

Übung zum Wertesystem

Hier finden Sie eine Reihe von Werten, die in den vier Lebensbereichen eingeordnet sind. Kreuzern Sie diejenigen Werte an, die Ihnen wichtig sind. Ergänzen Sie in den Bereichen diejenigen Werte, die Ihrer Ansicht nach fehlen

Werte im Geist/Sinne- Bereich – alle Werte rund um die innere Erlebniswelt

☐ Achtsamkeit	☐ Freiheit	☐ Leichtigkeit	☐ Vernunft
☐ Ausgeglichenheit	☐ Friede	☐ Mäßigung	☐ Weisheit
☐ Authentizität	☐ Gelassenheit	☐ Offenheit	☐ Wissen
☐ Autonomie	☐ Glauben	☐ Optimismus	☐ Würde
☐ Begeisterung	☐ Gerechtigkeit	☐ Perspektive	☐ Zufriedenheit
☐ Bildung	☐ Heimat	☐ Sicherheit	_____
☐ Ehre	☐ Hoffnung	☐ Sinn	_____
☐ Eigenständigkeit	☐ Humor	☐ Spiritualität	_____
☐ Entwicklung	☐ Kreativität	☐ Tradition	_____
☐ Flow	☐ Kultur	☐ Verantwortung	_____

Meine drei wichtigsten Werte:

Werte im Körper-Bereich

☐ Anmut	☐ Frische	☐ Lust	☐ Schnelligkeit
☐ Ästhetik	☐ Genuss	☐ Muße	☐ Sportlichkeit
☐ Attraktivität	☐ Gepflegtheit	☐ Ruhe	☐ Stärke
☐ Ausstrahlung	☐ Gesundheit	☐ Schönheit	_____
☐ Beweglichkeit	☐ Jugend	☐ Sessilität	_____
☐ Entspannung	☐ Kraft	☐ Sexualität	_____
☐ Fitness	☐ Lebendigkeit	☐ Sinnlichkeit	_____

Meine drei wichtigsten Werte:

Werte im Handlungsbereich

☐ Disziplin	☐ Innovation	☐ Qualität	☐ Vielfalt
☐ Effektivität	☐ Klarheit	☐ Reichtum	☐ Wandel
☐ Effizienz	☐ Korrektheit	☐ Sorgfalt	☐ Zeit
☐ Eigentum	☐ Leistung	☐ Sparsamkeit	
☐ Einfachheit	☐ Nachhaltigkeit	☐ Stabilität	
☐ Flexibilität	☐ Nutzen	☐ Struktur	
☐ Geld	☐ Ordnung	☐ Systematik	
☐ Genauigkeit	☐ Perfektion	☐ Transparenz	
☐ Gewinn	☐ Pünktlichkeit	☐ Übersicht	

Meine drei wichtigsten Werte:

Werte im sozialen Bereich

☐ Anerkennung	☐ Geselligkeit	☐ Loyalität	☐ Treue
☐ Diskretion	☐ Gleichberechtigung	☐ Macht	☐ Vertrauen
☐ Ehrlichkeit	☐ Güte	☐ Partnerschaft	☐ Zuverlässigkeit
☐ Empathie	☐ Harmonie	☐ Respekt	
☐ Fairness	☐ Hilfsbereitschaft	☐ Rücksicht	
☐ Familie	☐ Individualität	☐ Sensibilität	
☐ Freundschaft	☐ Integrität	☐ Solidarität	
☐ Geborgenheit	☐ Liebe	☐ Toleranz	

Meine drei wichtigsten Werte:

- Leben Sie diese Werte?
- Wie können Sie diesen mehr Platz in Ihrem Leben geben?
- Welche Spannungsfelder ergeben sich daraus?