

Mein WERTE Lesezeichen

- Abenteuer 24
 - Achtsamkeit 26
 - Agilität 28
 - Aktivität 30
 - Aktualität 32
 - Akzeptanz 34
 - Altruismus 36
 - Andersartigkeit 38
 - Anerkennung 40
 - Anmut 42
 - Ansehen 44
 - Anstand 46
 - Ästhetik 48
 - Aufgeschlossenheit 50
 - Aufmerksamkeit 52
 - Ausgeglichenheit 54
 - Ausgewogenheit 56
 - Authentizität 58

 - Begeisterung 60
 - Beharrlichkeit 62
 - Bescheidenheit 64
 - Besonnenheit 66

 - Dankbarkeit 68
 - Demut 70
 - Disziplin 72

 - Effektivität 74
 - Effizienz 76
 - Ehrlichkeit 78
 - Empathie 80
 - Entscheidungsfreude 82

 - Fairness 84
 - Fleiß 86
 - Flexibilität 88
 - Freiheit 90
 - Freude 92
 - Freundlichkeit 94
 - Frieden 96
 - Fröhlichkeit 98
 - Fürsorglichkeit 100

 - Geduld 102
 - Gelassenheit 104
 - Gemütlichkeit 106
 - Gerechtigkeit 108
 - Gesundheit 110
 - Glaubwürdigkeit 112
 - Großzügigkeit 114
 - Güte 116

 - Harmonie 118
 - Herzlichkeit 120
 - Hilfsbereitschaft 122
 - Hingabe 124
 - hoffnungsvoll 126
 - Höflichkeit 128
 - Humor 130

 - Idealismus 132
 - innovativ 134
 - inspirierend 136
 - Integrität 138
 - intelligent 140
 - Interesse 142

 - Intuition 144
 - Klugheit 146
 - konservativ 148
 - Kontrolle 150
 - Kreativität 152

 - Leidenschaft 154
 - Leichtigkeit 156
 - Liebenswürdigkeit 158
 - Loyalität 160

 - Mitgefühl 162
 - motivierend 164
 - Mut 166

 - Nachhaltigkeit 168
 - Nächstenliebe 170
 - Neutralität 172

 - Offenheit 174
 - Optimismus 176
 - Ordnungssinn 178

 - Pflichtgefühl 180
 - Phantasie 182
 - pragmatisch 184
 - Präsenz 186
 - Präzision 188
 - Pünktlichkeit 190

 - Realismus 192
 - Redlichkeit 194
 - Respekt 196
 - Rücksichtnahme 198

 - Sanftmut 200
 - Sauberkeit 202
 - Selbstdisziplin 204
 - Selbstvertrauen 206
 - sensibel 208
 - Seriosität 210
 - Sicherheit 212
 - Solidarität 214
 - Sorgfalt 216
 - Sparsamkeit 218
 - Spaß 220
 - Standfestigkeit 222
 - Sympathie 224

 - Tapferkeit 226
 - Teamgeist 228
 - Teilen 230
 - Toleranz 232

 - traditionell 234
 - Transparenz 236
 - Treue 238
 - Tüchtigkeit 240

 - Unabhängigkeit 242
 - Unbestechlichkeit 244

 - Verantwortung 246
 - Verlässlichkeit 248
 - Vertrauen 250
 - Verzeihen 252

 - Wachsamkeit 254
 - Weisheit 256
 - Weitsicht 258
 - Würde 260

 - Zielstrebigkeit 262
 - Zuneigung 264
 - Zuverlässigkeit 266
 - Zuversicht 268
- Wichtige Wertesysteme
- Benehmen 270
 - Erfolg 271
 - Familie 271
 - Glück 273
 - Liebe 274
 - Menschlichkeit 277
 - Wertschätzung 278
 - Wohlstand 281
 - Work-Life-Balance 281
 - Zufriedenheit 282
- Wichtige Synonyme
- Diskretion 128
 - Freundschaft 264
 - Glaube 124/250
 - Neugier 142
 - Schönheit 42/48
 - Selbstbewusstsein 206
 - Fitness 110
 - Zivilcourage 166/226
- Eigene Begriffe
- _____
 - _____
 - _____
 - _____



Mein WERTE Lesezeichen

KURZBESCHREIBUNG DER WERTESPEZIFISCHEN FRAGEN

Hinweis: Ausführliche Erklärungen siehe auch Seite 20 - 22

Wie wichtig ist mir dieser Wert (einkreisen):

0 = völlig unwichtig, egal, unbedeutend bis

10 = absolut wichtig, ein unverzichtbarer Wert.

Erwarte ich das von anderen oder lebe (gebe) ich es selbst?

Es ist wichtig, ganz ehrlich zu beantworten, ob Du diesen Wert eher von anderen erwartest oder ob Dir relativ egal ist, was andere denken oder tun und Du diesen Wert selbst lebst und/oder Du dadurch sogar als Vorbild giltst.

Hinweis: Siehe auch Seite 303

Habe ich in Bezug auf diesen Wert einen Mangel oder Ideale?

Die individuelle Wichtigkeit eines Wertes, entspringt entweder aus einem Mangel = eine Situation, in der dieser Wert nur wenig oder gar nicht vorhanden ist – oder

aus einem Ideal = dieser Wert ist für Dich über ein als allgemein-gültig normales, gewohntes Maß hinaus besonders wichtig und folgt deswegen einer Idealvorstellung. Warum diese Differenzierung wichtig ist, wird oft erst klar, wenn man mit anderen bewusst und sehr reflektierend über einen Wert spricht.

Hinweis: Siehe auch Seite 302

Was sollte sich ändern, damit dieser Wert gelebt werden kann?

Bitte schreibe möglichst Alles auf, was Dir dazu einfällt. Gerne in Stichworten und/oder Verweise auf anderen Texte oder Notizen. Wichtig ist, dass Aspekte von gewollten Veränderungen beinhaltet sind.

Hinweis: Siehe auch Seite 300

Was kann ich konkret und unmittelbar dafür tun?

Jedes Tun entspringt (hier kurzgefasst formuliert) entweder: einem Reflex, einer Notwendigkeit oder einer Absicht.

Es ist stets wichtig und von großer Bedeutung, die innere Absicht zu aktivieren und einen Wunschgedanken wirksam in eine Tat zu verwandeln.

Schreibe also jede Idee, Variante, Option bzw. Möglichkeit auf, was Du tun könntest, wenn es die Gelegenheit dazu gäbe. Es kann durchaus theoretischer Natur sein. Wichtig ist, dass alles, was Dir einfällt, hier notiert wird.

Welche Praxis (Ritual) hilft dabei, diesen Wert zu erfüllen?

Um Werte zu aktivieren und tatsächlich zu leben, sind kleine aber feine Rituale sinnvoll. Diese sollten in möglichst kurzen Abständen (regelmäßiger Turnus) wiederholt und somit zur Regel werden. Mindestens „ein“ Ritual – besser sind drei – sollten hier notiert werden.

In welcher Rolle ist mir dieser Wert besonders wichtig?

Wir sollten uns zunächst bewusst machen, dass wir in unserem Leben verschiedene Rollen haben. Jede Rolle beinhaltet bestimmte Werte. So hat z. B. der Kundenbetreuer im Job andere Werte, als die gleiche Person, die nach der Arbeit in ein Restaurant geht.

Hinweis: Siehe auch Seite 302

Erfahrungen, Hindernisse, Erfolgserlebnisse bzgl. dieses Wertes

Hier solltest Du wichtige Erfahrungen und Erfolge notieren, die Du mit Werten gemacht hast – insbesondere mit dem nutzbringenden Einhalten der persönlichen Werte von Dir selbst oder auch von anderen Dir gegenüber. Und natürlich auch die bisherigen Hinderungsgründe – und gerne mit der Absicht, diese Hinderungsgründe zu überwinden, auch wenn dies aktuell als nicht oder schwer möglich erscheint.

Nun wünsche ich Dir viel Spaß und beharrliches „Dranbleiben“, beim „Entdecken Deiner Möglichkeiten“!

