

Persönliche Werte und Sinnvision

In der ersten Übung geht es um Ihre Werte. Die einzelnen Werte sind verschiedenen Lebensbereichen zugeordnet. Sie erkennen sie an der Nummer hinter dem Wert. Diese Werte können Sie als »Was«-Werte ansehen. Einige Werte (54 um genau zu sein) haben keine Nummer. Sie entsprechen eher den »Wie«-Werten. Eine genaue Zuordnung von »Was« und »Wie« ist schwierig, da diese Einteilung auch mit Ihrer persönlichen Interpretation der Werte zu tun hat.

Mit dieser Werte-Liste, die aus 150 Werten besteht, möchte ich Ihnen einige Aufgaben empfehlen.

1. Wählen Sie aus den 150 Werten Ihre 50 wichtigsten Werte aus.
2. Markieren Sie aus den 50 ausgewählten Werten die 5 (!) für Sie wichtigsten Werte.

Ehrlichkeit (E), Frieden (1), Entwicklung (8), Wettbewerb (7), Achtsamkeit (E), Achtung (E), Anerkennung (7), Ansehen (7), Bildung (8), Kultur (2), Gesundheit (5), Geborgenheit (3), Anstand (E), Aufrichtigkeit (E), Ausdauer (E), Authentizität (E), Kinder (3), Zielstrebigkeit (7), Optimismus (E), Verständnis (E), Mut (E), Weisheit (E), Kunst (2), Sicherheit (6), Bescheidenheit (E), Besonnenheit (E), Beständigkeit (E), Charakter (E), Macht (7), Harmonie (3), Vitalität (5), Liebe (3), Autorität (7), finanzieller Gewinn (6), Geist (8), Genuss (5), Demut (E), Ehre (E), Ehrgeiz (7), Einfühlvermögen (4), Freizeit (2), Reichtum (6), Denken (8), Sinn (1), Individualität (E), Selbstachtung (E), Status (6), Disziplin (E), Einkommen (6), Engagement (E), Entfaltung (8), Freiheit (E), Kreativität (8), Ethik (1), Ruhm (7), Aktivität (5), Freude (2), Freunde (4), Gastfreundschaft (4), Geduld (E), Spaß (2), Willenskraft (E), Fleiß (E), Erholung (2), Hilfsbereitschaft (4), Geld (6), Ruhe (2), Verantwortung (1), Genügsamkeit (E), Gesellschaft (4), Glauben (1), Güte (E), Loyalität (4), Karriere (7), Fitness (5), Lebensfreude (2), Altersversorgung (6), Ordnung (E), Sexualität (3), Familie (3), Intuition (1), Kompetenz (8), Gewissen (1), Heiterkeit (E), Herzlichkeit (3), Hoffnung (E), Höflichkeit (E), Dankbarkeit (E), Spiritualität (1), Zuverlässigkeit (E), Sammeln (2), Vertrauen (E), Integrität (4), Pünktlichkeit (E), Wissen (8), Humor (2), Idealismus (E), Kameradschaft (4), Können (8), Besitz (6), Zärtlichkeit (3), Schönheit (5), Ausgeglichenheit (5), Kraft (5), Lehren (8), Lernen (8), Luxus (6), Religion (1), Philosophie (1), Ausstrahlung (E), Kontaktfähigkeit (4), Mäßigkeit (E), Mitgefühl (4), Motivation (7), Nächstenliebe (E), Gerechtigkeit (E), Wohlstand (6), Gelassenheit (E), Wahrheit (8), Natur (5), Pflicht (E), Phantasie (E), Selbsterkenntnis (E), Sparsamkeit (6), Reisen (2), Gemeinschaft (3), Selbstbewusstheit (E), Selbstverwirklichung (E), Solidarität (4), Standhaftigkeit (E), Stille (1), Abwechslung (2), Respekt (4), Fürsorge (3), Energie (5), Stärke (5), Ausgleich (3), Unabhängigkeit (6), Begeisterung (E), Tapferkeit (E), Toleranz (E), Treue (3), Vernunft (E), Leistung (7), Einfluss (7), Abenteuer (5), Vertrauenswürdigkeit (E), Wahrhaftigkeit (E), Zivilcourage (E), Etwas Gutes und Sinnvolles der Nachwelt hinterlassen (1)

3. Beantworten Sie sich zu jedem dieser 5 Werte zwei Fragen:
Was meine ich mit diesem Wert?
Was tue ich (jeden Tag) für diesen Wert?

Wert 1:

Wert 2:

Wert 3:

Wert 4:

Wert 5:

4. Tragen Sie aus den Werten mit einer Ziffer dahinter die Anzahl dieser Werte je Ziffer in das Modell der LebensBalance ein.
5. Die Werte mit einem (E) sind die Grundlage Ihrer ethischen Gesinnung, die mit einer Ziffer die Grundlage Ihrer Vision.

