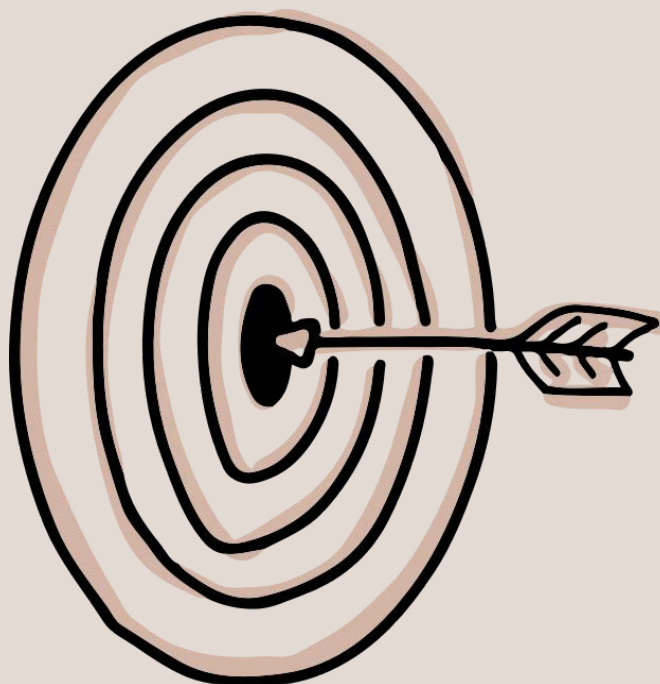
## Step 1:

In der Einführung weiter oben habe ich erwähnt, dass es **globale Werte** gibt, also Werte, die das ganze Leben betreffen und **kontextabhängige Werte**, wie z.B. Beruf – Partnerschaft – Beziehung – Erziehung oder Freundschaft.

Im ersten Schritt suchen Sie sich bitte nur einen **Kontext** aus, für den Sie Ihre Werte bestimmen wollen.

Interessieren Sie sich gerade besonders für Ihre **beruflichen Werte**?

Oder eher Ihre Werte bezogen auf Ihre **Beziehung**?



Starten Sie zuerst mit dem Kontext, der Ihnen gerade jetzt wichtig ist.

Gehe Sie nun in **3 Minuten** über die ausgedruckte Werteliste und markieren 20 Werte, die Sie am meisten ansprechen.

Wichtig ist, **maximal 20 Werte zu** markieren. Vielleicht können Ihnen diese Leitfragen noch ein wenig helfen:

1. Was ist für mich wirklich das **Wichtigste** auf der Welt?
2. Für welchen meiner Werte würde ich **wirklich wirklich aktiv** werden und vielleicht sogar kämpfen?
3. Welche Werte bestimmen meine täglichen **Handlungen** am meisten?



Noch ein Hinweis: Die Werteliste ist natürlich nicht vollständig. Falls Ihnen also noch weitere Werte einfallen, die Ihnen wichtig sind, ergänzen Sie diese einfach.

## Step 2:

Jetzt haben Sie maximal 20 Werte auf Ihrer Liste markiert. Und in diesem Schritt werden wir diese Werte noch einmal reduzieren. Stellen Sie sich am besten noch einmal den Timer auf 3 Minuten und wählen Sie aus den etwa 20 Werten noch einmal die **10 wichtigsten** aus. Am sinnvollsten machen Sie das, indem Sie die anderen 10 Werte durchstreichen.

### Step 3:

Und jetzt reduzieren Sie diese 10 Werte innerhalb von 2 Minute noch einmal durch Durchstreichen auf Ihre **wichtigsten 5-7 Werte**. Timer gestellt? Dann kann's losgehen.

### Step 4:

Haben Sie Ihre wichtigsten 5-7 Werte herausgefunden? Dann möchte ich Ihnen gratulieren. Die eigenen Werte zu kennen ist nämlich eine **starke Voraussetzung**, um ein zufriedenes und **erfülltes (Berufs-) Leben** zu führen. Denn nur wer weiß, was ihm wirklich wirklich wichtig ist im Leben, kann dafür sorgen, dass diese Faktoren auch erfüllt sind.

Ich freue mich sehr, wenn die Werte Übung nützlich für Sie ist und wünsche Ihnen jetzt viel **Freude** & interessante **Erkenntnisse** bei der Übung .



Ihre  
*Vera Llewellyn-Davies*

<b>Achtsamkeit</b>	<b>Freiheit</b>
<b>Aktivität</b>	<b>Freude</b>
<b>Akzeptanz</b>	<b>Freundschaft</b>
<b>Anstand</b>	<b>Frieden</b>
<b>Aufgeschlossenheit</b>	<b>Führung</b>
<b>Aufrichtigkeit</b>	<b>Geborgenheit</b>
<b>Ausdauer</b>	<b>Gehorsam</b>
<b>Authentizität</b>	<b>Gelassenheit</b>
<b>Ästhetik</b>	<b>Gemeinschaft</b>
<b>Beliebtheit</b>	<b>Genuss</b>
<b>Bequemlichkeit</b>	<b>Gerechtigkeit</b>
<b>Bescheidenheit</b>	<b>Geselligkeit</b>
<b>Beständigkeit</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>Bewusstheit</b>	<b>Großzügigkeit</b>
<b>Bildung</b>	<b>Güte</b>
<b>Dankbarkeit</b>	<b>Harmonie</b>
<b>Demut</b>	<b>Herausforderung</b>
<b>Diskretion</b>	<b>Hingabe</b>
<b>Ehre</b>	<b>Individualität</b>
<b>Ehrlichkeit</b>	<b>Integrität</b>
<b>Entschlossenheit</b>	<b>Heimatverbundenheit</b>
<b>Entwicklung</b>	<b>Hilfsbereitschaft</b>
<b>Erfahrung</b>	<b>Klarheit</b>
<b>Erfolg</b>	<b>Kompetenz</b>
<b>Familie</b>	<b>Kontrolle</b>
<b>Fleiß</b>	<b>Klugheit</b>



Körperlichkeit  
Kultur  
Lebendigkeit  
Leidenschaft  
Leistung  
Liebe  
Loyalität  
Macht  
Menschlichkeit  
Mitgefühl  
Mut  
Nachhaltigkeit  
Nächstenliebe  
Natur  
Natürlichkeit  
Neugierde  
Offenheit  
Optimismus  
Ordnung  
Partnerschaft  
Perfektion  
persönl. Wachstum  
Privatsphäre  
Reichtum  
Respekt  
Ruhe  
Schönheit  
Selbstbestimmung

Selbstverwirklichung  
Sicherheit  
Solidarität  
Spaß  
Spiritualität  
Struktur  
Tiefgründigkeit  
Toleranz  
Umweltschutz  
Unabhängigkeit  
Verantwortung  
Vernunft  
Vertrauen  
Wachstum  
Wandel  
Wirksamkeit  
Würde  
Zugehörigkeit  
Zuverlässigkeit  
Zuversicht

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**UND PLÖTZLICH WEISST  
DU, ES IST ZEIT, ETWAS  
NEUES ZU BEGINNEN  
UND DEM ZAUBER DES  
ANFANGS ZU  
VERTRAUEN.**

MEISTER ECKHART

Möchten Sie Ihre Werte mit mir reflektieren?  
Wünschen Sie sich auch, mehr Klarheit für Ihre  
Entscheidungen zu haben?

Dann buchen Sie jetzt ein kostenfreies  
Erstgespräch in der Kalenderfunktion hier:

<https://llewellyndavies.de/inner-wisdom-modell/>

Ich freue mich auf Sie!

*Ihre  
Vera Llewellyn-Davies*

