WERTEANALYSE

Rebecca Paul

Kennst Du Deine Werte schon -
oder suchst Du noch?

REBECCA PAUL

Die Konzept-Agentur

Copyright © Rebecca Paul

Alle Rechte reserviert.

Diese Produktion ist Eigentum von “Rebecca Paul“. Kein Teil dieser Produktion darf von Ihnen reproduziert werden, in einem Datenabfragesystem gespeichert oder in einer sonstigen Form elektronisch, mechanisch, per Fotokopie oder Aufnahme oder anderweitig ohne die schriftliche Einverständniserklärung der Betreiber von “Rebecca Paul” von Ihnen an Dritte übermittelt werden.

WERTE

Tiefe persönliche Überzeugungen unseres Lebens

Haben wir ein klar umrissenes Bild unserer Wünsche - beruflich wie privat - und korrespondieren unsere Wünsche mit unseren Werten, wirken wir nach außen authentisch. Im Alltag vergessen wir manchmal, uns nach unseren Wünschen und Werten zu fragen. Wir folgen einem scheinbar vorgefertigten Weg, der objektiv betrachtet irgendwie Sinn macht. Wer auch immer diesen Sinn definiert. Wir lassen uns fremdsteuern. Häufg unbewusst. Entscheiden wir uns bewusst für unsere Werte, suchen aktiv nach Möglichkeiten unsere Wünsche zu verwirklichen und akzeptieren wir die damit verbundenen Konsequenzen, legen wir den Grundstein zu Glück und Erfolg. Dann geben wir unserem Leben ganz entscheidend einen Sinn. Dann fällt es uns leicht, uns für eine Sache zu begeistern.

Ob wir uns für etwas begeistern können und auch tatsächlich ins Handeln kommen, wird durch viele Aspekte angetrieben. Zum Beispiel durch Lob und Belohnung. Besonders intensiv wird dieses Gefühl, wenn unser Tun mit unseren Werten übereinstimmt.

Werte sind tiefe persönliche Überzeugungen. Glücklich und zufrieden sind wir letztlich dann, wenn unsere Werte mit unseren Zielen in Einklang sind.

„Lebe nach Deinen Werten, dann bist Du frei.“ Rene Esteban Jimenez

SELBSTTEST WERTEANALYSE

Befasse Dich einmal in einer ruhigen Minute mit den Werten für Dein Berufsleben oder Privatleben. Unsere Empfehlung ist, diese für beide Lebensbereiche getrennt zu machen.

Vorgehen:

» Bitte befasse Dich mit den Werten für Dein Arbeitsleben/ Privatleben.
» Was ist Dir in diesem Lebensbereich besonders wichtig?
» Was muss gegeben sein, damit Du Dich dort wirklich wohlfühlst?
» Markiere in der Werte-Liste alle Werte, die Dir wichtig sind, mit einem Textmarker. Du darfst die Liste gern um eigene Werte ergänzen, wenn Dir etwas Entscheidendes in der Aufzählung fehlt.

Abenteuerlust	*Achtsamkeit*	*Achtung*
Aktivität	*Akzeptanz*	*Anerkennung*
Ansehen	*Anstand*	*Authentizität*
Ästhetik	*Balance*	*Begeisterung*
Beharrlichkeit	*Bequemlichkeit*	*Bescheidenheit*
Beständigkeit	*Bewegung*	*Bildung*
Dankbarkeit	*Demut*	*Dienen*
Diplomatie	*Diskretion*	*Disziplin*
Durchsetzungsvermögen	*Dynamik*	*Effektivität*
Effizienz	*Ehre*	*Ehrgeiz*
Ehrlichkeit	*Einfachheit*	*Ekstase*
Emotionalität	*Einzigartigkeit*	*Entspannung*
Entwicklung	*Erfolg*	*Erfüllung*
Erotik	*Fähigkeit*	*Fairness*
Familie	*Fitness*	*Flexibilität*
Freiheit	*Freizeit*	*Freude*
Freundschaft	*Frieden*	*Finanzielle Sicherheit*
Geben	*Geborgenheit*	*Geduld*
Gelassenheit	*Geld*	*Genuss*
Gemeinschaft	*Gerechtigkeit*	*Gemütlichkeit*
Gesundheit	*Glück*	*Großzügigkeit*
Harmonie	*Herausforderung*	*Höflichkeit*
Humor	*Idealismus*	*Individualität*
Innovation	*Integrität*	*Intelligenz*
Klarheit	*Kollegialität*	*Komfort*
Kompetenz	*Kompromissfähigkeit*	*Konstanz*
Kontrolle	*Kreativität*	*Lehren*

Leidenschaft	*Leistung*	*Lernen*
Liebe	*Loyalität*	*Lust*
Luxus	*Macht*	*Menschlichkeit*
Mitgefühl	*Moral*	*Mut*
Nachhaltigkeit	*Nachsicht*	*Nächstenliebe*
Nähe	*Natur*	*Neugierde*
Offenheit	*Optimismus*	*Ordnung*
Partnerschaft	*Perfektion*	*Persönliche Entwicklung*
Perspektive	*Pflichtbewusstsein*	*Produktivität*
Pünktlichkeit	*Qualität*	*Rationalität*
Reichtum	*Religion*	*Respekt*
Risikobereitschaft	*Rücksichtnahme*	*Ruhe*
Ruhm	*Schnelligkeit*	*Schönheit*
Selbstständigkeit	*Selbstbestimmung*	*Selbstdisziplin*
Selbstmotivation	*Selbstverantwortung*	*Selbstwert*
Seriosität	*Sexualität*	*Sicherheit*
Sieg	*Sinnhaftigkeit*	*Sinnlichkeit*
Sorgfalt	*Sparsamkeit*	*Spaß*
Spiritualität	*Stabilität*	*Stärke*
Struktur	*Teamgeist*	*Toleranz*
Tradition	*Treue*	*Unabhängigkeit*
Veränderung	*Verantwortung*	*Verbesserung*
Verbindung	*Vertrauen*	*Wachstum*
Wahrheit	*Weisheit*	*Wertschätzung*
Weltverbesserung	*Würde*	*Wirksamkeit*
Wohlstand	*Zielstrebigkeit*	*Zugehörigkeit*
Zuverlässigkeit		

Meine Werte-Analyse

» Reduziere Deine Werte aus der Tabelle auf 10.
» Trage diese 10 Werte anschließend von A bis J in die nachfolgende Tabelle ein - in ganz beliebiger Reihenfolge.
» Trage Deine Werte ebenfalls von A bis J in derselben Reihenfolge nun auch seitlich ein.

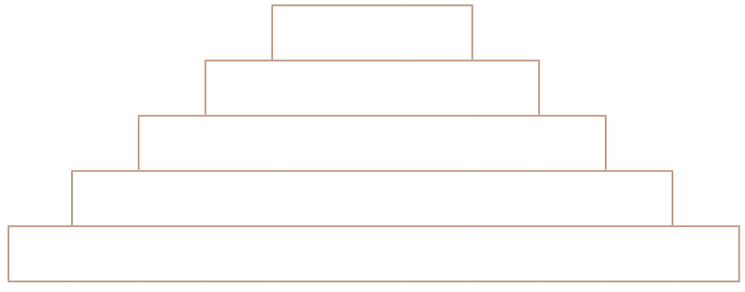
„Meine zehn wichtigsten Werte."

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
										A
										B
										C
										D
										E
										F
										G
										H
										I
										J

» Vergleiche nun die einzelnen Werte miteinander, die mit den Buchstaben A bis J gekennzeichnet sind folgendermaßen:
» A mit B: den für Dich wichtigeren der beiden (also den „Gewinner") schreibst Du in das erste Kästchen in Zeile A.
» A mit C: den „Gewinner" schreibst Du in das Kästchen rechts daneben.
» A mit D usw. bis die oberste Zeile mit den entsprechenden „Gewinner-Buchstaben" gefüllt ist.
» Zähle nun einfach zusammen, wie oft ein Buchstabe in Deiner Tabelle gewählt wurde. Trage diese in die folgende Tabelle ein und vergib Plätze. Der Buchstabe bzw. Wert mit den meisten Punkten bekommt Rang 1, usw.

Wert	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Punkte										
Rang										

» Wenn Du möchtest, notiere Dir Deine wichtigsten Werte noch einmal auf Deinem ganz persönlichen „Siegertreppchen":



Erkenntnisse

» Was ist in Deinem Berufs- oder Privatleben besonders wichtig?
» Ist das Ergebnis besonders überraschend? Hättest Du aus dem Bauch heraus anders gelistet?
» Was muss zwingend gegeben sein?
» Was darfst Du nicht vernachlässigen?
» Auf welche Werte solltest Du künftig mehr achten? Finden sich Deine Werte in Deinem beruflichen wie privaten Alltag wieder?
» Kannst Du Tätigkeiten und Situationen identifzieren, die vollständig im Einklang mit Deinen zentralen Werten stehen, in denen Du Dich deshalb besonders stark, erfüllt und motiviert fühlst? Wie könntest Du künftig mehr davon erleben?
» Kannst Du Situationen und Arbeitsbereiche identifzieren, die im Widerspruch zu Deinen zentralen Werten stehen, die Du deshalb als besonders anstrengend empfindest und nur mit Mühe und Widerwillen bewältigst? Wie könntest Du künftig davon einige loswerden oder anders gestalten?

Übrigens

Du kannst diese Auswertung auch einmal konkret auf ein Thema beziehen:

» Meine Rolle als Ehefrau
» Meine Rolle als Führungskraft
» Meine Rolle als Vereinsvorsitzende
» ...

Oder analysiere Deine Werte einmal gemeinsam mit Deinem Partner und gleiche sie ab - wo stimmen sie überein, wo nicht? Das lässt sich auch mit Deiner Schreibtischnachbarin oder Deinem Mitarbeiter durchführen.

www.rebecca-paul.de