



WERTE WORKBOOK

Vera Llewellyn-Davies Coach & Beraterin



Werte sind das, was wir sind.

Nicht wer wir gerne wären, nicht wer wir denken, dass wir sein sollten, sondern wer wir in unserem Leben sind, genau jetzt.

Man kann es auch so ausdrücken, dass Werte unser einzigartiges und individuelles Wesen darstellen, unsere ultimative und erfüllendste Form des Ausdrucks und der Beziehung. Unsere Werte dienen als Kompass, der uns zeigt, was es bedeutet, sich selbst treu zu sein. Wenn wir unsere Werte regelmäßig und konsequent ehren, ist das Leben gut und erfüllend.

Möge dieses Workbook nützlich für dich sein.

*Hertzlichst,
Vera*

Werte im Leben

Wie du deine persönlichen Werte findest und ein erfüllteres Leben führst

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 jedoch auf dem persönlichen Weg förderlich oder hinderlich sein können, ist es hilfreich, seine Werte zu kennen.

- Gibt es Situationen, wo es dir schwer fällt eine Entscheidung zu treffen?
- Gibt es immer wieder Situationen die dich triggern?
- Fällt es dir manchmal schwer, zu etwas klar ja oder nein zu sagen?
- Weißt du, was dir wirklich wirklich wichtig ist im Leben?
- Was fühlt sich für dich richtig und stimmig an und wonach richtest du dein Leben aus?

Deine Werte verraten es dir.

Wenn du deine Werte kennst, kannst du gezielt danach handeln und dein Leben wird stimmiger, erfüllter und authentischer. **Werte geben Orientierung im Leben. Werte werden, wenn sie in Haltungen umgesetzt werden, mit der Zeit zu Tugenden.**



Werte im Leben

Weitere **Vorteile** von **persönlichen Werten** sind:

- Ich kann leichter **Entscheidungen** treffen, denn ich habe einen Maßstab und Orientierung. 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 dich unterstützen.



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

Roy E. Disney
Mitbegründer Walt Disney

Werte im Leben

Denke mal an die loyalste Person, die du kennst. Die kreativste. Die großzügigste, individualistischste oder mitfühlendste. Wir alle haben Menschen in unserem Leben, die auf besondere Weise herausragen, weil sie starke Werte haben.

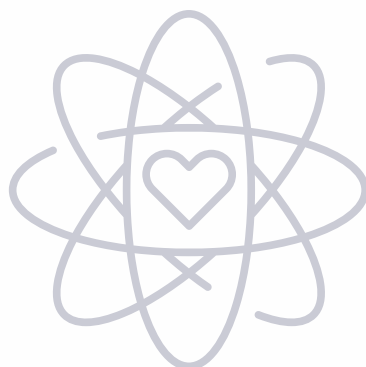
Was sind Werte? Wir alle haben sie.

Aber woher kommen sie, und wie beeinflussen sie unser Leben? Das sind wesentliche Fragen für jeden Menschen, der ein sinnvolles, erfülltes Leben führen möchte.

Werte sind die **grundlegenden Überzeugungen**, die unser Leben bestimmen. Sie inspirieren uns zum Handeln und leiten unsere Entscheidungen über alles: Von der Karriere bis zum persönlichen Wachstum. Sie verkörpern die Person, die wir sein wollen, und beeinflussen, wie wir andere behandeln und wie wir mit der Welt interagieren. **Werte sind der Kern dessen, was wir sind.**

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.

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



Werte im Leben

Was sind **persönliche Werte**? Das sind unsere eigenen Überzeugungen über richtig und falsch.

Globale/ Kulturelle Werte sind diejenigen, die von den Gesellschaften, in denen wir aufwachsen, akzeptiert werden - sie variieren je nach Ort und Kontext, können aber genauso mächtig sein wie persönliche Werte.

Wie man seine **persönlichen Werte** definiert, basiert auf den Gefühlen und Empfindungen, die man über sich selbst und die Welt um sich herum hat. Persönliche Werte können positiv sein und zu Selbstwertgefühl und Erfüllung führen, oder sie können auf einschränkende Überzeugungen beruhen und Probleme in Beziehungen und unseren allgemeinen Interaktionen mit der Welt im Allgemeinen verursachen.

Woher kommen Werte?

Unsere Werte werden am stärksten in der Kindheit geformt. Kinder sind wie Schwämme, die die Welt um sie herum aufsaugen - aber diese Welt ist relativ klein. Sie nehmen typischerweise die Werte von nahen Familienmitgliedern auf. Werte kommen auch von unseren Bemühungen, die Liebe zu verdienen, nach der wir uns sehnen. Kinder wollen akzeptiert werden, und sie werden die Werte und Überzeugungen übernehmen, die sie brauchen, um sich diese Anerkennung zu verdienen.



Werte im Leben

Persönliche Werte werden auch durch aktuelle Erfahrungen und die Menschen, mit denen wir uns umgeben, beeinflusst.

Hast Du schon einmal den Satz gehört: „**Du bist, mit wem du dich umgibst?**“ Wir nehmen kleine Stücke von anderen Menschen und unserer Familie, unseren Freunden und unseren Lebensgefährten auf - die Eigenschaften, die wir mögen.

Dann verwerfen wir die Eigenschaften, die wir nicht mögen. Das Endergebnis sind unsere bestehenden persönlichen Werte und Überzeugungen. Beides hilft dir zu bestimmen, ob etwas "gut" oder "schlecht" ist.

ARTEN VON PERSÖNLICHEN WERTEN

Was sind persönliche Werte? Das hängt vom jeweiligen **Kontext** ab. Es gibt viele verschiedene Arten von persönlichen Werten, aber die meisten lassen sich in solche gruppieren, die auf **Moral, Ästhetik oder Familie** basieren.

Moralische Werte helfen uns zu bestimmen, was richtig oder falsch ist und basieren auf **Gesetzen, religiösen Überzeugungen oder Politik**.

Kontinente, Staaten und Städte neigen dazu, breite moralische Werte zu entwickeln, die dann an die Menschen weitergegeben werden, die in der Gesellschaft leben und sie dann als persönliche Werte übernehmen.



Werte im Leben

Ästhetische Werte helfen uns, Urteile über Schönheit, künstlerisches Talent oder Musik zu fällen.

Ästhetische Werte sind individueller, können aber stark davon beeinflusst werden, wie wir aufgewachsen sind, mit wem wir Zeit verbringen und von den ästhetischen Werten unserer Kultur.

Familienwerte variieren von Familie zu Familie. Sie beziehen sich darauf, wie die Zeit miteinander verbracht wird, wie diejenigen innerhalb der Familieneinheit behandelt werden und wie die Struktur der Familie ist. Die ultimative Antwort auf die Frage "Was sind Werte?" ist oft, dass sie mit den Werten Deiner Familie übereinstimmen.

WARUM SIND WERTE WICHTIG?

Was sind persönliche Werte, wenn nicht eine Quelle der Führung durch unser Leben?

Unsere Werte formen uns - sie machen uns zu dem, was wir sind - und daran ist nichts falsch. Sie sind eine **Reihe von Regeln**, die uns vorschreiben, wie wir mit anderen Menschen umgehen und sie beurteilen.

Unsere Werte bestimmen auch, wie wir uns selbst sehen und wie wir die Welt sehen. Sie sind das **Fenster, aus dem wir auf die Welt schauen**.

Am wichtigsten ist, dass Werte unsere persönlichen Beziehungen tief beeinflussen. Wir bringen dieses **Regelwerk** in jede Verbindung ein, die wir eingehen - und mit Regeln kommen **Erwartungen**. Wir haben Lieblingsbeschwerden und unsere Vorstellung davon, wie die Dinge sein "sollten".



Großartig!

Du hast die Hälfte
bereits geschafft!

Werte im Leben

Manchmal sind diese Regeln gültig, ein anderes Mal sind sie einfach nicht nützlich.

Oft zwingen wir z.B. unserem Partner unsere persönlichen Werte auf, ohne ihm unsere **Erwartungen oder Bedürfnisse** mitzuteilen, was nur zu Enttäuschung und Frustration führt.

Denke mal darüber nach: Wenn du Dinge sagst oder hörst wie: "Wenn du mich lieben würdest, würdest du X-Y-Z nicht tun", dann ist das ein Wert, von dem wir erwarten, dass die Menschen um uns herum ihm folgen. Hast du dich jemals geärgert, weil jemand etwas nicht getan hat, von dem er sagte, er würde es tun?

Auch das ist ein Wert, und deshalb sind **unausgesprochene Erwartungen** riskant.

Wir regen uns ständig übereinander auf, weil jemand etwas getan hat, das gegen einen unserer persönlichen Werte verstößt. In ungesunden Beziehungen benutzt jeder den anderen als Resonanzboden für irgendeine Regel, die der andere verletzt hat, was zu „Bestrafungen“ führt, die die Partnerschaft weiter schädigen.



**“Die größten
Enttäuschungen
haben ihren Ursprung in
zu großen
Erwartungen.”**
Ernst Ferstl

Werte im Leben

Die Antwort auf die Frage "Was sind Werte?" zu kennen und in der Lage zu sein, **dein eigenes persönliches Regelwerk zu definieren**, ist wesentlich für den **Aufbau gesunder, langfristiger Beziehungen**.

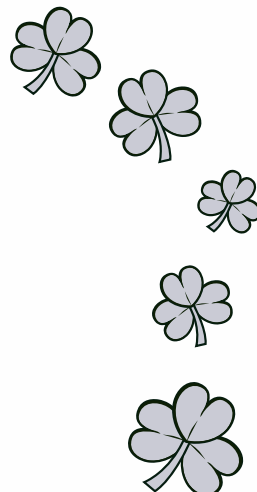
Wenn unsere Werte nicht mit denen unseres Partners übereinstimmen, kommt es oftmals zu Konflikten.

Und wenn unsere Regeln unvernünftig werden und unsere Beziehungen erschweren, dann müssen wir sie neu bewerten - vielleicht ist es an der Zeit, unsere Überzeugungen und Werte so umzugestalten, dass sie mehr Harmonie und nicht mehr Konflikte erzeugen, im beruflichen wie im privaten Kontext.

Wie Marshall Rosenberg so treffend sagte: „**Willst du Recht haben oder glücklich sein?**“

Woher kommen also meine Werte? Wie helfen oder behindern sie mich? Haben diese Überzeugungen einen positiven Einfluss auf meinen Erfolg und meine Beziehungen, oder halten sie mich zurück? Mit welchen Werten drücke ich meine Persönlichkeit am stärksten aus?

Indem du einen **objektiven Blick** auf deine **Überzeugungen** wirfst und entscheidest, wie du sie **verändern oder stärken** könntest, damit sie besser zu deinen Zielen passen, kannst du letztendlich mehr Erfüllung finden. Beruflich wie auch privat.



Werte im Leben

Werte sind also etwas sehr 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 missachtet wurde (Frieden, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Integrität). Das Unbewusste erzeugt Wut, Adrenalin steigt und dadurch wird der Wert verteidigt.

Werte ändern sich im Laufe der Lebenszeit und sie sind neben den **Glaubenssätzen** eine der größten **Einflussfaktoren auf den Kern eines Menschen**. Von den folgenden Grundannahmen kann man ausgehen:

- Werte sind nicht wegzudiskutieren
- Werte motivieren
- Werte werden von Eltern übernommen (Ordnung) oder auch abgelehnt (Treue) und im Freundeskreis kommen neue dazu und/ oder verändern sich (Familie, Gastfreundschaft, Erfolg)
- Weitere Einflussfaktoren: Medien, Kultur, Partner, Ehe
- Werte brauchen wir, um Entscheidungen zu treffen
- Werte sind oft 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



Werte im Leben

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.

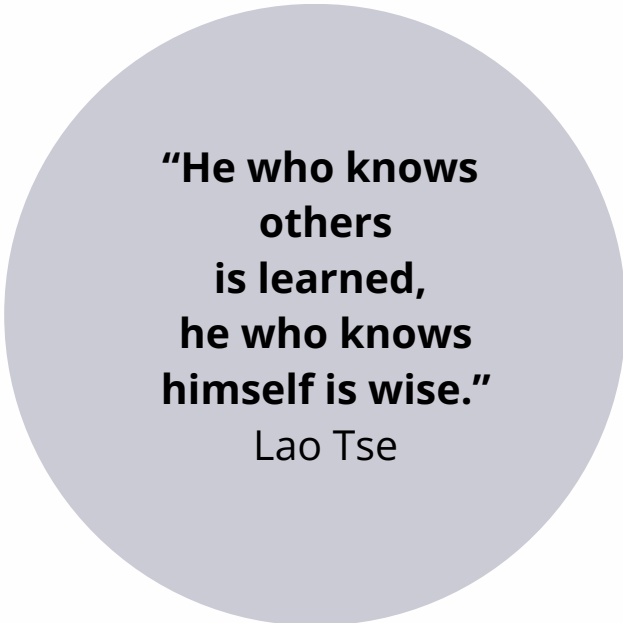


Werte im Leben

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 aus 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 entstehen also auch 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

Werte im Leben

Übung: Die eigenen Werte kennenlernen

Vielleicht hast du schon eine Ahnung, was dir wichtig ist.

Vielleicht willst du erst noch auf die Suche gehen, um deine Werte herauszufinden.

Dann findest du hier eine gute Übung.

Im Anhang findest du eine Liste mit Werten, die du ausdrucken kannst.

Bitte folge bei der Übung deinen Impulsen, also dem, was spontan auftaucht und denke nicht zu lange über die Fragen nach.

Auf diese Weise findest du am besten deine wirklichen Werte heraus.

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

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



Werte im Leben

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** suche dir bitte **einen Kontext** aus, für den du deine Werte bestimmen willst.

Interessiert du dich gerade besonders für deine **beruflichen Werte**?
Oder eher deine **Werte** bezogen auf deine **Beziehung**?



Werte im Leben

Starte bitte zuerst mit **einem** Kontext, der dir gerade jetzt wichtig ist.

Gehe nun in **3 Minuten** die ausgedruckte **Werteliste** durch und markiere **20 Werte**, die dich in dem von dir gewählten Kontext am meisten ansprechen.

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

1. Was ist für mich in dem Lebensbereich 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 dir also noch weitere Werte einfallen, die dir wichtig sind, ergänze diese einfach.



Werte im Leben

Step 2:

Jetzt hast du maximal 20 Werte auf deiner Liste markiert. Und in diesem Schritt werden wir diese Werte noch einmal reduzieren.

Stelle dir am besten noch einmal den Timer auf 3 Minuten und wähle dir aus den etwa 20 Werten noch einmal die **10 wichtigsten** aus. Am sinnvollsten machst du das, indem du die anderen 10 Werte durchstreichst.

Step 3:

Und jetzt reduziere diese 10 Werte innerhalb von 2 Minuten noch einmal durch Durchstreichen auf deine **wichtigsten 5-7 Werte**. Timer gestellt? Dann kann's losgehen.

Step 4:

Hast du deine wichtigsten 5-7 Werte herausgefunden? Dann möchte ich dir gratulieren.



Werte im Leben

Nenn mir deine Werte und ich sag dir, wer du bist.

Die eigenen Werte zu kennen und sein Leben konsequent danach auszurichten ist eine **starke Voraussetzung**, um ein zufriedenes und **erfülltes (Berufs-) Leben** zu führen.

Denn nur wer weiß, was ihm wirklich wichtig ist im Leben, kann dafür sorgen, dass diese Faktoren auch erfüllt sind.

Deine Werte sind dein **Alleinstellungsmerkmal**. Sie korrelieren mit dem, was dich im Innersten ausmacht.

Ich freue mich sehr, wenn die Werte-Übung nützlich für dich ist und wünsche dir jetzt viel Freude & interessante Erkenntnisse aus der Übung.

*Herzlichst,
Vera*



WERTE-LISTE

Die 100 gängigsten Werte entnommen aus verschiedenen internationalen Wertekatalogen.

Achtsamkeit	Dankbarkeit	Gelassenheit
Akzeptanz	Demut	Gelehrsamkeit
Altruismus	Diensteifer	Gerechtigkeit
Anstand	Diskretion	Geselligkeit
Askese	Disziplin	Gesundheit
Aufmerksamkeit	Empathie	Glaube
Aufrichtigkeit	Entscheidungsfreudigkeit	Glaubwürdigkeit
Ausgeglichenheit	Entschlossenheit	Großherzigkeit
Ausgewogenheit	Fairness	Großzügigkeit
Authentizität	Familie	Güte
Barmherzigkeit	Fleiß	Hilfsbereitschaft
Behutsamkeit	Flexibilität	Hingabe
Beschaulichkeit	Freiheit	Hoffnung
Bescheidenheit	Freude	Höflichkeit
Besonnenheit	Fürsorglichkeit	Humor
Beständigkeit	Geduld	Idealismus
Bitten können	Gehorsam	In-sich-ruhen

WERTE-LISTE

Die 100 gängigsten Werte entnommen aus verschiedenen internationalen Wertekatalogen.

Integrität	Respekt	Toleranz
Klugheit	Reue	Treue
Kritikfähigkeit	Sanftmut	Um Entschuldigung bitten
Lebensschutz	Sauberkeit	Umweltschutz
Liebe	Schuldbewusstsein	Unabhängigkeit
Loyalität	Selbstbestimmung	Unbestechlichkeit
Maß	Selbstdisziplin	Verantwortung
Milde	Selbstlosigkeit	vergeben können
Nächstenliebe	Selbstrelativierung	Verlässlichkeit
Optimismus	Sicherheit	Vertrauen
Ordnungssinn	Sorgfalt	Wachsamkeit
Perfektion	Sozialist	Weisheit
Pflichtgefühl	Sparsamkeit	Weitsicht
Pragmatik	Spiritualität	Wertschätzung
Professionalität	Standfestigkeit	Willenskraft
Pünktlichkeit	Tapferkeit	Zielstrebigkeit
Realismus	Teamfähigkeit	Zuversicht

“Und plötzlich weißt du, es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.”

Meister Eckhart



DANKE

Das vorliegende Workbook wurde aus vielen Jahren eigener Entwicklungsarbeit zusammengetragen.

Begleitende Informationen, zahlreiche Workshops, Seminare und Retreats im In- und Ausland, mehr als 7.000 Stunden Aus- und Weiterbildung flossen auch hier ein, sowie eigene Erfahrungen und viele Einflüsse meiner Lehrer: innen, wie auch aus vielen Büchern.

Leider kann dadurch keine korrekte Literaturangabe mehr gemacht werden. Ich bitte um Verständnis und bedanke mich sehr für die vielen Anregungen und Inspirationen.

Sie haben mein Leben bereichert.

Vera Llewellyn-Davies www.llewellyndavies.de +49 179 2081691