

# WIE DU DEINE 5 KERNWERTE FINDEST

## SCHRITT 1: WÄHLE 20 WERTE AUS

Suche dir aus der Liste auf der folgenden Seite 20 Werte heraus, die dich ganz spontan ansprechen, ohne dass du darüber nachdenkst und schreibe sie untereinander auf einen Zettel. Bei welchen Werten fühlst du dich angesprochen? In welchen findest du dich wieder? Wähle keine Werte, die andere an dir gut fänden oder die du selbst gern verkörpern würdest.

Erinner dich zum Beispiel an Situationen, in denen du dich auf bestimmte Weise verhalten hast oder in denen du Entscheidungen treffen musstest - auf welcher inneren Überzeugung basierte diese Entscheidung bzw. Verhaltensweise?

## SCHRITT 2: FERTIGE EINE STRICHLISTE AN

Reduziere deine Liste jetzt auf 5 Werte, indem du den ersten mit dem zweiten Wert vergleichst und abwägst, welcher dir wichtiger ist. Schreibe hinter deinen priorisierten Wert einen Strich. Nimm dir jetzt den dritten Wert vor und vergleiche ihn mit deinem priorisierten Wert. Welcher von beiden bekommt dieses Mal einen Strich? Gehe nun für alle 20 Werte gleich vor, bis du am Ende jeden Wert 1x mit jedem verglichen hast und deine 5 wichtigsten Werte übrig bleiben.

Sei dir bewusst darüber, dass du mit der Priorisierung keinen Wert ausschließt und dass es nicht heißt, dass dir ein bestimmter Wert nicht wichtig ist. Vielleicht fällt dir die Auswahl so leichter.

## SCHRITT 3: DEINE KERNWERTE

Sind deine ausgewählten Werte wirklich deine wichtigsten Werte? Wie fühlst du dich damit? Könntest du mit Stolz anderen davon erzählen? Bist du stolz auf deine Werte?

Wenn ja, dann schreibe sie dir auf ein weißes Blatt Papier oder in dein Notizbuch und formuliere sie aus.

# DEINE WERTELISTE

Achtsamkeit	Fortschritt	Kreation	Realismus
Abenteuer	Fleiß	Kühnheit	Revolution
Akzeptanz	Freude	Liebe	Sauberkeit
Anerkennung	Flexibilität	LogikLebendigkeit	Scharfsinn
Aufrichtigkeit	Fürsorge	Leichtigkeit	Selbstständigkeit
Ästhetik	Frieden	lebenslanges Lernen	Schönheit
Authentizität	Freundschaft	Leistung	Schöpfung
Aufgeschlossenheit	Familiensinn	Loyalität	Selbstliebe
ein	Fokus	Leidenschaft	Selbstverwirklichung
Ausdauer	Frohsinn	Macht	Sicherheit
Antrieb	Gastfreundschaft	Minimalismus	Sympathie
Aktualität	Geben	Mitgefühl	Struktur
Achtung	Gleichheit	Motivation	Spiritualität
Ausgeglichenheit	Gelassenheit	Mut	Spontaneität
Begeisterung	Genauigkeit	Nachhaltigkeit	Spaß
Beliebtheit	Genuss	Neugier	Sympathie
Bescheidenheit	Gerechtigkeit	Natürlichkeit	Sensitivität
Bindung	Geselligkeit	Nähe	Solidarität
Balance	Gesundheit	Nächstenliebe	Stabilität
Bestätigung	Glaube	Offenheit	Treue
Bereitschaft	Glück	Optimismus	Tugend
Charisma	Großzügigkeit	Objektivität	Toleranz
Diplomatie	Gemütlichkeit	Optimismus	Tradition
Dynamik	Güte	Ordnung	Teamplay
Disziplin	Harmonie	Optimierung	Überlegenheit
Demut	Hartnäckigkeit	Organisation	Unabhängigkeit
Dankbarkeit	Herausforderung	Originalität	Unterstützung
Dominanz	Herzllichkeit	Perfektion	Unvoreingenommenheit
Effektivität	Hoffnung	Produktivität	Verantwortung
Ehrgeiz	Höflichkeit	Pragmatismus	Vergebung
Empathie	Humor	Präsenz	Vitalität
Einheit	Innovation	Präzision	Verlässlichkeit
Einzigartigkeit	Innerer Frieden	Pünktlichkeit	Vernunft
Engagement	Inspiration	Professionalität	Verständnis
Energie	Intuition	Qualität	Vertrauen
Einfachheit	Intelligenz	Querdenken	Wachstum
Entwicklung	Integrität	Realismus	Wahrheit
Enthusiasmus	Kameradschaft	Reflektion	Wissen
Erfolg	Klarheit	Reichtum	Wohlstand
Entschlossenheit	Komfort	Reinheit	Weisheit
Ehrlichkeit	Kooperation	Reife	Zufriedenheit
Fairness	Kreativität	Respekt	Zuverlässigkeit
Freiheit	Kontrolle	Realismus	Zugehörigkeit