

Ihr Tun und Handeln wird auch an Ihren persönlichen Werten ausgerichtet. Ebenso bestimmen sich Ihre Prioritäten im Alltag. Die Wertehierarchie wird Ihnen einen sehr guten Einblick darüber geben, warum Sie manche Aufgaben nicht angehen und immer wieder aufschieben. Ihre Werte sind immer auch abhängig vom jeweiligen Kontext und können sich im Laufe der Zeit verändern – besonders bei bedeutenden Ereignissen, wie z.B. die Geburt eines Kindes oder der Verlust eines Menschen bzw. Ihres Arbeitsplatzes.

Ziele, die mit den persönlichen Werten übereinstimmen, werden leichter und schneller erreicht und geben eine größere Befriedigung, als Ziele, die Ihren persönlichen Werten nicht entsprechen oder sogar gegensätzlich sind. Zusätzlich fällt es Ihnen leichter sich für Ziele zu motivieren, die Ihren Werten entsprechen.

### Meine TOP10 Wertehierarchie

Rang	Wert
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

### Vorgehen

1. Kreisen in der Werteliste auf der nächsten Seite alle Wert ein, die Sie sofort ansprechen. Das können unter Umständen eine ganze Menge sein.
2. Wählen Sie aus den eingekreisten Werten die TOP 10 und schreiben Sie jeden Wert auf eine eigene Karteikarte oder einen kleinen Zettel.
3. Erstellen Sie Ihre Wertehierarchie mit der folgenden Vorgehensweise:
  - a. Nehmen Sie zwei beliebige Karteikarten/Zettel in die Hände und entscheiden Sie, welcher Wert der wichtigere ist. Der Sieger bleibt in der Hand, der Verlierer wird abgelegt.
  - b. Lassen Sie den nächsten Wert antreten.
  - c. Hat ein Wert alle anderen besiegt, so ist dieser die Nummer 1. Tragen Sie diesen in die oberste Zeile der Wertehierarchie ein.
  - d. Verfahren Sie auf diese Weise bis alle TOP10 Werte positioniert sind.

## Werteliste

Abenteuer	Fitness	Körperliche Aktivität	Sammlung
Abwechslung	Fleiß	Kreativität	Schönheit
Aktivität	Freiheit	Kultur	Selbstachtung
Altersversorgung	Freizeit	Leben	Selbstbewusstsein
Anerkennung	Freude	Lebensfreude	Selbständigkeit
Arbeit	Freundlichkeit	Lebensqualität	Selbstbestimmung
Ästhetik	Freundschaft	Lebenssinn	Selbstgenügsamkeit
Ausgeglichenheit	Frieden	Lebensstandard	Selbstlosigkeit
Ausgleich	Führung	Leistung	Selbstverwirklichung
Aussehen	Fürsorglichkeit	Lernen	Selbstwert
Ausstrahlung	Ganzheitlichkeit	Liebe	Sex
Autonomie	Geborgenheit	Loyalität	Sicherheit
Autorität	Gedankenfreiheit	Lust	Sinngebung
Begeisterung	Geist	Macht	Sinnsuche
Bekanntheit	Gefühle	Meditation	Solidarität
Besitzt	Gelassenheit	Meinungsfreiheit	Soziale Verantwortung
Besser sein	Geld	Mitgefühl	Spannung
Bewegung	Gemeinschaft	Moral	Sparen
Bewusstseinsweiterung	Genauigkeit	Mut	Spaß
Beziehungen	Genialität	Nachdenken	Spiritualität
Bildung	Genuss	Nächstenliebe	Spontaneität
Dabei sein	Gerechtigkeit	Naturbewusstsein	Sport
Dankbarkeit	Geselligkeit	Naturverbundenheit	Stärke
Dazu gehören	Gesundheit	Offenheit	Status
Denken	Gewaltfreiheit	Optimismus	Toleranz
Disziplin	Gewissen	Ordnung	Umweltbewusstsein
Echtheit	Glaube	Partnerschaft	Unabhängigkeit
Ehre	Glaubensfreiheit	Persönlichkeit	Verantwortlichkeit
Ehrlichkeit	Gleichberechtigung	Phantasie	Verständnis
Eigentum	Großzügigkeit	Philosophie	Vertrauen
Eigenverantwortung	Harmonie	Pünktlichkeit	Vitalität
Energie	Herausforderung	Politik	Wahrheit
Einfachheit	High-Tech	Präzision	Weisheit
Einfluss	Hilfsbereitschaft	Qualität	Wettbewerb
Entspannung	Hingabe	Rache	Willenskraft
Entwicklung	Humor	Reichtum	Wissen
Erholung	Idealismus	Reife	Wohlbefinden
Erfolg	Individualismus	Reisen	Wohlstand
Ernährung	Integrität	Religion	Wohnqualität
Erotik	Intelligenz	Respekt	Würde
Ethik	Intuition	Richtiges Maß	Würdigung
Fairness	Karriere	Risikobereitschaft	Zärtlichkeit
Familiensinn	Kinder	Romantik	Zielstrebigkeit
Finanzieller Gewinn	Kompetenz	Ruhe	Zufriedenheit
Figur	Kontaktfähigkeit	Ruhm	Zuverlässigkeit