

## Methode „Meine TOP 3 Werte“ - Selbsteinschätzung/-reflektion

Um Ihre Werte zu erarbeiten, nehmen Sie sich bitte genügend Zeit und gedanklichen Freiraum.

Bevor Sie starten, drucken Sie sich bitte die **Materialien** auf den **Seiten 5 und 6** aus.

Schaffen Sie eine ruhige ungestörte Atmosphäre.

Atmen Sie ein paar Mal tief durch, legen Sie Papier und Stift bereit und los geht´s!

### Schritt 1:

Gehen Sie die Liste der Werte (S.5) in Ruhe durch. Markieren Sie sich die, die sofort einen Impuls in Ihnen auslösen. Sollten Ihnen Werte fehlen, ergänzen Sie diese nach Belieben.

Sollten Sie mehr als 24 Werte markiert haben, gehen Sie die markierten erneut durch. So lange bis 24 Werte übrig bleiben.

Bitte achten Sie darauf Werte auszuwählen, die etwas in Ihnen auslösen und nicht die Werte zu wählen, von denen Sie denken, dass Sie sie haben sollten.

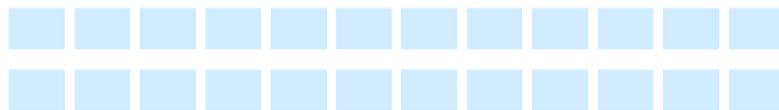
Sie erarbeiten diese Werte für sich, nicht für andere.

### Schritt 2:

Tragen Sie die ausgewählten 24 Werte in die angehängte Tabelle ein und schneiden Sie die einzelnen Werte aus, so dass Sie 24 einzelne Kärtchen vor sich liegen haben. Wenn Ihnen das zu viele sind, starten Sie gern mit 12 Werten. Das Grundprinzip ist immer dasselbe.

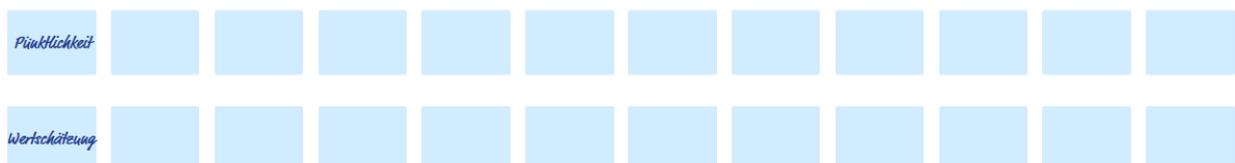
### Schritt 3:

Mischen Sie die Werte und legen diese verdeckt vor sich hin, jeweils zwölf in zwei Reihen untereinander. Nun liegen zwölf verdeckte Paare (zwei Werte übereinander) vor Ihnen.



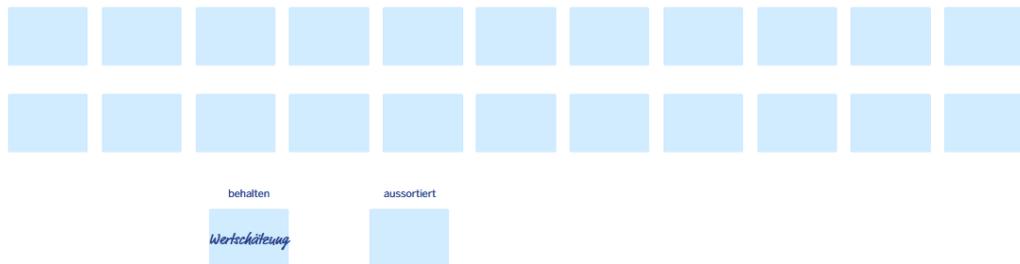
### Schritt 4:

Decken Sie das erste Paar auf. Schauen Sie sich das Paar an. Spüren Sie in sich hinein und wählen Sie spontan, ohne viel nachzudenken, den Wert aus, der für Sie gerade wichtiger ist.



Den Wert den Sie nicht ausgewählt haben, legen Sie beiseite. Er wird nicht wieder aufgenommen.

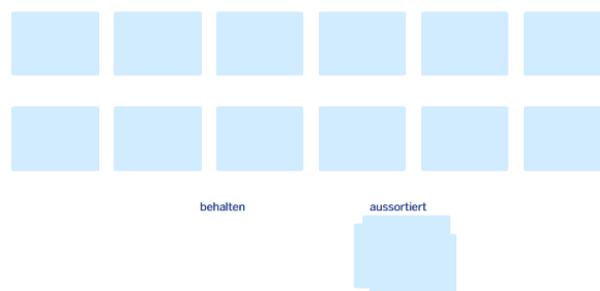
Bitte nicht schummeln, auch wenn es schmerzt, den einen oder anderen Wert, loslassen zu müssen.



So verfahren Sie nach und nach mit allen Paaren. So bleiben am Ende zwölf Werte übrig für die Sie sich entscheiden haben. Beiseite liegen zwölf aussortierte Werte.

### *Schritt 5:*

Mischen Sie die verbliebenen 12 Werte und legen diese wiederum verdeckt vor sich hin, jeweils sechs in eine Reihe in zwei Reihen übereinander. Nun liegen sechs Paare vor Ihnen. Wiederholen Sie Schritt 4.



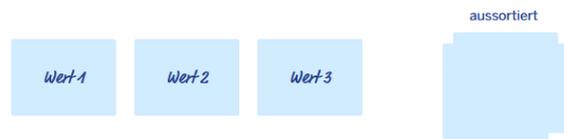
Am Ende haben Sie sechs Werte übrig, sechs weitere haben Sie aussortiert.

### Schritt 6:

Mischen Sie die Werte erneut und legen Sie diese verdeckt vor sich hin, jeweils drei in eine Reihe. Nun liegen drei Paare in zwei Reihen vor Ihnen. Wiederholen Sie Schritt 4.



Am Ende halten Sie Ihre TOP 3 Werte in den Händen.



### Schritt 7:

Nehmen Sie diese drei Werte.

Sortieren Sie sie nach ihrer Wichtigkeit und Bedeutung für Sie auf Platz 1,2 und 3.

Sie sind Ihre **persönlichen Hauptmotivatoren**.

Um Ihren Werten noch besser auf die Spur zu kommen, beschäftigen Sie sich auf der folgenden Seite intensiver mit „Ihren“ Werten.

Sie definieren Sie für sich und schauen, wie und wo sie diese Werte konkret leben.

Schritt 8 →

## Schritt 8: Selbstreflektion & Konkretisierung Ihrer Top 3 Werte

- Was verstehen Sie unter diesem Wert? Was bedeutet er konkret für Sie? Wofür steht er? Warum ist er für Sie so wichtig?
- Durch wen oder was haben Sie diesen Wert gelernt? Mit was in Ihrem Leben bringen Sie diesen Wert in Verbindung?
- Wie und wo leben Sie diesen Wert? Woran erkennen die Menschen um sie herum, dass dies für Sie ein wichtiger Wert ist?  
Rangfolge: Wenn ich keinen „Wert X“ im Leben hätte, wie wäre das? Könnte ich ohne „Wert X“ leben? Ist mir wichtiger Wert x oder lieber y?

Wert	1.	2.	3.
<b>Beschreibung, was bedeutet dieser Wert für Sie?</b> <i>Bsp: „Wertschätzung bedeutet für mich, dass ...“</i> <i>(max. 2-3 Sätze)</i>			
<b>Wie und wo lebe ich diesen Wert?</b> <i>Notieren Sie konkrete Handlungen und Verhaltensweisen (stichpunktartig)</i>			

**Material:** Schalten Sie Ihren Kopf aus. Lesen Sie sich die Liste der Werte durch und markieren Sie INTUITIV die, die SOFORT einen IMPULS in Ihnen auslösen.

<b>A</b> Abenteuer Abwechslung Achtsamkeit Aktivität Akzeptanz Albernheit Anerkennung Angepasstheit Anpassungsfähigkeit Anstand Aufgeschlossenheit Aufopferung Aufrichtigkeit Ausdauer Ausgelassenheit Authentizität	<b>F</b> Fairness Fleiß Flexibilität Fokus Frechheit Freiheit Freude Freundlichkeit Frieden Fröhlichkeit Fürsorglichkeit	<b>L</b> Lachen Lebenslust Leichtigkeit Leidenschaft Leistung Liebe Logik Loyalität Lust	Selbstsicherheit Selbstvertrauen Sensitivität Sicherheit Sinn Sinnlichkeit Solidarität Sorgfalt Sparsamkeit Spaß Spielen Spiritualität/Religion Spontanität Stärke Strenge
<b>B</b> Balance Begeisterung Beherrschung Behutsamkeit Bescheidenheit Besonnenheit Beständigkeit Bindung Biss	<b>G</b> Gehorsam Geduld Gelassenheit Geld Gemütlichkeit Genauigkeit Gerechtigkeit Geselligkeit Gesundheit Glaubwürdigkeit Großzügigkeit Gründlichkeit Güte	<b>M</b> Macht Mäßigung Milde Mitgefühl Mut	<b>T</b> Toleranz Treue
<b>D</b> Dankbarkeit Demut Dienen Direktheit Disziplin Dominanz Durchsetzungsvermögen	<b>H</b> Harmonie Herzlichkeit Hilfsbereitschaft Höflichkeit Humor Hygiene	<b>N</b> Nachhaltigkeit Nähe Neugier Neutralität	<b>J</b> Überzeugung Unabhängigkeit Unvoreingenommenheit
<b>E</b> Effektivität Effizienz Ehre Ehrgeiz Ehrlichkeit Eigenständigkeit Einfachheit Einfühlungsvermögen Enthusiasmus Entschlossenheit Entspannung Entwicklung (persönliche)	<b>I</b> Integrität Intelligenz Interesse Intuition	<b>O</b> Offenheit Optimismus Ordnung Organisation Originalität	<b>V</b> Veränderung Verantwortung Verbindlichkeit Verbindung Verlässlichkeit Vernunft Verständnis Vertrauen Vielfalt
	<b>K</b> Klarheit Konsequenz Kontrolle Konzentration Kooperation Kreativität	<b>P</b> Perfektion Pflichtbewusstsein Pragmatismus Präsenz Präzision Proaktivität Professionalität Pünktlichkeit	<b>W</b> Wachsamkeit Wachstum Wahrheit Weiterentwicklung Werte schaffen Wertschätzung Wildheit Wohlstand Wissen Würde
		<b>R</b> Realismus Reflektion Respekt Ruhe	<b>Z</b> Zielstrebigkeit Zufriedenheit Zugehörigkeit Zuverlässigkeit Zuversicht Zweckmäßigkeit
		<b>S</b> Sauberkeit Scharfsinn Schönheit Schlagfertigkeit Selbstbeherrschung Selbstbewusstsein Selbstlosigkeit	

*Material:*

Tragen Sie hier Ihre 24 Werte ein. Drucken Sie sie aus und schneiden Sie sie in 24 Kärtchen.
