

Selbstannahme/Wertebekenntnis

Kennen Sie Ihre Werte?

Was macht Sie aus?

- Nehmen Sie sich Zeit und schreiben Sie alles auf, was Ihnen wichtig ist, oder arbeiten Sie mit dem beiliegenden Blatt (Übungsblatt 1/A.)
- Danach wählen Sie 10 Werte für die Wertepyramide (Übungsblatt 1/C) aus.
- Mit dem Wertenetz (Übungsblatt 1/D) können Sie feststellen wie fest Sie Ihre 8 wichtigsten Werte leben. Werte welche ganz fest gelebt werden ganz Außen festgelegt, schwach gelebte Werte im Innenbereich mit einem Punkt markiert. Danach verbinden Sie alle Punkte miteinander. So kriegen Sie ein Bild, wie stabil Ihr Wertenetz ist.

Diese Übung ist hilfreich für die Selbstfindung und für die zwischenmenschlichen Konflikte! Andere haben auch eigene Werte und somit kann man sie besser verstehen. Diese Sichtweise ermöglicht es, Konflikte weniger emotional, sondern mit mehr Sachlichkeit anzugehen. **Konflikte sind Werte-Konflikte.**

Ebenso ist dies hilfreich um sein Leben souverän und ausgewogen zu gestalten. Die eigenen Werte sind wie ein Leuchtturm im Leben. Man kann unterscheiden zwischen dem was einem wichtig ist oder nicht, weil man seine Werte kennt. Es führt zu einer höheren Motivation, da man der Gestalter seines eigenen Lebens ist. Dieses Wertebekenntnis führt dazu, dass die Herausforderungen des Lebens besser gemeistert werden können. Es folgt eine stimmige, achtsame Abgrenzung zwischen mir und der Situation. Das Fundament meiner eigenen Werte, hilft auch bei schwierigen Entscheidungen.

Ein wertorientiertes Leben ist ein sinnzentriertes Leben. Ich erachte mein Leben als sinnvoll.

„Die innere Sinnfindung eines Menschen, ist die wichtigste Voraussetzung für seine seelische Gesundheit.“ E. Lukas

Verschiedene Werte (Beispiele)

Haus, Einkommen, Freizeitaktivitäten, Karriere, Kleider, Kunst, Auto, Leistung, Schuhe, Konzert gehen, Museen besuchen, Musik, Einrichtungsgegenstände, Karriere, materieller Erfolg, Bester sein, Reisen, Wissen ansammeln, zeichnen, Sprachen lernen, Fahrrad fahren, Hobby, USW.

Familie, Freunde, Beziehungen, Ästhetik, Zuverlässigkeit, Genauigkeit, Pünktlichkeit, Ordnung, Sauberkeit, Humor, Sparsamkeit, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Bescheidenheit, Achtsamkeit, Transparenz, Diskretion, Offenheit, Harmonie, Geradlinigkeit, Toleranz, Güte, Einfachheit, Selbständigkeit, Zusammenhalt, Bildung, Unabhängigkeit, Veränderung, Zufriedenheit, Genügsamkeit, Originalität, Aufmerksamkeit, Rücksichtnahme, Verzeihen, Anerkennung, Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Aktivität, Selbstlosigkeit, Besonnenheit, Charisma, Zusammenhalt, Geselligkeit, Gesundheit, Tatkraft, Ehrgeiz, Effektivität, Effizienz, Entschlossenheit, Fleiß, Freundlichkeit, Freiheit, Achtsamkeit, Akzeptanz, Gelassenheit, Dankbarkeit, Respekt, Kontrolle, Herkunft, Durchsetzungsvermögen, Spiritualität, Vielfalt, Selbstverwirklichung, USW.

Integrität, Loyalität, Fairness, Korrektheit, Demut, Mut, Verantwortung, Vertrauen, Liebe, Mitgefühl, Würde, Weisheit, Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit, Redlichkeit, Flexibilität, Ehrlichkeit, das rechte Maß USW.



Meine persönliche Wertepyramide

A pyramid diagram consisting of 10 empty rounded square boxes. The boxes are arranged in four rows: the top row has 1 box, the second row has 2 boxes, the third row has 3 boxes, and the bottom row has 4 boxes. All boxes are outlined in a light green color.



Das Wertennetz

Welche Werte lebe ich?

