

Werte entdecken

Werte spiegeln wider, wer Sie sind. Werte kommen dann zum Tragen, wenn Ihre Bedürfnisse gestillt sind; wenn Sie etwas (dringend) brauchen, handelt es sich nicht um einen Wert. Sie können Ihre Werte also am besten dann erkennen, wenn Ihre Bedürfnisse gestillt sind.

Umkreisen Sie für die folgenden Aussagen die Zahl, die Ihr Level an Zustimmung zu der Aussage am besten wiedergibt (1 = trifft uneingeschränkt zu, 5 = trifft gar nicht zu).

Teil I: Aussagen zu Werten

SEKTION 1

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1. Ich mag Aktivitäten wie Rafting, weil man nie genau weiß, was hinter der nächsten Kurve kommt. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 2. Am liebsten würde ich meine Sachen packen und eine einmonatige Reise ins ferne Ausland unternehmen – und zwar am besten gleich nächste Woche! |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 3. Angenommen, ich die Wahl zwischen zwei Wegen eine Sache zu erledigen: einem aufregenden, aber unvorhersehbaren und möglicherweise längerem Weg und dem effizientesten Weg - ich würde den aufregenden nehmen. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 4. Natürlich könnte ich einen Plan oder eine Karte benutzen – aber wo ist da der Spaß? |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5. Es gibt für mich persönlich nichts Wichtigeres als Teil eines Abenteuers zu sein. |
| 5 | | | | |

SEKTION 2

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1. Kunst findet man wahrscheinlich in allen Dingen, aber nur bestimmte Dinge sind es wert näher betrachtet zu werden. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 2. Ich möchte gerne alles, was ich anfasse, ästhetisch ansprechender machen. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 3. Die Natur ist die Quelle der Schönheit. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 4. Wenn etwas nicht schön ist, mag ich es wahrscheinlich nicht. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5. Es gibt für mich nichts Wichtigeres als die Schönheit von Dingen, Menschen, des Lebens etc. anzuschauen und zu erfahren. |
| 5 | | | | |

SEKTION 3

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1. Nachdem Menschen mich treffen, beobachten oder mit mir sprechen, neigen sie dazu in einer Sache „ins Handeln“ zu kommen. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 2. Ich mag es, der „Zündfunke“ zu sein, der andere Menschen wieder ins Laufen bringt. |
| 5 | | | | |

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 3. Ich blühe auf, wenn ich Menschen aufblühen sehe aufgrund von |
| 5 | | | | etwas, das ich gesagt oder getan habe. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 4. Ich neige dazu, Menschen Tipps zu geben wie sie eine Arbeit |
| 5 | | | | einfacher oder produktiver erledigen können. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5. Es gibt für mich persönlich nichts Wichtigeres als ein Katalysator oder |
| 5 | | | | Hebel für Veränderung oder Vorwärtsbewegung zu sein. |

SEKTION 4

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1. Wenn mich jemand nach dem Weg fragt, nehme ich ihn ein Stück mit |
| 5 | | | | oder zeichne eine Karte damit er sich nicht verirrt. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 2. Ich neige dazu, die Bedürfnisse und Sorgen anderer Menschen |
| 5 | | | | meinen eigenen voran- oder zumindest gleichzustellen. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 3. Wenn ich niemanden unterstützen oder keinerlei klaren und starken |
| 5 | | | | Beitrag leisten könnte, würde ich den Sinn des Daseins in Frage stellen. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 4. Ich werde nervös, wenn ich sehe wie Menschen nicht unterstützt |
| 5 | | | | werden, wo dies problemlos möglich wäre. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5. Es gibt für mich nichts Wichtigeres als einen Beitrag zu leisten bzw. |
| 5 | | | | Menschen oder der Menschheit als Ganzes zu dienen. |

SEKTION 5

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1. Der Prozess, neue Dinge, Ideen, Kunstwerke, Formen oder Funktionen |
| 5 | | | | zu erfinden, ist für mich sehr attraktiv. Ich gehe darin auf. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 2. Ich liebe es, Dinge herzustellen. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 3. Ich sehe keinen Lohn darin, die Ideen anderer zu verfolgen oder zu |
| 5 | | | | wiederholen; sie müssen von mir kommen oder in erheblichem Maße |
| | | | | von mir mitgestaltet worden sein. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 4. Ich langweile mich nie; stets finde ich etwas Kreatives, das ich tun |
| 5 | | | | oder an dem ich mich beteiligen kann. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5. Es gibt für mich persönlich nichts Wichtigeres als etwas zu erschaffen, |
| 5 | | | | das es nicht gab bevor ich an die Sache heranging. |

SEKTION 6

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1. Ich wäre gerne eine Person wie Christoph Kolumbus gewesen, eine |
| 5 | | | | Person die etwas entdeckt, das zuvor noch nicht entdeckt wurde. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 2. Ich mag es, überall „das Haar in der Suppe“ zu finden. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 3. Ich liebe es, neue Dinge über mich und andere herauszufinden. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 4. Wenn ich „es“ gefunden habe, suche ich nach einem neuen „es“. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5. Es gibt für mich nichts Wichtigeres als neue Dinge oder neue Wege zu |
| 5 | | | | entdecken. |

SEKTION 7

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1. Es ist mir wichtig, meine Gefühle auszudrücken, auch wenn dies mir manchmal im Wege steht. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 2. Ich bin dankbar dass ich die volle Bandbreite der Emotionen erfahren kann. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 3. Ich bin froh, dass ich weinen kann. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 4. Ich kann viel lachen. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5. Es gibt für mich nichts Wichtigeres als meine Gefühle und Emotionen auszuleben und zu erfahren. |
| 5 | | | | |

SEKTION 8

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1. Es ist wichtig dass jemand aufsteht und Verantwortung übernimmt. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 2. Ich mag es, „die Truppen zusammenzurufen“, damit Menschen gemeinsam vorwärts gehen. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 3. Ich mag es, als Teamleitung berufen zu werden. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 4. Wenn ich leite, finde ich mich nicht mit allem und jedem ab. |
| 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5. Es gibt für mich persönlich nichts Wichtigeres als Menschen zu führen. |
| 5 | | | | |

SEKTION 9

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1. Ich fühle mich dazu berufen, mein bestes Selbst zu sein. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2. Ich neige dazu, die meines Wissens fähigste und am besten qualifizierte Person in meiner Gegend oder in meinem Arbeitsfeld zu sein – und fühle mich gut dabei. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3. Ich bevorzuge eindeutig, Meister eines Fachs zu sein als ein „Hansdampf auf allen Gassen.“ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4. Ich bin absolut bereit komplett unwissend in einigen wichtigen Bereichen zu sein, wenn ich dafür in einem Bereich ein Meister sein könnte. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5. Nichts ist mir wichtiger als ein oder der Meister meines Fachs zu sein. |

SEKTION 10

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1. Persönliches und körperlichen Genuss zu suchen war schon immer ein roter Faden durch mein Leben. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2. Ich kann mich niemals gut genug fühlen. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3. Ohne Vergnügen und Spaß, wo ist der Sinn des Lebens? |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4. Wenn es sich gut anfühlt, tue ich es. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5. Nichts ist mir wichtiger im Leben als möglichst viele Formen von |

Genuss und Hochgefühl zu erleben.

SEKTION 11

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1. Es verschafft mir ein Hochgefühl, in das Leben oder die Pläne anderer miteinbezogen zu werden. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2. Wenn das Telefon nicht klingelt oder ich keine Nachrichten von Freunden bekomme, neige ich dazu in eine depressive Stimmung zu verfallen. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3. Wir können uns glücklich schätzen, mehr als 7 Milliarden Menschen auf diesem Planeten zu haben – das bedeutet, ganz viele Menschen zum Lieben! |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4. Die Verbindung zwischen zwei Menschen ist Gottes größtes Geschenk an uns. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5. Es gibt für mich persönlich nichts Wichtigeres als mit Menschen eng verbunden zu sein. |

SEKTION 12

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1. Ich gehe lieber dort einkaufen, wo die Preise zwar höher, die Verkäufer aber nett und hilfsbereit sind. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2. Es ist besser, höflich zu sein als zu bekommen was man will. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3. Es beunruhigt mich, wenn Menschen nicht höflich oder nett zu mir sind, sei es bei Telefongesprächen oder von Angesicht zu Angesicht. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4. Ich bin so empfindsam, dass ich mich nicht in der Nähe von Menschen aufhalten kann, die beunruhigt, bedürftig oder laut sind. Ich bewahre meine „Schutzzone“. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5. Es gibt für mich persönlich nichts Wichtigeres als einfühlsam und/oder nett zu sein oder mit Menschen zusammen zu sein, die so sind. |

SEKTION 13

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1. Ich habe eine starke Beziehung zu Gott (oder einem „höheren Wesen“ ¹) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2. Ich habe mein Leben Gottes Willen unterworfen. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3. Ich ziehe unheimliche Freude und Kraft daraus, mit Gott Gemeinschaft zu haben, indem ich bete oder meditiere. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4. Wenn ich wüsste dass es keinen Gott gibt, würde ich mir einen erschaffen. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5. Es gibt für mich nichts Wichtigeres als in konstanter Verbindung mit Gott zu stehen. |

SEKTION 14

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1. Ich genieße es, Informationen und Ideen an die nächste Generation |
|---|---|---|---|---|--|

¹ „Gott“ verwenden wir synonym für alle bestehenden Gottesbilder, darin sind auch unpersönliche miteingeschlossen.

weiterzugeben.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2. Wenn ich andere unterrichte oder lehre, empfinde ich tiefe Befriedigung. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3. Es ist fast egal welches das Thema ist, ich liebe es einfach zu lehren. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4. Es macht mir Freude eine Klasse zu unterrichten - selbst wenn sie nur aus einer Person besteht. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5. Es gibt für mich persönlich nichts Wichtigeres als zu lehren bzw. zu unterrichten. |

SEKTION 15

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1. Ich neige dazu, bei einem Ziel, das ich wirklich erreichen will, nach dem Motto „Der Zweck heiligt die Mittel“ zu handeln. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2. Viele Menschen sind einfach zum Verlieren geboren. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3. Ich bin gut in jeder Form von Wettkampf, im Rahmen einer Gruppe oder gegen mich selbst. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4. Es verschafft mir ein Hochgefühl, abzusahnen bzw. zu siegen. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5. Es gibt für mich nichts Wichtigeres als in einer Sache zu gewinnen. |

Teil II: Zusammenfassung und Auswertung

Zählen Sie nun die Punkte (entsprechen den umkreisten Zahlen) jeder Sektion zusammen und tragen Sie sie in die Felder „Gesamtpunktzahl“ ein. Umkreisen Sie dann die 5 niedrigsten Werte – diese sind Ihre „wahrhaftigsten“ Werte.

Gesamtpunktzahl Wertebereich

_____	SEKTION 1: Abenteuer
_____	SEKTION 2: Schönheit
_____	SEKTION 3: Katalysator sein
_____	SEKTION 4: Beitrag und Dienst
_____	SEKTION 5: Kreativität
_____	SEKTION 6: Entdecken und Lernen
_____	SEKTION 7: Emotionen und Gefühle
_____	SEKTION 8: Menschenführung („Leadership“)
_____	SEKTION 9: Meisterschaft erlangen
_____	SEKTION 10: Genuss
_____	SEKTION 11: Verbundenheit
_____	SEKTION 12: Einfühlsamkeit
_____	SEKTION 13: Gott und Spiritualität
_____	SEKTION 14: Lehren und Unterrichten
_____	SEKTION 15: Gewinnen

Teil III: Den Wertefokus schärfen

Umkreisen Sie das Wort, das in jedem Ihrer 5 „Kernwertbereiche“ Ihre Definition des jeweiligen Wertes am besten wiedergibt.

Wertebereich	Genauer Wert	Wertebereich	Genauer Wert
1. Abenteuer	Risiko Das Unbekannte Spannung Gefahr/Wagemut	5. Kreativität	Quelle sein Design Erfinden Zusammensetzen
2. Schönheit	Wertschätzung Anmut Verfeinerung Pracht	6. Entdecken und Lernen	Lernen Detektieren Verorten Begreifen
3. Katalysator sein	Anstoß/Bewegung Starten/„Anschalten“ Festgefahrenes lösen Coach	7. Emotionen und Gefühle	Emotionen Drama Gefühlslagen Mitgefühl
4. Beitrag und	Dienen	8.	Einfluss

Dienst	Verbessern Verstärken Unterstützen	Menschenführung („Leadership“)	Managen Anleiten Motivieren
Wertebereich	Genauer Wert	Wertebereich	Genauer Wert
9. Meisterschaft erlangen	Das Beste Tüchtigkeit Herausstechen Experte sein	13. Gott und Spiritualität	Gott Glaube/Vertrauen Ewigkeit Religion
10. Genuss	Sinnlichkeit Luxus Befriedigung Hedonismus	14. Lehren und Unterrichten	Unterweisen Ausbilden Trainieren Aufklären
11. Verbundenheit	Verbunden Netzwerken Allianzen schmieden Struktur schaffen	15. Gewinnen	Einnehmen/Besitzen Wettbewerb Einsatz Siegen
12. Einfühlsamkeit	Gnädig/großzügig Einladend Angenehm Sachte		

Das Worksheet ist ein übersetzter Auszug aus: Needs and Values Program © Cheryl Weir and Associates,
www.cherylweir.com. Genehmigung zur Verwendung liegt vor.