



*****Coach yourself*****

**„Werteradar: Wie kann ich intensiver
nach meinen Werten leben?“**



Foto nicht unter einer freien Lizenz. Copyright by Alexandra Fahnenschreiber.

Weißt du, was dir wirklich wichtig im Leben ist? Was sind DEINE wahren Werte? Was motiviert dich? Dieses Workbook unterstützt dich im ersten Schritt dabei herauszufinden, wie du deine Werte leben kannst. Im zweiten Schritt geht es darum herauszufinden, inwieweit du aktuell nach deinen Werten lebst. Woran machst du das genau fest? Und was kannst du konkret tun, um deine Werte noch intensiver zu leben? Viel Spaß und Erfolg beim Ausfüllen, Herausfinden und Experimentieren!

Begriffsdefinition „Werte“

„Du kannst dir Werte wie einen individuellen Polarstern vorstellen, der dir auf deinem Weg **Orientierung** gibt.“ Werte sind Überzeugungen, die wir beispielsweise durch wichtige Einflusspersonen oder kulturelle Prägungen übernommen haben. Andere wiederum basieren auf eigenen Erfahrungen oder wir haben sie durch die Auseinandersetzung mit der Frage „Wer will ich sein?“ in uns entwickelt. **Jeder Mensch hat ein individuelles Wertesystem, das wesentlich seine Identität prägt.**

Werte sind vor allem auch das, was hinter unseren Zielen steht: Ein Ziel wird nur dann erfüllend für uns ein, wenn es mit unseren individuellen Werten übereinstimmt.

Schritt 1: Vorarbeit - Bestimme deine Werte! (wenn du dir deiner Werte schon bewusst bist, kannst du direkt zu Schritt 2 gehen)

Was ist dir wichtig im Leben? Zufriedenheit, Aufrichtigkeit oder Respekt? Notiere spontan, was dir einfällt. Folgende Fragen können dich dabei weiter unterstützen:

- Welche Werte haben für mich große Bedeutung? Was hat mich geprägt?
- Woran möchte ich auf alle Fälle festhalten?
- Woran orientiere ich mich in meinem Leben?
- Was treibt mich an?
- Was macht mich wütend?
- Worauf kann ich nicht verzichten?

Zusätzlich findest du hier ein paar Werte, die dir das Benennen deiner eigenen Werte erleichtern:

Harmonie – Umweltbewusstsein – Effektivität – Entwicklung – Nachhaltigkeit – Integrität – Bildung – Frieden – Herausforderung – Authentizität – Reichtum – Wachstum – Liebe – Autorität – Individualität – Vertrauen – Unabhängigkeit – Wertschätzung – Respekt – Sicherheit – Loyalität – Hilfsbereitschaft – Kollegialität – Spiritualität – Toleranz – Freude – Verständnis – Anerkennung – Genuss – Zugehörigkeit – Familie – Vertrauen – Stärke – Macht – Selbstwert – Ruhe – Weisheit – Humor – Gesundheit – Abwechslung – Risiko – Struktur – Gelassenheit – Schönheit – Neugier – Demokratie – Ehrlichkeit – Macht – Wissen – Freundschaft – Fairness – Flexibilität – Teilhabe – Arbeit – Fairness – Erfolg – Aufrichtigkeit – Freundlichkeit – Wohlwollen – Glaube – Kreativität – Luxus – Freiheit – Vertrauen

Bestimme die Top 10 deiner Werte und notiere sie:

Meine Top 10 Werte:	
1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Schritt 2: Dein Werterad (Verwende hierfür die Vorlage „Mein Werterad“ am Ende des Workbooks)

Dieses Tool „Werterad“ dient als Lebenswegbegleiter. Es hilft dir, die persönlichen Lebensetappen bewusster gestalten zu können und deine Ziele zu erreichen.

Anleitung:

1. Wähle jetzt deine wichtigsten 8 Werte aus.
2. Notiere noch einmal in ein, zwei Sätzen, was der jeweilige Wert für dich bedeutet und was du genau darunter verstehst.

Wert 1: „.....“ bedeutet für mich:

Wert 2: „.....“ bedeutet für mich:

Wert 3: „.....“ bedeutet für mich:

Wert 4: „.....“ bedeutet für mich:

Wert 5: „.....“ bedeutet für mich:

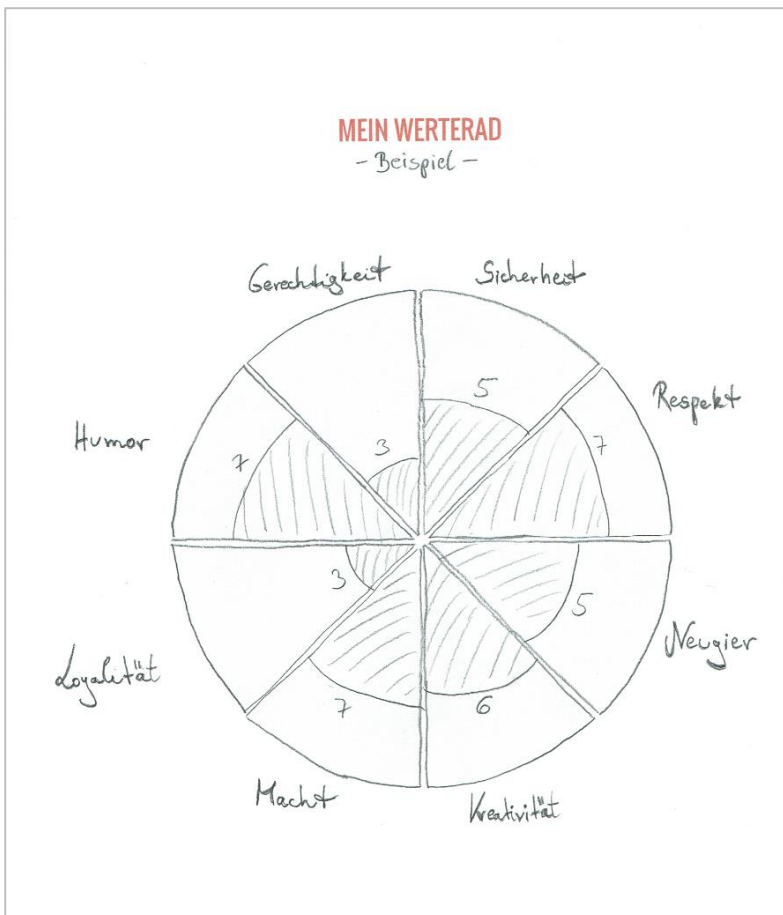
Wert 6: „.....“ bedeutet für mich:

Wert 7: „.....“ bedeutet für mich:

Wert 8: „.....“ bedeutet für mich:

- Trage nun in die Vorlage „Mein Werterad“ deine wichtigsten Werte ein.
Dazu schreibst du neben jedes der acht Felder/Kuchenstücke einen deiner Werte.
- Nun überlege dir, **wie stark du den jeweiligen Wert in deinem Leben momentan tatsächlich lebst**. Hierzu dient dir eine Skala von 0 bis 10. Wobei 0 für „lebe ich aktuell gar nicht“ und 10 für „lebe ich aktuell total“.

Trage und zeichne deine Bewertung in die Vorlage „Mein Werterad“ bei dem jeweiligen Wert ein (Mittelpunkt entspricht dem Skalenwert 0) und der äußere Rand steht für die 10 auf der Skala), zur Verdeutlichung kannst du die entstandene Fläche auch noch schraffieren – siehe Beispiel:



- Nun überlege noch einmal und halte schriftlich fest, warum du beim Wert x die Zahl xy eingetragen hast. Picke dir drei deiner Werte heraus und frage dich (als Beispiel): „Was macht die 5 beim Wert Sicherheit für mich aus?“ und notiere deine Antworten.

Die..... (Bsp.: 5) bei meinem Wert (Bsp.Sicherheit) macht für mich aus.....

Die..... bei meinem Wert macht für mich aus.....

Die..... bei meinem Wert macht für mich aus.....

6. Nun geht es darum, Ideen zu entwickeln, wie du deinen Wert noch mehr leben kannst, als bisher. Frage dich als nächstes:

- „Was könnte ich denn tun, um von x (z. B. 5) auf $x+1$ (z. B. $5+1=6$) zu kommen?“
- „Wie äußert sich das?“
- „Wie könnte ich damit umgehen?“

Sammele nun deine Antworten für einen der drei ausgewählten Werte:

Anmerkung: Es geht übrigens nicht darum, bei jedem Wert auf eine 10 zu kommen. Bei manchen Werten bist du vielleicht mit einem niedrigeren Wert schon glücklich und zufrieden.

7. Du kannst dieses Vorgehen von Punkt 5 für weitere Werte übernehmen und wiederholen.
8. Jetzt geht es darum, Verbindlichkeit für dich selbst zu schaffen und ins Tun zu kommen.

Schreibe jetzt in Form einer Liste auf, was du ganz konkret als nächstes tun wirst, um beim gewünschten Wert auf der Skala ein (kleines) Stückchen höher zu gelangen.
 z.B. Ich werde bis zum 30. Juli 2018 eine Aufstellung über meine Ein- und Ausgaben machen, um zu wissen, wieviel finanziellen Spielraum ich habe“.

Meine nächsten Schritte ganz konkret:	Bis wann:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

9. **Herzlichen Glückwunsch!** Jetzt hast du einen ersten konkreten Aktionsplan, deine Werte intensiver zu leben und deine Ziele zu erreichen! Du kannst die Schritte für verschiedene deiner Werte wiederholen und deinen ganz persönlichen Aktionsplan zusammenstellen. Achte allerdings darauf, dass du dir nicht zu viel auf einmal vornimmst und deine Zielerreichung(en) realistisch planst. Viel Erfolg!

Anmerkung: Wenn einzelne Werte im gegenwärtigen Alltag kaum repräsentiert sind, so kann das zwei Ursachen haben: Entweder steht dein Leben wenig im Einklang mit deinen inneren Werten oder du bist deinem tatsächlichen Werte noch nicht auf die Spur gekommen (und hast bisher nur aufgelistet, was du glaubst, was dein Wert sein sollte). Hier kann dir z. B. ein geschulter Coach weiterhelfen, deine wahren Werte zu bestimmen.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). Diese Lizenz erstreckt sich nicht auf das Logo und Bildmaterial. Der Urheber muss wie folgt genannt werden: Alexandra Fahnenschreiber, www.karrierecoaching-muenchen.com.

MEIN WERTERADAR

Name:

