

# DIE WERTELISTE

SCHRITT 1: Markiere die zehn wichtigsten Werte! Welche Werte liegen Dir am Herzen? Welche Werte berühren Dich? Sei ganz intuitiv und mach' diese Übung zügig.

<b>WAHRHAFTIGKEIT</b> (ganz sein, wer man ist)	<b>HERAUSFORDERUNG</b> (in neuen Situationen gefordert sein)
<b>VERANTWORTUNG</b> (über die Bedingungen Deines Lebens bestimmen und für etwas eintreten, dass Dir wichtig ist)	<b>LEBENSKRAFT</b> (voller Energie sein)
<b>WACHSTUM</b> (sich entwickeln und über sich hinaus gehen)	<b>MACHT</b> (Einfluss nehmen können)
<b>HINGABE</b> (sich voll und ganz einlassen)	<b>NEUGIER</b> (Freude am Neuen, Lernen)
<b>KREATIVITÄT</b> (Neues erschaffen)	<b>ORDNUNG</b> (Bedürfnis nach Struktur und Organisation)
<b>LIEBE</b> (was es ist)	<b>REICHTUM</b> (mehr Geld, als man braucht)
<b>EHRlichkeit</b> (aufrichtig mit sich selbst und anderen sein)	<b>RUHE</b> (innere und äußere Entspannung)
<b>HILFSBEREITSCHAFT</b> (andere unterstützen und deren Situation verbessern)	<b>RUHM</b> (öffentliche Aufmerksamkeit)
<b>ABENTEUER</b> (das Leben als Spiel)	<b>SCHÖNHEIT</b> (in Dingen, Menschen und Natur)
<b>AKTIVITÄT</b> (geistig und körperlich in Bewegung sein)	<b>SICHERHEIT</b> (geregelter Lebensgrundlage)
<b>ANERKENNUNG</b> (soziale Akzeptanz)	<b>SPAREN</b> (Sammeln von Materiellem)
<b>BEZIEHUNGEN</b> (Nähe und Austausch mit anderen)	<b>Spaß</b> (ein Leben in Leichtigkeit)
<b>EHRE</b> (Bedeutung von Prinzipien und Loyalität)	<b>STATUS</b> (Prestige)
<b>ERFOLG</b> (Freude an Leistung)	<b>UNABHÄNGIGKEIT</b> (finanziell und emotional)
<b>FAMILIE</b> (Partnerschaft und Kinder)	<b>WÜRDE</b> (den eigenen Wert kennen und leben)
<b>FREIHEIT</b> (eigene Entscheidungen treffen können)	<b>GERECHTIGKEIT</b> (soziales Engagement)
<b>FREUDE</b> (Dankbarkeit und Glück empfinden)	<b>HARMONIE</b> (freundliches Miteinander)
<b>GENUSS</b> (Freude an Nahrung, Berührung und Sinnlichkeit)	

SCHRITT 2: Betrachte die zehn Werte, die Du ausgesucht hast und unterstreiche aus diesen zehn Begriffen, noch einmal die fünf Werte, die Dir davon am wichtigsten sind! Schreibe Deine fünf wichtigsten Werte hier hin.

1

2

3

4

5