

Lernen Sie Ihre Werte kennen

Dies ist eine Reise zu Ihren Werten – zu den Dingen, die Ihrem Leben auch langfristig Sinn und Bedeutung geben sollten. Diese Übung wird etwas Zeit in Anspruch nehmen – Sie sollten es sich wert sein. Vielleicht lesen Sie zunächst (erneut) das Arbeitsblatt 2.7 AB 4. Dort haben wir bereits beschrieben, dass sich Ihre Werte im Laufe Ihres Lebens entwickelt haben. Die Kultur, in der Sie aufgewachsen sind – Eltern, Erzieher, Freunde, Medien –, haben die Entwicklung Ihrer Werte beeinflusst. Aber es gibt nur eine einzige Person, die wirklich weiß, was für Sie persönlich wichtig ist: Sie selbst.

Die folgende Tabelle listet Wertvorstellungen und Beispiele auf, wie sie im Alltag umgesetzt werden können. In die Spalten A, B und C tragen Sie ein, wie Sie deren Wichtigkeit bewerten.

Spalte A: Im ersten Schritt (Spalte A) geht es darum, herauszufinden, was Ihrem Leben Bedeutung verleihen könnte, was Ihnen *grundsätzlich* wichtig ist – unabhängig von Ihrer momentanen Befindlichkeit oder einer psychischen Störung und unabhängig davon, wie Sie derzeit in Ihrem Leben stehen. Überlegen Sie also zunächst, wie wichtig Ihnen die einzelnen Werte auf einer Skala von 1 (völlig unwichtig) bis 10 (äußerst wichtig) sind, und tragen Sie diese Zahlen in die Spalte A ein. Es ist hilfreich, sich dabei immer wieder drei Fragen zu stellen:

- Ist das mir persönlich wirklich wichtig, oder meinen nur andere, dass mir das wichtig sein sollte?
- Wäre mir das auch noch wichtig, wenn mir niemand zusieht – niemand meine Wahl beurteilen würde?
- Ist mir das grundsätzlich wichtig? Also, wenn ich völlig frei entscheiden könnte – auch wenn es vielleicht gegenwärtig in meinem Leben überhaupt keine Rolle spielt?

Spalte B: Im zweiten Schritt (Spalte B) geht es darum, ein genaueres Bild davon zu bekommen, wie Sie Ihre Werte gegenwärtig umsetzen. Überlegen Sie, wie gut Sie diese Werte derzeit verwirklichen können. Schätzen Sie dies wieder auf einer Skala von 1 (derzeit überhaupt nicht umgesetzt) bis 10 (derzeit vollständig umgesetzt), und tragen Sie diese Zahlen in die Spalte B ein.

Spalte C: Im dritten Schritt sehen Sie sich an, welche der Dinge, die Ihnen wirklich wichtig sind, Sie in Ihrem Leben auch umsetzen. Dazu ziehen Sie jeweils die Zahl in Spalte B von der jeweiligen Zahl in Spalte A ab. Das Ergebnis zeigt Ihnen die wichtigsten Lücken. Sie können sich dann im letzten Schritt überlegen, was Sie in Ihrem Leben ändern wollen, um diese Lücken zu schließen und Ihre wichtigsten Werte umzusetzen.

Werte	Beispiele	A	B	C
Was Ihnen wichtig ist	Mögliche Umsetzungen	Grundsatz (1–10)	Aktuell (1–10)	Differenz (A–B)
Freiheit im Denken und Kreativität Es ist mir wichtig, mir eine eigene Meinung zu bilden, mein Wissen zu erweitern oder eigene Ideen umzusetzen.	• Eigene Ideen im Beruf realisieren • In der Freizeit kreativ tätig sein • An Diskussionen teilnehmen • Interessante Kurse besuchen			
Unabhängigkeit und Selbstbestimmung Es ist mir wichtig, Entscheidungen bezüglich meines Lebens selbst zu treffen und mein Handeln frei zu bestimmen.	• Weitgehend unabhängig von Vorgesetzten den eigenen Arbeitsablauf selbst planen • In der Partnerschaft „eigene Bereiche“ behalten, in denen keine Absprachen nötig sind			
Anregung und Abwechslung Es ist mir wichtig, viele unterschiedliche Dinge im Leben auszuprobieren und Abenteuer einzugehen, die das Leben aufregend machen.	• Sich auf neue, unerwartete Begegnungen einlassen • Spannende Hobbys pflegen • Immer wieder Neues probieren • Ein abwechslungsreicher Beruf			

PERSÖNLICHE WERTE

2/3

Werte Was Ihnen wichtig ist	Beispiele Mögliche Umsetzungen	A Grundsatz (1–10)	B Aktuell (1–10)	C Differenz (A–B)
Genuss Es ist mir wichtig, die Freuden des Lebens zu genießen und meine Zeit mit Dingen zu verbringen, die Vergnügen und Spaß bringen.	• Gut essen und trinken • Ein erfülltes Sexualleben • Genussmomente im Alltag • Musik oder Kunst erleben • Mit Freunden ausgehen • Ein Beruf, der Spaß macht			
Leistung und Erfolg Es ist mir wichtig, Ziele ehrgeizig und zielstrebig zu verfolgen und durch meine Leistungen erfolgreich zu sein.	• In der Freizeit Herausforderungen suchen und mit anderen teilen • Leistungsorientiert Sport treiben, an Wettbewerben teilnehmen • Die Karriereleiter erklimmen • Herausfordernde private Aufgaben – von Tortenbacken bis Rosenzüchten			
Macht und Einfluss Es ist mir wichtig, eine Position zu erlangen, in der ich Dinge regeln kann und Einfluss auf das Handeln anderer Menschen habe.	• Eine berufliche Führungsposition • Im Verein Einfluss nehmen • In der Familie die Richtung vorgeben • Bei Entscheidungen im Freundeskreis mitreden			
Wohlstand Es ist mir wichtig, viel Geld zu verdienen oder durch Macht einen hohen sozialen Status zu erreichen.	• Teure Dinge besitzen (schickes Auto/schönes Haus) • Ein gut bezahlter Job • Prestigeträchtige Hobbys			
Soziales Ansehen Es ist mir wichtig, in der Öffentlichkeit angesehen zu sein und geachtet zu werden.	• Attraktiv und geschmackvoll wirken • Darauf achten, nicht negativ aufzufallen oder gar beschämt oder gedemütigt zu werden			
Sicherheit und Gesundheit Es ist mir wichtig, mich nicht in Gefahr zu begeben und meine Gesundheit oder die meiner Familien zu schützen.	• Sicherheitsvorkehrungen – von der Alarmanlage bis zum Fahrradhelm • Unsichere Stadtviertel oder Urlaubsgegenden meiden • Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen • Auf gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung achten			
Tradition Es ist mir wichtig, die traditionellen Sitten und Bräuche der eigenen Familie oder Kultur zu achten.	• Familientraditionen wie das gemeinsame Sonntagsessen aufrechterhalten • Religiöse Traditionen pflegen • Mitgliedschaft in einem Verein zur Brauchtumpflege oder einer Trachtengruppe			
Anpassungsbereitschaft Es ist mir wichtig, die sozialen Normen und Regeln von Gruppen zu beachten und nicht durch abweichendes Verhalten aufzufallen.	• Sich bemühen, andere Menschen nicht zu verärgern • Anderen nicht lästig werden • Keinen Anlass zur Sorge zu geben			

PERSÖNLICHE WERTE

3/3

Werte Was Ihnen wichtig ist	Beispiele Mögliche Umsetzungen	A Grundsatz (1–10)	B Aktuell (1–10)	C Differenz (A–B)
Regeltreue Es ist mir wichtig, Gesetze und Vorschriften zu beachten – auch wenn ich nicht beobachtet werde.	• Gesetzen im Alltag folgen – von der Fußgängerampel bis zum legalen Musikdownload • Vorschriften wie die Hausordnung oder Dienstvorschriften einhalten			
Bescheidenheit Es ist mir wichtig, bescheiden und zurückhaltend zu agieren.	• Auf Luxusprodukte verzichten • Im Verborgenen Gutes tun • Vermeiden, im Mittelpunkt zu stehen • Eigene Leistungen nicht hervorheben			
Fürsorglichkeit Es ist mir wichtig, mich um das Wohlergehen der Menschen zu kümmern, die mir am Herzen liegen.	• Im Alltag für Familie und Freunde da sein • Hilfe anbieten, wenn Not am Mann ist • Andere in schweren Zeiten trösten oder unterstützen			
Zuverlässigkeit Es ist mir wichtig, im Umgang mit anderen Menschen zuverlässig und vertrauenswürdig zu sein.	• Versprechen und Termine einhalten. • Pünktlich sein • Vertrauliches für sich behalten			
Toleranz Es ist mir wichtig, Meinungen und Überzeugungen Anderer oder fremde Menschen, gelten zu lassen und zu akzeptieren.	• Auch Menschen, die anders sind als man selbst, zuhören und versuchen sie zu verstehen. • Wertschätzenden Umgang pflegen mit Menschen, mit denen man nicht einer Meinung ist • Fremde Kulturen nicht verurteilen, sondern in ihrer Andersartigkeit würdigen			
Gerechtigkeit und Chancengleichheit Es ist mir wichtig, dafür einzustehen, dass jeder Mensch auf der Welt die gleichen Chancen und Rechte im Leben hat.	• Im Alltag darauf achten, weniger privilegierte Menschen zu unterstützen • Sich am Arbeitsplatz dafür einsetzen, dass auch Niedriglohnbeschäftigte fair behandelt werden • Ehrenamtliche Arbeit mit gesellschaftlichen Randgruppen • Engagement in Organisationen oder Vereinen – vom Bürgerverein über die Obdachlosenhilfe bis zu Amnesty International			
Umweltschutz Es ist mir wichtig, die Umwelt aktiv vor Zerstörung oder Verschmutzung zu schützen.	• Im Alltag auf Mülltrennung achten • Bevorzugt lokale Produkte kaufen • Unnötige Autofahrten oder Flüge vermeiden • Engagement in Umweltschutzorganisationen			