

Nr.	Wert	Eigenschaften zur Umsetzung, Benehmen und <i>mein</i> innerer Ansporn
		/ Und was für Fähigkeiten <i>ich</i> dazu benötige
1.	Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich über meine denkerische Fähigkeit Projekte kreiere und dann umsetze, so bin ich aktiv und fühle mich frei / <i>Konzentration, Ausdauer, Beharrlichkeit, Geduld, Bereitschaft Fehler zu machen,</i> • wenn ich mich körperlich austobe im Sport, im Tanzen und im körperlichen arbeiten - spüre ich meinen Körper und bin leicht / <i>Disziplin, Ausdauer, Beharrlichkeit</i>
	<p>Gleichgewicht im Leben erlangen und halten</p> <p>Ausbalancieren von Gegensätzen für mich selbst und in Beziehung zu den Mitmenschen <i>DAS Maß der Verhältnismäßigkeit zu beherrschen!</i> Die Vielfalt im Sein – alleine und im menschehenden Miteinander zu erkennen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich, egal was ich tue, sei es Praktisches arbeiten, lesen, schreiben, dann dient alles nur dem einen – Mich selbst kennen zu lernen, zu wissen wer ich bin. Im Tun, Machen –in Verbindung mit dem DU eines anderen, es sind die Gegensätzlichkeiten, die Polaritäten, in dem Spiegelbild des anderen meine Schatten und mein Licht zu erkennen, welche mich faszinieren und mich zur Ganzheitlichkeit und somit zum VERSTEHEN führen, das ist es, was ich unter Weisheit verstehe. <p>Die Sinnsuche des Lebens findet bei mir im Ausbalancieren des Lebens statt, das Maß der Dinge zu erfüllen, das Maß der Verhältnismäßigkeit zu beherrschen, dort fühle ich mich Zuhause und angekommen, Gleichgewicht halten, Eins mit allem zu sein, ich verstehe, ich fühle, spüre, empfinde und ich weiß. / <i>Beharrlichkeit, Geduld, Durchhaltevermögen, Disziplin, Liebe, Humor, Sinn für Gerechtigkeit, Kreativität, Veränderungswilligkeit, Nähe</i></p>

	Beziehungen, Freundschaften Begegnung	<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich mich ohne große Erklärung verstanden und angenommen fühle / <i>Vertrauen, Instinkt</i> • wenn ich mich geborgen und sicher fühle / <i>Vertrauen, Gelassenheit</i> • wenn ich gegenseitig befruchtende Begegnungen habe und bereichernde Gespräche führe / <i>Mut, Spontaneität, Gewandtheit, geistige Beweglichkeit</i>
2.	Ehrlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich mich mit Menschen frei kommunizierend austausche / <i>Vertrauen</i> • wenn ich bei mir bin / <i>Vertrauen, Aufmerksamkeit, Konzentration</i> • wenn ich meine Wahrnehmung ehrlich mitteilen kann / <i>Vertrauen, Respekt, Mitgefühl, Mut, Demut</i> • wenn ich ehrlich mit Respekt und Achtung behandelt werde / <i>Liebe, Vertrauen</i>
	Einfühlungsvermögen	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich in allen Lebenslagen auf meine Intuition höre, kann ich mich so auf alles konzentriert einfühlen, egal ob Menschen oder Dinge, ich weiss dann, was ich zu tun habe / <i>Intuition, Vertrauen, Konzentration, Differenzieren können, Verständnis, zuhören zu können, Mitgefühl, dennoch in der Lage zu sein, meine und des anderen Grenzen zu respektieren</i>
	Flexibilität	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich in meiner Planung bin und plötzlich flexibel ein anderes Ziel als vorgehabt anstrebe, dann fühle ich mich frei und leicht im Tun, ich spüre Lebensfreude / <i>Flexibilität, Konzentration, Spontaneität, denkerische Beweglichkeit, Disziplin</i>
	Freiheit	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich mich selbstbestimmt ausleben darf / <i>Selbst-Bewusstsein</i> • Wenn ich so sein darf wie ich bin / <i>Mut, Selbst-Wertgefühl</i>

<p>Freiheit</p> <p>Die Freiheit eines jeden hat als logische Grenzen, die Freiheit der anderen.</p> <p>Alphonse Karr (1808 - 1890), französischer Schriftsteller</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich meine Gefühle in jeder Situation aushalten kann / <i>Mut, Mitgefühl und Durchhaltevermögen</i> • Wenn ich mein Handeln mit allen Konsequenzen klar erkenne und bewusst auslebe / <i>Mut und Klarheit</i> • Wenn ich Entscheidungen klar treffen kann / <i>Klarheit, Weitsicht, Erkenntnis und Entscheidungsfreude</i> • Wenn ich mein Handeln als freie Entscheidung spüre / <i>kurzfristige und langfristige Konsequenzen erkennen / Unterscheidung = Klarheit</i> • wenn ich meine Kraft der Freiheit aushalten kann / <i>Die Fähigkeit die Konsequenzen meines Handelns für meine Freiheit – zu erkennen, sortieren zu können und aushalten zu können, Geduld, das Maß der Verhältnismäßigkeit zu beherrschen.</i> • Wenn ich meine Urteils-Fähigkeit sowie logisches Denken, beweglich, mitfühlend und unabhängig handelnd und weitsichtig in Projekten führend einbringen kann / <i>Urteilstkraft, Vertrauen, Intuition, Mut, Energie, Risikobereitschaft, Grenzen respektieren</i>
<p>Frieden, das Suchen nach dem gemeinsamen Verbindenden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich mit anderen diskutiere über Gott und die Welt - will ich Verbundenheit herstellen, spüren und verstehen, das gibt mir Frieden / <i>bei mir bleiben, Sprachgewandtheit, Liebe, Diplomatie, Selbstwert, Konzentration, Mitgefühl</i>
<p>Genuss der Sinnlichkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich durch praktisches arbeiten z. b. meine eigenen Pralinen herstelle oder mein Bad auf Hochglanz bringe, dann tue ich dieses mit Genuss, es macht mich zufrieden zu sehen wie etwas entsteht und fertig wird. Ich bin Zufrieden / <i>Klarheit Lernbereitschaft</i>

<p>Genuss der Sinnlichkeit</p>		<p><i>Geduld, Beharrlichkeit, Ausdauer</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • wenn ich in der Natur bin und die Luft besonders samtig duftet und die Farben meine Augen angenehm berühren, dann fühle ich mich mit dem Genuss der Welt verbunden / <i>Genussfähigkeit, Ruhe, Geduld</i> • wenn ich etwas, was mir besonders mundet, esse oder trinke, dann ist das für mich sinnlicher oraler Genuss, Musik, Gesang, der Klang einer harmonischen Stimme beflügelt mich im Hörgenuss, es gibt von Menschen s. z.B. Malerei, Kunst insbesondere und in der Natur, soviel Schönes zu sehen, was meine Augen erfreut, Menschen oder Dinge anzufassen, wie z.B. Stoffe, Blumen etc. und Menschen zu umarmen erfreut mein genussvolles „begreifen“ in meinem Leben, der Duft von frisch gebackenen Croissants etc. und Blumen, Parfum, alles wohlig riechende entzückt meine Nase und mich gleich mit / <i>Lebenslust, Lebensfreude mit den Sinnen genießen zu können</i> • Sinnlichkeit über meine 5 Sinne erleben, bereitet mir in jeder Hinsicht Genuss – Riechen, Hören, Schmecken, Anfassen/Begreifen, Sehen – / Genussfähigkeit, Liebe, Selbstwert
<p>Gerechtigkeit, Fairness</p>		<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich meine Sichtweise klar und deutlich ohne Angst angegriffen zu werden, frei in der Öffentlichkeit äußern kann, dann fühle ich mich fair behandelt / <i>Selbstbewusstsein, MUT</i> • wenn ich Sachlichkeit, unparteilich sein, Vorurteilslosigkeit, Objektivität, für mich persönlich bei mir bleibend, in meinem täglichen Leben anwende, dann fühle ich, was Gerechtigkeit für

	Gerechtigkeit, Fairness	mich bedeutet / <i>Konzentration, Geduld, achtsam bleiben, bei mir sein, Selbstwert</i>
	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich mich tanzend bewege / Beweglichkeit • wenn ich mich so ernähre, das ich esse, wenn ich Hunger habe, dass ich das esse worauf mein Körper und ich Appetit haben, wenn ich spüre und schmecke, was ich esse, wenn ich aufhöre zu essen, wenn ich satt bin / <i>Gelassenheit, innere Ruhe, Klarheit, bei mir sein</i> • Wenn ich das in meinem Leben tue, was mir Freude bereitet und dahin schaue was ich alles tolles in meinem Leben habe, dann fühle ich mich gesund / <i>Klarheit, bei mir sein und bleiben, innere Ruhe, Geduld, Optimismus, Vertrauen, Lebensbejahung</i>
	Harmonie	<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich mich mit schönen- mir gefallen- Dingen- umgebe, fühle ich mich im Gleichgewicht und harmonisch / <i>Schönheitssinn, Geschmack und Stil</i> • wenn ich mich in einer Umgebung befinde, welche mit mir harmoniert (Menschen und auch Dinge), dazu meinem Sinn für Ästhetik entspricht, dann fühle ich wohlige Freude, Wärme, Geborgenheit, ich schätze dieses und schenke dem Beachtung, ich fühle mich dazu geschätzt und beachtet / <i>Instinkt, Vertrauen, Intuition, Selbstvertrauen</i>
	Herzlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich an meinem Wohl und dem Wohl des anderen ehrlich interessiert bin / <i>Interesse, Liebe</i> • wenn ich meine Hilfsbereitschaft erst bei mir auslebe, um diese einem anderen anbieten zu können / <i>Liebe</i> • wenn ich zuhöre / <i>Interesse,</i>

	Herzlichkeit	<p><i>Höflichkeit, Geduld</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • wenn ich dem anderen Menschen Zeit und Aufmerksamkeit schenke / <i>Interesse, Höflichkeit, Geduld</i> • Wenn ich einfach freundlich bin / <i>Respekt, Lächeln, bei mir zu sein, auf mein Herz höre, verbindlich bin</i>
	Humor	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich über mich selbst lachen kann. Wenn ich den unterschiedlichen Humor anderer Menschen humorvoll begegnen kann/ <i>Verständnis, Sinnlichkeit und Vertrauen, Mitgefühl, Selbstwert</i>
	Klarheit und Weisheit/Verstehen	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich lerne und im Machen bin, dann komme ich in meine Klarheit und werde immer verständnisvoller, was ich mit Weisheit gleichsetze / Lernbereitschaft, tiefes inneres Wissen, Gewissheit - und gleichzeitig zu wissen - dass ich nichts weiß, <i>Demut, Respekt, Mut, Verständnis, Geduld, Optimismus, Vertrauen, Veränderungsfreude, Beharrlichkeit</i>
	Kreativität	<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich schreibe • wenn ich dekoriere • wenn ich gestalte wie z. B. Fotos, Karten, Kochen, Backen etc. dann fühle ich mich leicht und kreativ / <i>Geduld, Sinn für Proportionen, Farben, Formen, logisches Denken, Disziplin, Ausdauer, Spaß und Freude am auszuprobieren und lernen, Bereitschaft Fehler zu machen,</i>
	Lernen, Neugierde	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich mich immer wieder neuen Herausforderungen stelle und dabei lerne, dann ist mein Wissensdurst befriedigt / <i>Veränderungs-Bereitschaft, Neugierde, Beharrlichkeit, Geduld, Lust auf und am lernen</i>

	Liebe	<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich das meinige und das Wohl des anderen achte und respektiere / <i>Achtung, Respekt, Konzentration</i> • wenn ich ehrlich mit dem anderen kommunizieren / <i>Konzentration, Selbstwert</i> • wenn ich Geborgenheit und Sicherheit vermittele / <i>Ehrlichkeit, Offenheit, Mut</i> • wenn ich mich geborgen und sicher fühle / <i>Vertrauen, Mut</i> • wenn ich mich frei äußern kann / <i>Vertrauen, Freiheit aushalten zu können, Konsequenzen ertragen können</i> • Nähe, Sexualität
	mein Beitrag zum Allgemeinwohl	<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich auf meinen Webseiten meine inneren ethischen Werte zum Ausdruck bringe und somit anderen Mut zur Veränderung mache/ Liebe, Mut, Beweglichkeit, • Wenn ich anderen Menschen im Gespräch Mut zuspreche / Zuhören können, Geduld, Menschenliebe
	Perfektion	<ul style="list-style-type: none"> • Perfekt ist alles, wenn ich das, was ich tue, so hin bekomme das ich zufrieden bin / <i>Beharrlichkeit, Geduld, Detailliebe, Schönheitsliebe, Freude am machen</i> <p>Perfektion fühlt sich leicht an und bringt Freude, Perfektion ist subjektiv, sich dem Tun, Machen hingeben – das ist Perfektion für mich- <i>im Fluss, Flow sein mit mir und dem, was ich tue...</i></p>
	persönliche Weiterentwicklung	<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich Kurse, Therapien, Weiterbildungen, egal, was ich besuche, das was zu meiner Weiterentwicklung beiträgt, fühle ich mich zu Hause, bei mir ankommend, ich weiss wer ich bin, das macht mich zufrieden / <i>Beharrlichkeit, Geduld, Vertrauen, Wissbegierigkeit, Lernfähigkeit, Lebenslust</i>

	<p>praktisches und bewusstes Handeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich im Machen (z. B. schreiben, Fotos bearbeiten, Möbel restaurieren, bügeln, putzen, sortieren, aufräumen, kochen, backen, Kuchen backe etc.) meine praktische Begabung durch bewusstes handeln auslebe dann fühle ich mich frei und leicht / <i>Selbstwert, Geduld, Beharrlichkeit, Lernbereitschaft, Disziplin</i> • Wenn ich mich neuen Herausforderungen stelle und Neues zu lernen habe, bin ich wissbegierig auf das, was mir begegnet praktisch und sortierend zu ordnen, um dann nach Prüfung der Sachlage praktisch umsetzbare Entscheidungen zu treffen / <i>Ausdauer, Ordnungssinn, Detailliebe, Geduld, Arbeitslust, Pflichtbewusstsein, Disziplin</i>
	<p>Qualität</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich hochwertige Ware/Produkte kaufen und verkaufen kann, gibt mir dies Sicherheit und Freude / <i>Qualitätsbewusstsein, Schönheitssinn, Menschenliebe</i> • wenn ich mich qualitativen, schönen Dingen umgebe und auch in Form von Speis und Trank zu mir nehme, Gespräche, Handlungen, Schreiben, ich liebe es qualitativ ordentlich, es macht mich zufrieden und glücklich / <i>Qualitätsbewusstsein, Schönheitssinn,</i>
	<p>Sauberkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich in einer gepflegten und sauberen Umgebung lebe, fühle ich mich wohl und geborgen / <i>Ordnungssinn, Pflichtbewusstsein,</i> • Wenn ich saubere, gepflegte Menschen um mich habe, fühle ich mich wohl / <i>Sinnlichkeit</i> • Wenn ich putze fühle ich Befriedigung, es befriedigt meinen

	Sauberkeit	Ordnungssinn und mein Bedürfnis nach Schönheit und wohlduftender Sauberkeit / <i>Ausdauer, Beharrlichkeit, Schönheitssinn</i>
	Schönheit in allem zu sehen	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich unterwegs bin, egal wo und wie, schaue ich mir alles schön und sehe auch nur das, was in meinen Augen schön ist von Menschen, Tieren, Dingen und Natur. / <i>Freude, Konzentration, Sinn für Proportionen, Farben, Formen, Freude, Liebe, Humor, Sinnsuche, Verständnis,</i>
	Selbständigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • wenn ich selbständig mich und meine Unternehmungen führen kann / <i>Mut, Liebe, Selbstbewusstsein, Belastbarkeit, Risikobereitschaft, Klarheit, Mitgefühl, Selbstwert</i> • wenn ich meine eigenen Vorstellungen, meine Vision verwirklichen kann / <i>Mut, Liebe, Selbstbewusstsein, Belastbarkeit, Risikobereitschaft, Klarheit</i> • Wenn ich etwas eigenes selbständig kreiere und im Verbund mit anderen eine Vision aufbaue und kreativ führe / <i>Vertrauen, Selbstwert, Intuition</i>
	Sicherheit, Wertbeständig	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich ordentlich, zuverlässig, pflichtbewusst planen und arbeiten kann, fühle ich mich aus mir heraus sicher / <i>Beharrlichkeit, Optimismus, realistisches Denken, Vertrauen, Mut</i> • wenn ich mit soliden, ehrlichen, pflichtbewussten Menschen zusammen bin und arbeite, dann fühle ich mich sicher / <i>Vertrauen, Gelassenheit, Selbstwert, Mut</i>
	Treue, Loyalität	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich mit Menschen zusammen bin denen ich vertraue, meinen Freunden, egal was passiert, ich bleibe treu an deren Seite und verhalte mich loyal. / <i>Verständnis, Liebe, Mitgefühl, Selbstwert</i>

	Treue, Loyalität	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich für andere arbeite verhalte ich mich diesen Arbeitgebern auch nach dem ausscheiden gegenüber loyal, das ist eine Grundeinstellung in mir in diesem Leben / <i>Gelassenheit, Verständnis, Selbstbewusstsein, Selbstwert, Mitgefühl</i>
	Umsichtigkeit, Bodenständigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich grundsolide meine persönlichen Vorhaben plane und alle Eventualitäten die bekannt sind vorab löse, dann fühle ich mich sicher und kann später locker mit auftauchenden Problemen umgehen / <i>Ausdauer, Geduld, Beharrlichkeit, Lernfähigkeit, Urteilsfähigkeit, Bodenständigkeit, Selbstwert, Einfühlungsvermögen, Vertrauen</i> • wenn ich genau bei Planungen bei mir bin und meine Bedürfnisse klar erkenne, dann bin ich sicher / <i>Konzentration, Selbstwert, Entscheidungsfreude, Weitsicht</i>
	Vertrauen	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn, egal was ich mache, ich dabei eine tiefe innere Gewissheit dazu verspüre, die da sagt - dass ich zur richtigen Zeit, am richtigen Ort bin. Das betrifft Menschen sowie auch Situationen und Dinge. / <i>bei mir sein, meiner Intuition vertrauen, spüren, Ausdauer, Konzentration</i>
	Wohlstand	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich finanziell unabhängig bin, und fühle / <i>Verstand, Klarheit, Risikobereitschaft, Vertrauen, Mut</i> • Wenn ich mehr finanzielle Mittel besitze als ich ausgeben kann / <i>Intuition, Mut, Instinkt, Wissen, Selbstbewusstsein, Selbstwert, Risikobereitschaft, Klarheit</i> • wenn ich gesund und geistig beweglich für mich sorgen kann / <i>Entscheidungsfreude, Selbstwert, Vertrauen, Wissen</i> • wenn ich mir alles, was ich brauche

	Wohlstand	anschaffen kann / <i>Klarheit, Selbstwert, Vertrauen, Allgemein-Wissen, Finanz-Wissen</i>
	Wunsch nach Abwechslung, Heiterkeit und Gesellschaft	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich im Urlaub bei meinen Freunden im Frankenland bin, fühle ich Zugehörigkeit, Familiensinn und Freundschaft und Abwechslung, dieses stimmt mich heiter, leicht und zufrieden / <i>Anpassungsfähigkeit, bei mir bleiben, Gelassenheit, Geduld, Offenheit, Humor, Konzentration, Vertrauen</i> • Wenn ich mich mit engen wirklichen Freunden treffe und wir etwas gemeinsam machen (essen gehen, Cafe, Kino, Veranstaltungen) dann fühle ich Geborgenheit, Verständnis, Zugehörigkeit, Leichtigkeit / <i>Selbstwert, bei mir bleiben, Offenheit, Humor, Konzentration, Gelassenheit</i>
	Zufriedenheit, Glücklich sein Glück	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich eine Arbeit oder besser ein Tun -egal mit oder in was-abgeschlossen habe, dann fühle ich mich zufrieden und glücklich/ <i>Beharrlichkeit, Ausdauer, Geduld, Freude am Machen, Selbstwert, Vertrauen, Zuversicht</i> • Zufriedenheit im DA SEIN – es ist alles gut so wie es ist – Zufriedensein- in Frieden mit mir und der Welt zu sein – <i>Ruhe und Gelassenheit - Freiheit - Dankbarkeit</i>
	Zugehörigkeit Gemeinschaft	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich mich mit Menschen austauschen kann / <i>Beweglichkeit geistig und körperlich, Vertrauen,</i> • Wenn ich mit Menschen gemeinschaftlich arbeiten kann / <i>Vertrauen, Selbstwert und Mut</i> • Wenn ich mein Alleinsein, meine Einsamkeit als Chef/Einzelkämpfer aufgeben kann / <i>Mut meinem Ego zu begeben, Vertrauen und Selbstwert</i> • Wenn ich Spaß und Freude mit

	Zugehörigkeit Gemeinschaft	<p>anderen ausleben und teilen kann / <i>Selbstwert, Selbstbewusstsein</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich mich so in der Gemeinschaft ausleben darf, wie ich bin ohne wenn und aber / <i>Selbstwert, Selbstbewusstsein, Humor, Vertrauen, Mut</i> • Wenn ich mich mitteilen kann ohne Einschränkungen / <i>Selbstwert, Selbstbewusstsein</i>
--	-------------------------------	---

Tipps zur Findung der *eigenen* persönlichen Werte:

Persönliche Werte finden/erkennen:

Frage man sich: Führe ich ein zufriedenes, vielleicht sogar glückliches Leben?

Wenn dem so ist – wunderbar! Das kann auch daran liegen, dass man sein Leben – ob bewusst oder unbewusst – nach seinen persönlichen Werten ausgerichtet hat bzw. danach leben kann.

Was sind persönliche Werte?

Eine vereinfachte Definition:

Alles, was für mich von großer Bedeutung ist, was mir wichtig ist, was mir wertvoll erscheint.

Warum mir meine Werte bewusst sein sollten

Meine persönlichen Werte beeinflussen meine Entscheidungen, mein Denken und mein Handeln. Bewusst und auch unbewusst.

Wenn man sich seines eigenen Wertebildes richtig bewusst ist, wird man seine Denkweise und sein Handeln besser verstehen und dadurch **gezielter beeinflussen können**. Es wird mir leichter fallen, die für mich richtigen Entscheidungen zu treffen. Kurzum: Je mehr ich nach meinen persönlichen Werten lebe oder leben kann, desto zufriedener werde ich sein.

Und MEINE persönlichen Werte?

Ohne lange darüber nachzudenken oder gleich weiterzulesen, beantworten man die folgende Frage:

Was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig? – *bei mir wären es:*

Freiheit, Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Zuversicht und Zufriedenheit

Halte man kurz inne, schließe man die Augen und zähle dann **mindestens 5 „Dinge“** auf, denen man in seinem Leben eine große Bedeutung zumisst.

Fällt die Beantwortung leicht? Wenn nicht, dann könnten einem die folgenden Reflexionssätze und die Beispiele auf die Sprünge helfen.

Persönliche Werte ermitteln: Reflexionssätze

Mit dem Vervollständigen dieser Ergänzungssätze können sich Werte herauskristallisieren:

- Mir ist es wichtig, weil es

Beispiele:

... dazu beiträgt, dass es den Menschen, die mir am Herzen liegen, gut geht.

... mir am Herzen liegt, meinen Kindern eine gute Ausbildung zu ermöglichen.

... sich für mich gut und richtig anfühlt - Karriere zu machen.

... ich es mir wert bin und Sicherheit gibt, viel zu verdienen.

- Mich ärgert/stört an anderen, ...
- An meiner besten Freundin/an meinem besten Freund schätze ich am meisten ...
- Mich macht es so richtig glücklich, ...
- Besonders vermischen würde ich ...

- Ein Leben ohne ... wäre für mich nur halb so schön.
- Wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte, dann würde ich ...

Persönliche Werte: Beispiele

Um seine Werte zu bestimmen, kann man diese auch auf verschiedene Lebensbereiche herunterbrechen. Diese Lebensbereiche können sein:

- Beziehungen
- Beruf
- Gesundheit
- Finanzen
- etc.....

Am Beispiel Beziehungen: Stelle man sich die Frage, worauf man **bei Menschen besonders Wert legen, mit denen man zusammen ist.**

Das könnte sein: ... dass ich mit ihnen lachen kann, dass sie verlässlich sind, dass ich ihnen vertrauen kann.“ Daraus kann man für den Lebensbereich „Beziehungen“ dann die folgenden persönlichen Werte ableiten: Humor, Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit.

Hier weitere Beispiele für persönliche Werte – vielleicht lassen sich in der Liste einige erkennen, die passen könnten. Man kann die einzelnen Aufzählungen auch bewerten – in Gedanken oder schriftlich. Dabei geht es weniger um eine eindeutige Quantifizierung, sondern vielmehr darum, sich die wahrgenommene individuelle Bedeutung vor Augen zu führen. 0 – dieser Wert spielt in meinem Leben keine Rolle, 10 – dieser Wert ist mir in meinem Leben extrem wichtig.

- Abwechslung
- Anerkennung/Ansehen
- Attraktivität
- Bescheidenheit
- der/die Beste sein in ...
- Direktheit
- Familie
- Freiheit
- Freundschaften
- Furchtlosigkeit
- Gemütlichkeit
- Genuss
- Großzügigkeit
- harmonische Beziehungen
- Hilfsbereitschaft
- Höflichkeit
- Luxus
- Nachhaltigkeit
- persönliches Wachstum
- Sicherheit
- Sparsamkeit
- Spiritualität
- Toleranz
- Tradition
- Treue
- Umgangsformen
- Unabhängigkeit
- Ungebundenheit
- viel Freizeit
- Wohlstand

Wie bilden sich die persönlichen Werte?

Das eigene Wertebild wird schon früh durch das soziale Umfeld geprägt. Das geschieht durch die Familie, insbesondere durch die Erziehung. Diese so „gewachsenen“ Werte können sich später durch den Freundeskreis, persönliche Erfahrungen und Erlebnisse noch ändern und neue können hinzukommen.

Persönliche Werte finden: Der großartige – grandiose – schöne – perfekte Tag

Der perfekte Tag

Abschließen noch eine Übung, mit der man sich sein Wertebild vor Augen führen kann.

„Der perfekte Tag“ ist eine besonders kraftvolle Übung, die einen dabei unterstützen kann,

- sich seiner Werte bewusst zu werden,
- seine Herzenswünsche und (oft verborgenen) Sehnsüchte zu entdecken,
- gewünschte Veränderungen in seinem Leben zu erkennen,
- sich selbst besser kennenzulernen.

Die Durchführung

1. Ziehe man sich mit einem Blatt Papier und einem Stift an einen Ort zurück, an dem man ungestört ist und sich wohlfühlt. Mache man es sich bequem. Stelle man sich nun folgende Frage: **Wie würde mein perfekter Tag aussehen?**

Man kann die Frage natürlich anpassen, indem man beispielsweise eine andere Bezeichnung wählt: „mein bester Lebenstag“, „ein richtig guter Tag“, „mein schönster Tag“, „der großartigste Tag meines bisherigen Lebens“.

2. Spiele man dann in Gedanken seinen perfekten Tag durch. Wie würde dieser Tag ablaufen, beginnend am Morgen mit dem Wachwerden bis abends, wenn man sich wieder schlafen legt. Lasse man seine **Gedanken vollkommen freien Lauf, ohne sich einzuschränken** – denn es spielt überhaupt keine Rolle, ob das Gedankenbild realistisch ist und ob die ausgemalten Situationen jemals eintreffen.
3. Wenn man sich nun seinen perfekten Tag in den buntesten Bildern ausgemalt hat, nehme man seine Schreibutensilien zur Hand und halte man diesen perfekten Tag so detailreich und emotional wie **möglich schriftlich** fest. Allein dieses Niederschreiben verinnerlicht „mir meinen“ perfekten Tag und kann ein Hochgefühl bewirken, das lange anhält.
4. Lese man dann in Ruhe seinen „perfekten Tag“ durch. Sehr wahrscheinlich wird man nun besondere Wünsche oder persönliche Werte erkennen, die einem vorher nicht bewusst waren. Diese kann man beispielsweise in eine Bucket-Liste aufnehmen. Eine Bucket List ist eine Liste von Dingen, Erfahrungen, Erlebnissen, die man in seinem Leben noch gemacht haben will, ehe man „in die Kiste springt“ (im Englischen: „kick the bucket“).
5. Lege man nun seine Beschreibung zur Seite und bewahre man sie gut auf. Zudem ist dieser perfekte Tag auch in „meinem“ Kopf gespeichert und wird immer wieder in Gedanken auftauchen. **Meine persönlichen Werte werden mir dadurch präsenter.** Gut so!
6. Ist ein längerer Zeitraum (z. B. ein Jahr) verstrichen, wiederhole man diese Übung, und zwar genauso wie bereits durchgeführt.

Erst NACH dieser erneuten Übungsdurchführung hole man die erste Beschreibung hervor.

Nun vergleiche man, ob und wie sich der perfekte Tag im Laufe der Zeit verändert hat.

Dieser Vergleich kann wertvolle Erkenntnisse liefern, denn persönliche Werte und Wünsche verändern sich mit der Zeit.

Fragen zu meinem großartigen – grandiosen – schönen – perfekten Tag

Hier einige Fragen, deren Beantwortung man beim gedanklichen „Ausmalen“ seines perfekten Tages helfen kann:

- Wo wache ich an meinem großartigen Tag auf?
- Wie und was frühstücke ich?
- Wo lebe ich, an welchem Ort verbringe ich diesen Tag?
- Mit wem bin ich zusammen, mit welchen Menschen verbringe ich Zeit an diesem Tag, und wie verbringe ich die Zeit mit ihnen?
- Mit wem treffe ich mich an diesem für mich perfekten Tag?
- Wovon lebe ich (finanzielle Situation)?
- Welche Musik begleitet mich an diesem Tag?
- Was esse ich?
- Wie ist das Wetter, in welcher Jahreszeit spielt mein perfekter Tag?
- Wie schaut die Umgebung (Räume, Haus, Wohnung) aus, in der ich lebe?
- Welche Kleidung trage ich während des Tages?
- Mit welchen Tätigkeiten verbringe ich den schönen Tag?
- Mit welcher Aktivität verbringe die meiste Zeit? Und mit wem?
- Was zählt zu den Tageshöhepunkten?
- Wie verbringe ich den Abend?
- Wo lege ich mich schlafen?

Machen man es den Kindern nach

Diese Übung mag einem vielleicht einfach vorkommen. Allerdings könnte sie dem ein oder anderen dennoch schwerfallen, weil man sich eben zu sehr von rationalen Gedanken einschränken lässt.

Stellt man Kindern die Frage nach ihrem perfekten Tag, so haben sie keine Schwierigkeiten, sich diesen vorzustellen und in den buntesten Bildern zu beschreiben. Es „sprudelt“ regelrecht aus ihnen heraus, weil sie ihrer Fantasie einfach freien Lauf lassen – und genau das sollten ich – du – er – sie – es bei dieser Übung auch machen.