

# Worksheet: Werte

**7 Schritte auf dem Weg zur  
Selbstverwirklichung**

erstellt von Alexandra Stierle

# Schritt 3

In diesem Schritt haben wir den Fokus auf deinen Werten.

**Hast du dir schon einmal Gedanken gemacht, welche Werte dir wichtig sind?**

Zu Werten zählen z.B. Liebe, Sicherheit, Macht, Ordnung, Toleranz, Glück, Disziplin, Ehrlichkeit, Erfolg, Freiheit, Zuverlässigkeit, Gerechtigkeit, Treue, und ...

An Werten orientieren wir uns. Je besser du dir deiner eigenen Werte bewusst bist, desto besser kannst du Entscheidungen treffen, ob etwas oder jemand deiner Vorstellung entspricht oder nicht.

# Übersicht der möglichen Werte

- Abenteuer
- Anerkennung
- Achtung
- Agilität
- Akzeptanz
- Ansehen
- Anstand
- Aufgeschlossenheit
- Ästhetik
- Authentizität
- Ausgeglichenheit
- Aussehen
- Autonomie
- Autorität
- Begeisterung
- Beharrlichkeit
- Bescheidenheit
- Besonnenheit
- Dankbarkeit
- Demut
- Disziplin
- Effektivität
- Effizienz
- Ehrlichkeit
- Empathie
- Entscheidungsfreude
- Ehrgeiz
- Fairness
- Fleiß
- Flexibilität
- Freiheit
- Freude
- Freundlichkeit
- Frieden
- Fröhlichkeit
- Fürsorglichkeit
- Geduld
- Gelassenheit
- Gemütlichkeit
- Genuss
- Gerechtigkeit
- Gesundheit
- Glaubwürdigkeit
- Großzügigkeit
- Güte
- Harmonie
- Herzlichkeit
- Hilfsbereitschaft
- Hingabe
- Hoffnung
- Höflichkeit
- Humor
- Idealismus
- Innovation
- Inspiration
- Integrität
- Intelligenz
- Interesse
- Intuition
- Klugheit
- Konsequenz
- Kontaktfreudigkeit
- Kreativität
- Kontrolle
- Leichtigkeit
- Leidenschaft
- Liebenswürdigkeit
- Loyalität
- Mitgefühl
- Motivation
- Mut
- Nachhaltigkeit
- Nächstenliebe
- Neutralität
- Normalität
- Offenheit
- Optimismus
- Ordnungssinn
- Pflichtgefühl
- Phantasie
- Pragmatismus
- Präsenz
- Präzision
- Perfektion
- Professionalität
- Pünktlichkeit
- Planung
- Realismus
- Redlichkeit
- Respekt
- Rücksichtnahme
- Ruhe
- Sanftmut
- Sauberkeit
- Selbstdisziplin
- Selbstvertrauen
- Sensibilität
- Seriösität
- Sicherheit
- Sorgsamkeit
- Sparsamkeit
- Solitarität
- Spaß
- Stabilität
- Sympathie
- Tapferkeit
- Teamgeist
- Teilen
- Toleranz
- Tradition
- Transparenz
- Treue
- Tüchtigkeit
- Talent
- Tugendhaftigkeit
- Unabhängigkeit
- Unbestechlichkeit
- Verantwortung
- Verlässlichkeit
- Vertrauen
- Vergebung
- Wachsamkeit
- Weisheit
- Weitblick
- Willenskraft
- Widerstandskraft
- Wertschätzung
- Wohlstand
- Würde
- Zielstrebigkeit
- Zuneigung
- Zuverlässigkeit
- Zuversicht
- ...
- ...

## Bereiche in denen Werte wichtig sind

- Alltag
- Arbeit / Beruf
- Partnerschaft / Beziehung
- Familie
- Freunde

## Anleitung, wie Du Deine Werte findest

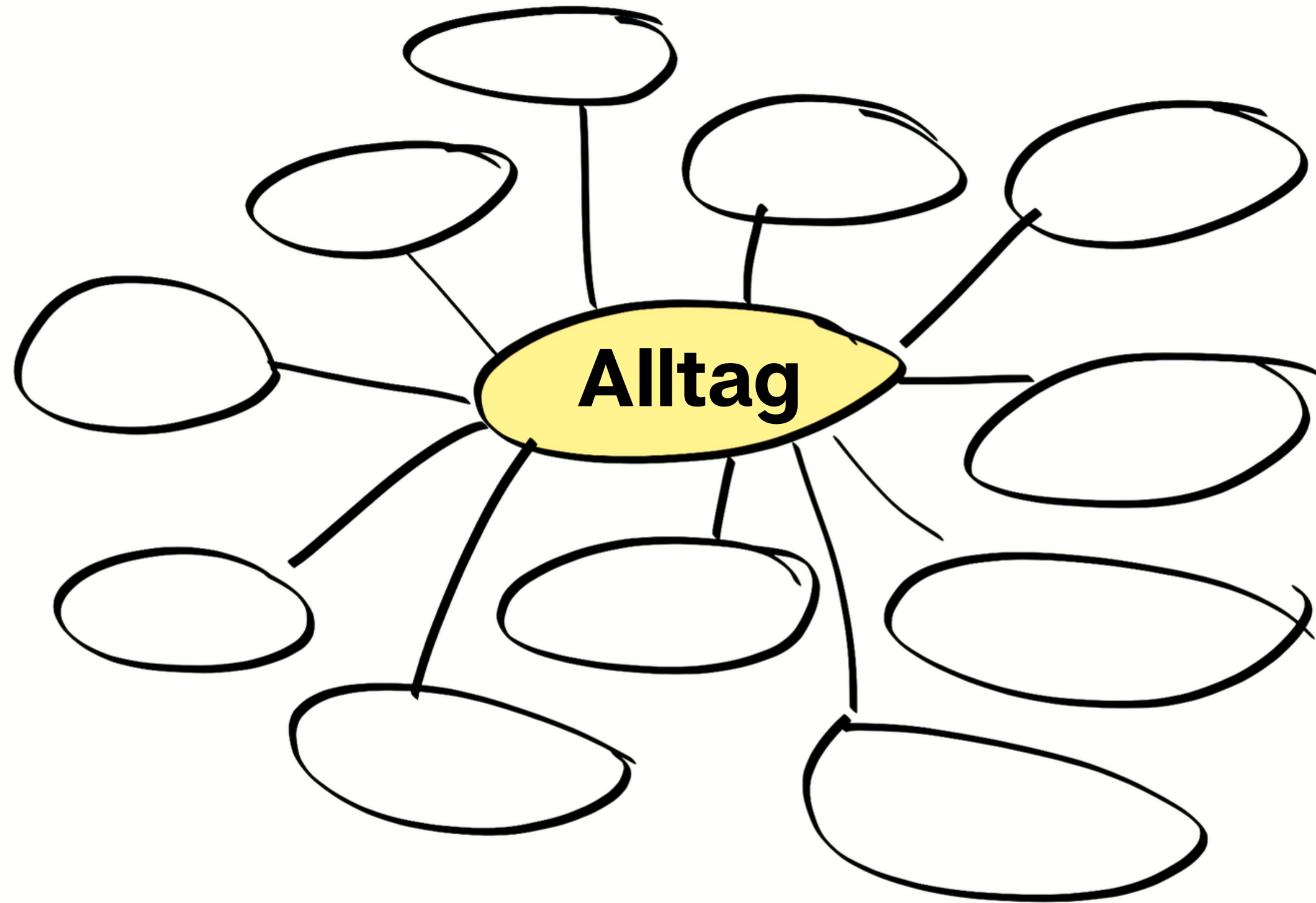
Für jeden Bereich benötigst du ein Mindmap.

Schreibe in die Mitte den Bereich: z.B. Familie

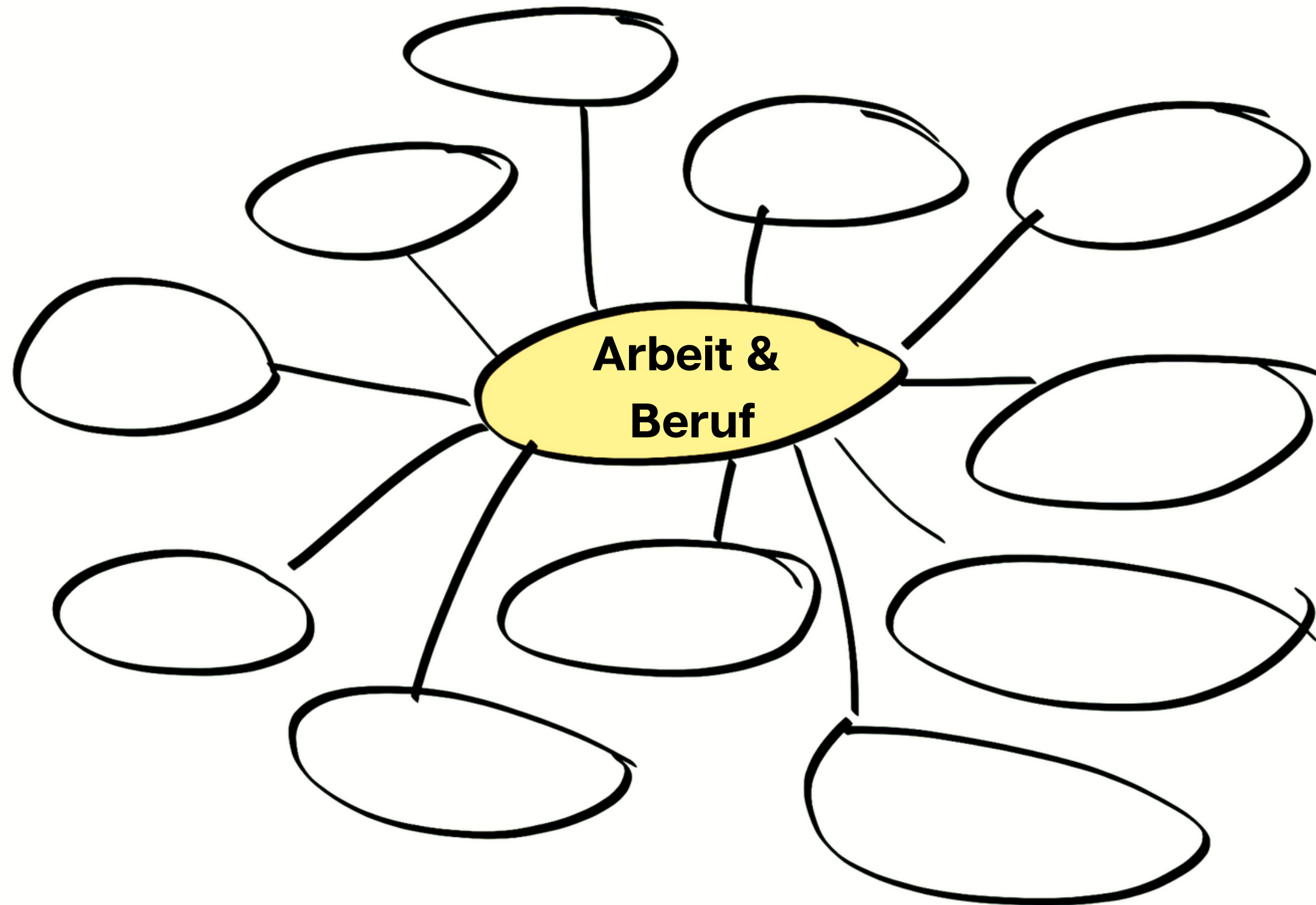
Schreibe alle Werte, die dir in diesem Zusammenhang wichtig sind auf

Auf den folgenden Seiten kannst du direkt loslegen...

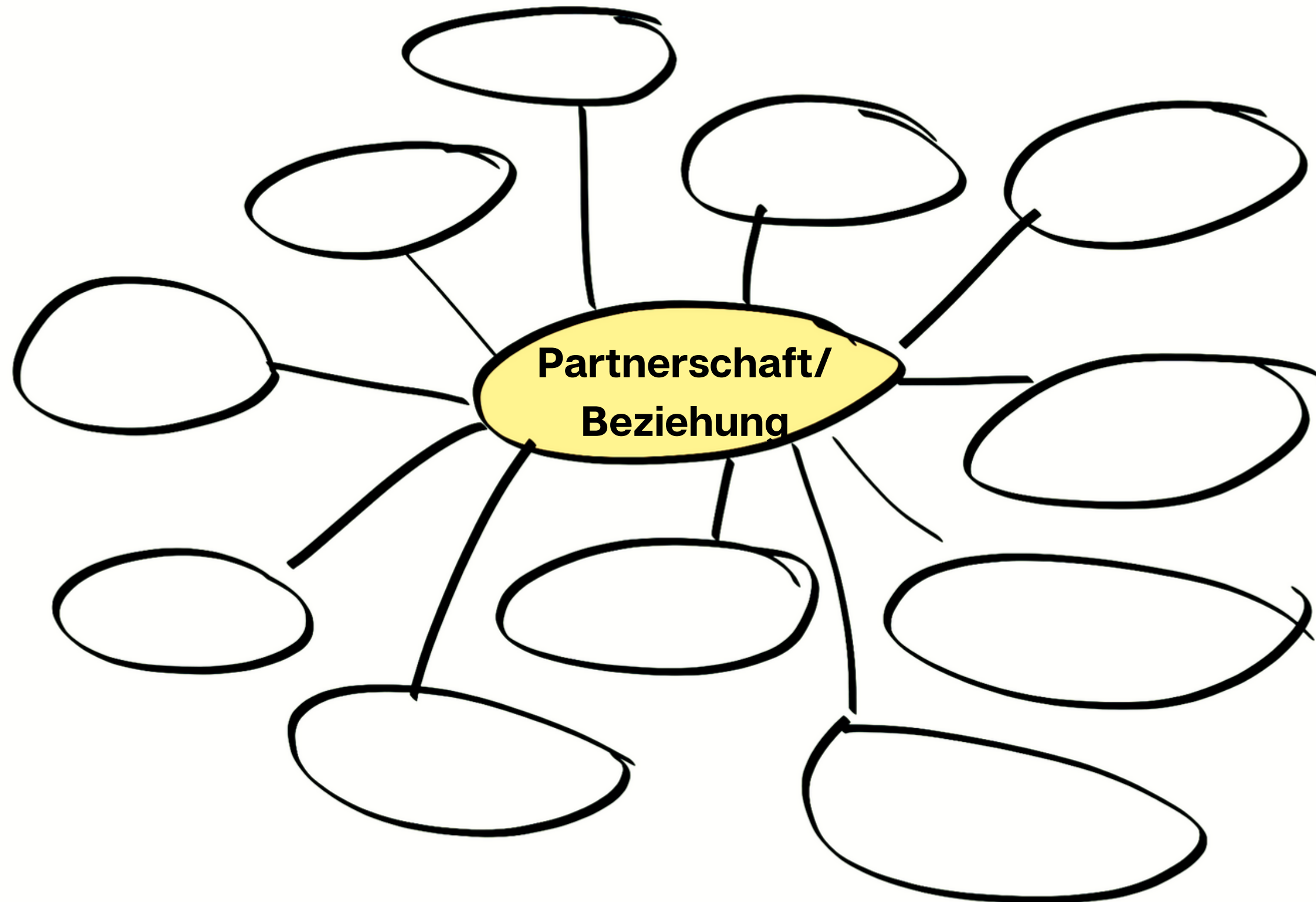
## Dein Werte-Mind-Map: Alltag



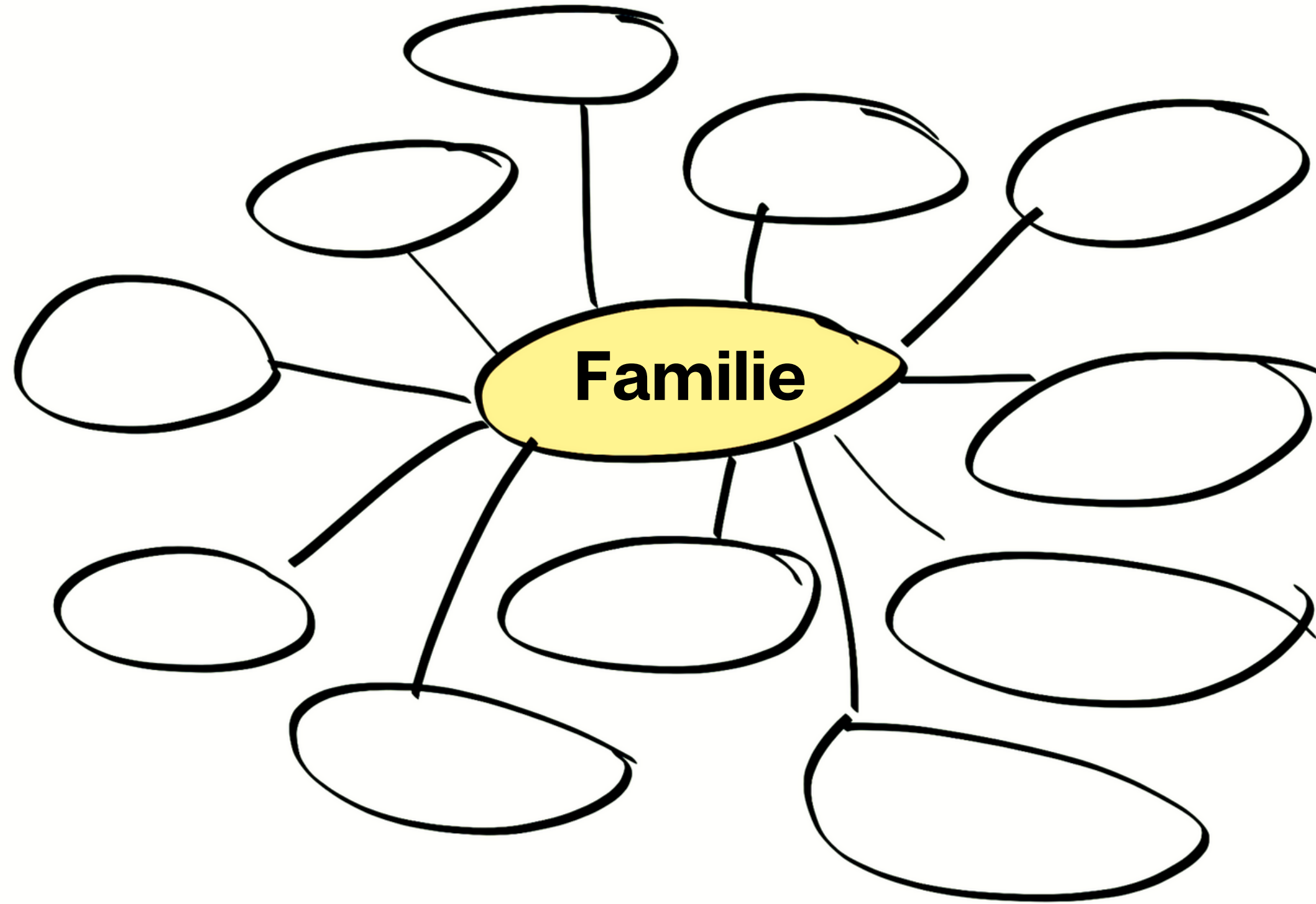
## Dein Werte-Mind-Map: Arbeit & Beruf



# Dein Werte-Mind-Map: Partnerschaft / Beziehung

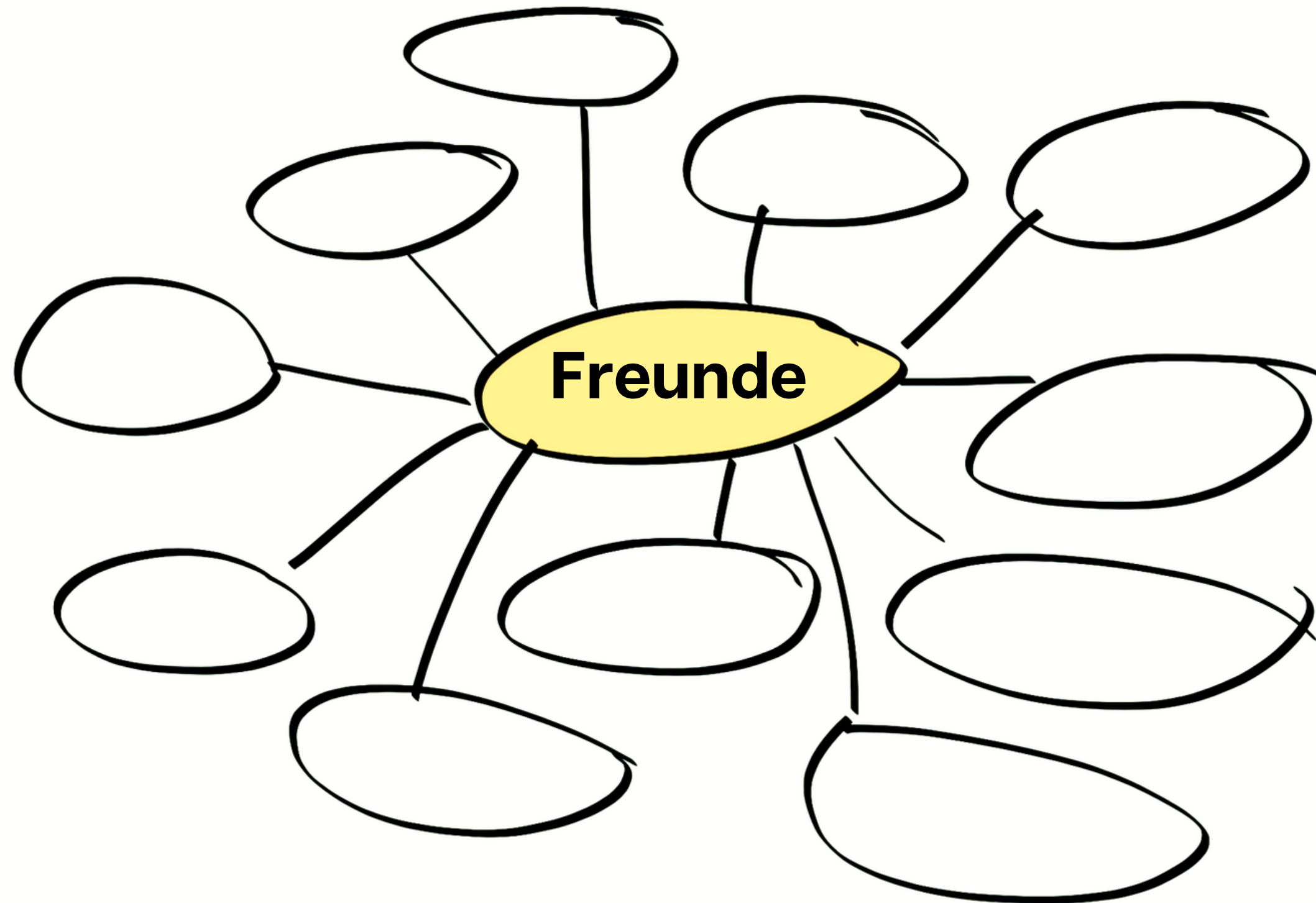


# Dein Werte-Mind-Map: Familie

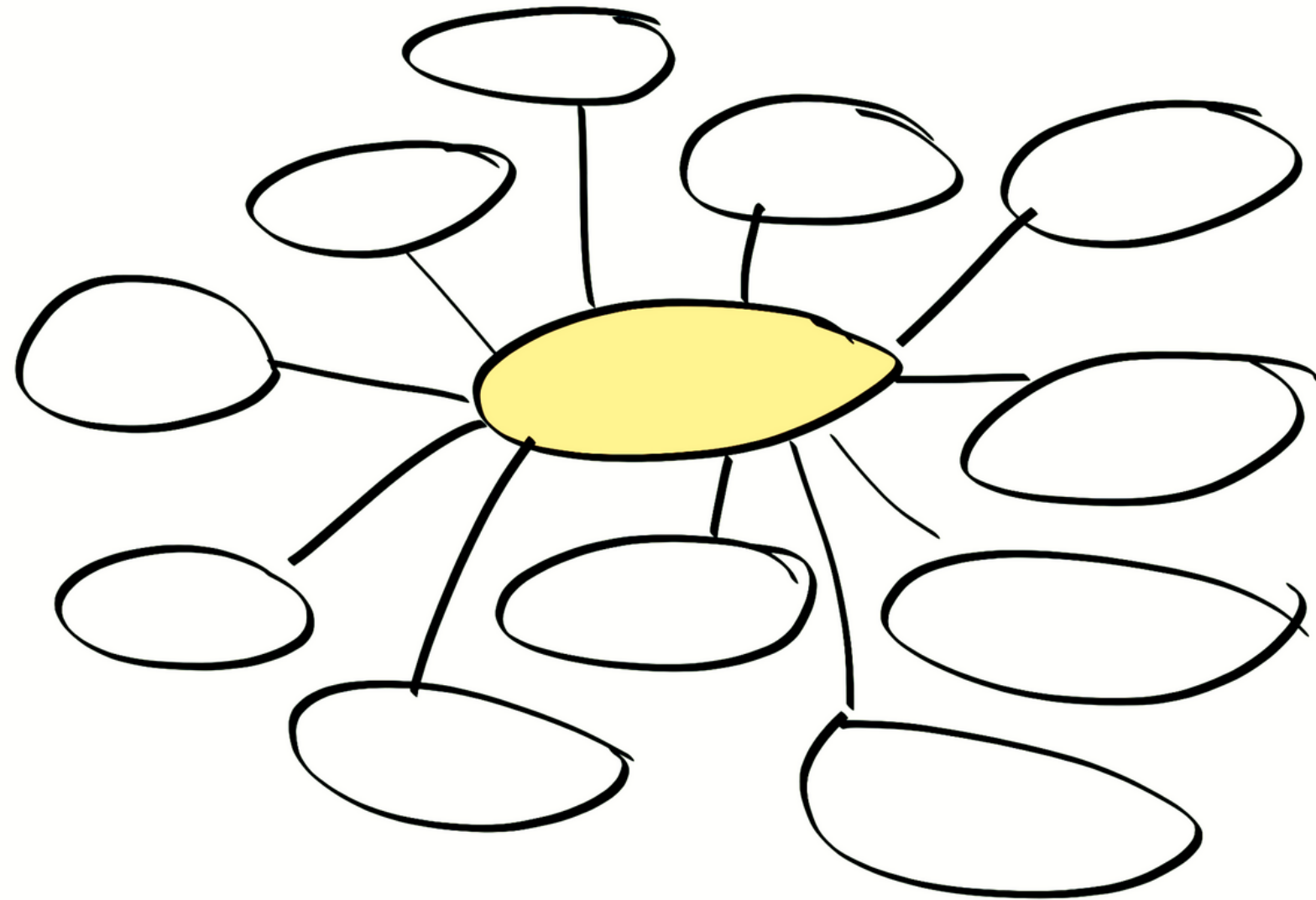




# Dein Werte-Mind-Map: Freunde



# Auswertung Deiner persönlichen Werte



Markiere nun auf jedem Blatt die **3 wichtigsten Werte**, also die Werte, die dir extrem wichtig sind.

Kreise diese mit einem Leuchtstift ein.

→ Nun hast du deine Grundwerte erarbeitet.

Beschreibe nun im nächsten Schritt, warum dir der jeweilige Wert so wichtig ist.

Wie würdest du jemandem anderen diesen Wert umschreiben.

# Hier hast du Platz für deine Notizen

Warum ist dir dieser Wert so wichtig?

Wert:

Wert:

Wert:

Wert:

Wert:

Wert:

# Hier hast du Platz für deine Notizen

Warum ist dir dieser Wert so wichtig?

Wert:

Wert:

Wert:

Wert:

Wert:

Wert:

# Lust auf mehr?

Nehme Kontakt mit mir auf und lass uns besprechen,  
wie es weiter gehen kann.

Mail an: **info@alexandra-stierle.de**

oder

Per Telefon unter: **+49 (0) 7157 6752108**