

Übersicht Werte

Akzeptanz Anerkennung Aufmerksamkeit Ausdauer
Ausgeglichenheit Bedachtsamkeit Bescheidenheit
Bewusstheit Dankbarkeit Demut Disziplin Ehrlichkeit
Einfachheit Erkenntnis Einfühlungsvermögen Einzigartigkeit
Entschlossenheit Erfolg Erholung Freiheit Freundschaft
Fairness Fleiss Flexibilität Freude Freiheit Gemütlichkeit
Glaube Grosszügigkeit Hilfsbereitschaft Harmonie
Höflichkeit Humor Integrität Intelligenz Intuition Klarheit
Klugheit Kontinuität Kreativität Lebendigkeit Leidenschaft
Liebe Leistung Loyalität Macht Menschlichkeit
Materieller Besitz Mut Nächstenliebe Neugier Offenheit
Optimismus Originalität Optimierung Phantasie
Professionalität Pünktlichkeit Realismus Reichtum
Religiösität Ruhe Schönheit Selbstvertrauen Sensitivität
Sicherheit Sieg Sinnlichkeit Solidarität Sparsamkeit
Spass Spiritualität Stärke Teamwork Toleranz Treue
Unabhängigkeit Vergnügen Vermögen Vertrauen Vernunft
Vitalität Wachstum Weisheit Wahrheit Wissen
Zufriedenheit Zugehörigkeit

SonstigeWerte.....

.....

AUFGABE:

- unterstreiche zuerst die 10 für dich wichtigsten Werte
- dann schreibe dir die 5 für dich allerwichtigsten Werte untereinander
- mache dir zu jedem Wert Notizen, wo und wie du diesen Wert bereits in deinem Alltag lebst
- und jetzt kannst du dir Gedanken machen, wie du diese Werte noch stärker zum Ausdruck bringen kannst

z.B. wenn einer deiner 5 wichtigsten Werte Aufmerksamkeit ist, dann kannst du dir aufschreiben wo du Aufmerksamkeit schon gut in deinen Alltag integriert hast:

- du begrüßt deine Kollegen schon ganz bewusst und nicht nur im Vorbeigehen.
- ab jetzt möchtest du auch dem Busfahrer jeden Morgen mehr Aufmerksamkeit schenken und ihn freundlich begrüßen...

Oder wenn dein Wert Gesundheit ist, überlege Dir, was du schon für deine Gesundheit tust:

- du machst 2 mal in der Woche Sport
- dann kannst du dir ab jetzt noch vornehmen 2 mal in der Woche gesund und frisch zu kochen...

Es gibt viele Möglichkeiten seine Werte im Alltag zu leben.

Finde deine Prioritäten und lege los...