

Anleitung: Finde deine persönlichen Werte

1. Nimm dir **mindestens eine halbe Stunde Zeit** für die Übung und drucke die Werte-Liste im Anhang aus.
2. Gehe die Liste durch und **markiere alle Werte, die dir wichtig sind** und mit denen du ein sehr positives Gefühl verbindest. Werte, bei denen du eine **besonders starke, positive Gefühlsregung** wahrnimmst, solltest du gleich **separat notieren**.
3. Versuche bei den einzelnen Werten wirklich zu **fühlen, ob dir der Wert ganz persönlich wichtig ist** oder ob du einfach denkst, dass dieser Wert wichtig sein sollte. Vor allem bei Werten, die gesellschaftlich sehr positiv bewertet werden, solltest du vorsichtig sein. Ist das wirklich dein Wert? Oder denkst du, dass es dir wichtig sein sollte?
4. Wenn du einmal durch bist, gucke dir alle markierten Wörter an. **Suche nun 5 bis maximal 10 Werte aus, die für dich die höchste Priorität haben.** Je nachdem, wie viele Werte du bereits in der ersten Runde markiert hast, kann das eine Weile dauern. Gehe die markierten Wörter dazu immer wieder durch und streiche Werte raus, die zwar wichtig sind, es aber nicht in deine Top 5 oder 10 schaffen. Viele Werte kannst du auch zu einem Begriff zusammenfassen, da sie sehr ähnlich sind. Ein bestimmter Wert drückt sich mitunter in mehreren Worten aus. Es geht nicht um das Wort, sondern das Gefühl dahinter. Ein bestimmter Wert kann daher auch durch mehrere Wörter umschrieben werden.
5. Wenn du deine **Top-Werte** gefunden hast, die dir in deinem Leben am allerwichtigsten sind, dann **schreibe sie einzeln auf Karteikarten**.
6. Nimm **zwei Karteikarten in die Hand** und vergleiche die darauf notierten Werte miteinander. **Welcher Wert ist dir wichtiger?** Das kann manchmal eine richtig schwere Entscheidung sein, vor allem nun, da du nur noch mit deinen Top-Werten arbeitest. Es ist aber wirklich wichtig, dass du deine **Werte-Hierarchie kennst**. Wenn du dir unsicher bist, nimm dir einen Moment Zeit und fühle in dich hinein. Welcher Wert fühlt sich tief in deinem Herzen besser an? Welcher Wert bringt dein Herz wirklich zum Hüpfen? Welcher Wert löst das intensivere Gefühl aus? Es kann auch helfen, sich ein Leben mit Wert A, aber ohne Wert B vorzustellen und umgekehrt. Was wäre schlimmer?
7. Behalte den Wert in der Hand, der dir wichtiger ist, und ziehe die nächste Karte. Entscheide dich wieder für einen Wert und mache das Gleiche mit den restlichen Werten. **Am Ende bleibt eine Karte bzw. ein Wert übrig. Das ist dein allerwichtigster persönlicher Wert, der für dich absolute Priorität im Leben hat.**
8. Wiederhole das Prozedere mit den restlichen Werten. So bekommst du nach und nach deinen Wert Nr. 2, Nr. 3 und so weiter. Am Ende hast du eine nach Wichtigkeit geordnete Liste mit deinen Top 5 bis 10 Werten.
9. Diese Liste hängst du am besten irgendwo auf, wo du sie **täglich siehst** und dir so deine persönlichen Werte immer wieder bewusst machst. Das unterstützt dich dabei, eine **klare Ausrichtung im Leben** zu haben, **sinnvolle Ziele** zu verfolgen, **gute Entscheidungen** zu treffen und letztlich ein **glückliches, erfülltes Leben** zu führen.
10. Deine Werte oder die Reihenfolge können sich je nach Lebensphase immer mal wieder ändern, wiederhole diese Übung am besten alle 6 Monate.