



## Lebst du deine eigenen Werte?

Du kannst für dich jeden Lebenszusammenhang (z.B. Beruf, Beziehung, Familie, Freizeitbeschäftigung) einzeln und nacheinander mit der folgenden Anleitung betrachten. Womit du startest hängt davon ab, was dich aktuell am meisten beschäftigt. Du benötigst hierfür nur ca. 15 Karteikarten große Zettel, einen Stift, einen Ausdruck der unten zur Verfügung gestellten Grafik „Werte-Rad“ und etwas Zeit für dich.

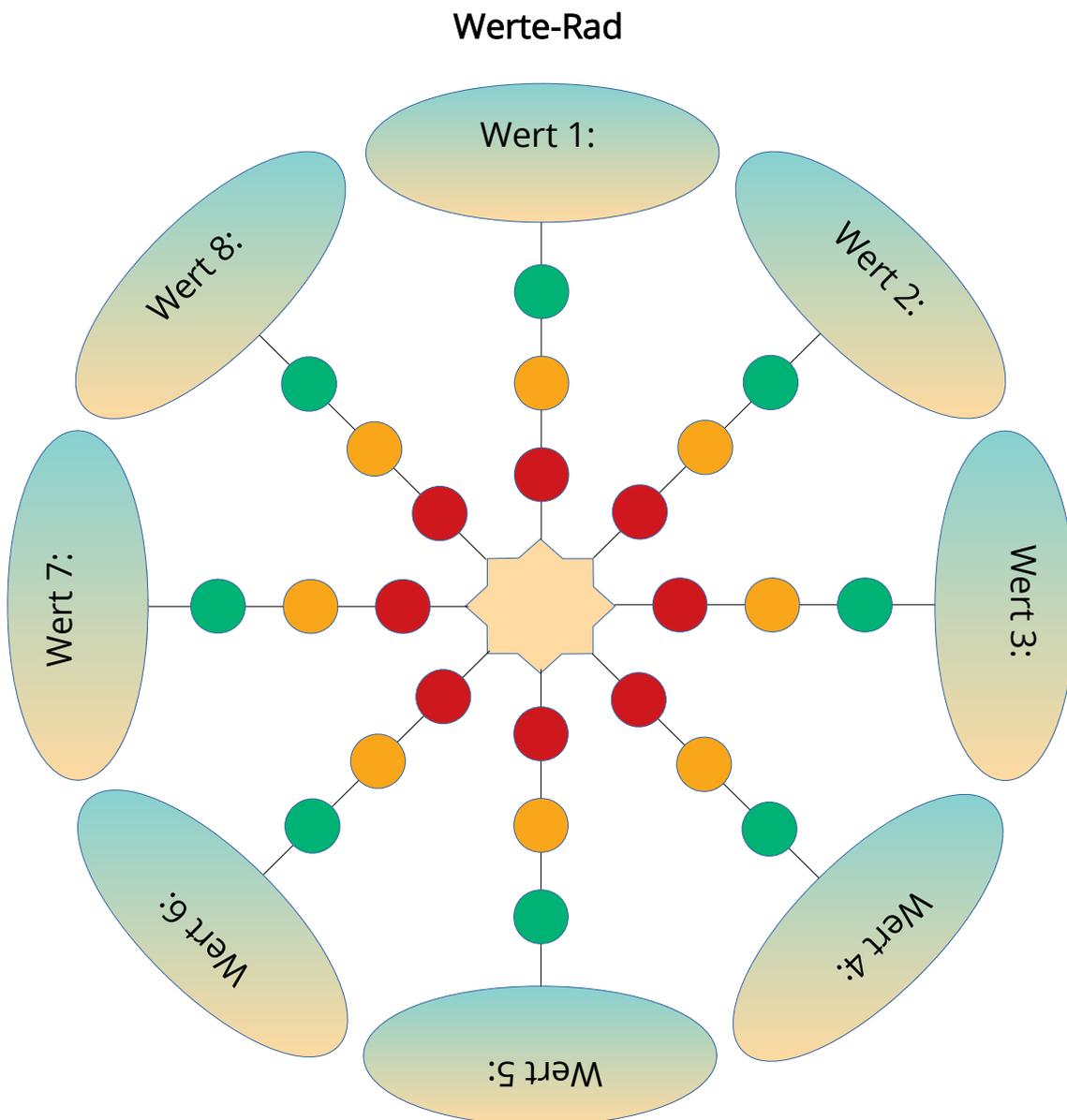
- **Finde deine wichtigsten Werte**

Notiere je einen Wert (wie z.B. Liebe, Loyalität, Sicherheit, Spaß, Macht, Ordnung, Toleranz, Glück, Neugier, Disziplin, Ehrlichkeit, Erfolg, Nächstenliebe, Wohlstand, Freiheit, sinnliche Befriedigung, Gesundheit, Zuverlässigkeit, Gerechtigkeit, Selbstbestimmung, Abenteuer, Freundschaft, Weiterentwicklung, Treue, Intimität, innerer Frieden), der dir für dein Leben wichtig ist, einzeln auf die bereit gelegten Zettel. Schreibe einfach ca. 15 deiner für dich wesentlichen Werte auf die dir einfallen, ohne viel darüber nachzudenken. Damit kennst du schon dein wesentliches Wertgefüge.

- **Bring deine Werte in eine priorisierte Reihenfolge**

Nimm die ersten beiden Zettel des Stapels deiner ca. 15 wesentlichsten Werte. Halte je einen davon in einer deiner beiden Hände. Schließe für einen Moment die Augen und breite die Arme aus. Nun stell dir vor, dass du nur entweder den einen oder anderen dieser beiden Werte leben darfst. Fühle in dich hinein, was dies für dein Leben bedeuten würde und entscheide dich dann für den wichtigeren dieser beiden Werte. Behalte diesen in der Hand. Den zweiten Zettel legst du erst einmal beiseite. Nun nimm den nächsten Zettel vom Stapel und wiederhole auch hier die Entscheidung zwischen entweder oder mit geschlossenen Augen und ausgebreiteten Armen. Spiele so alle weiteren Zettel mit diesem Verfahren durch. Danach hast du den für dich wichtigsten Wert identifiziert, den du mit der Ziffer „1“ versehen darfst. Nun führst du das Ganze erneut mit dem, um die Nummer „1“ reduzierten, Stapel durch bis du deine Nummer „2“ gefunden und entsprechend beschriftet hast. Wiederhole dies mit den entsprechend reduzierten Stapeln solange bis alle Werte ihre Rangnummer erhalten haben. Nun hast du dein Wertesystem gefunden, was universell für alle deine Lebenszusammenhänge gilt.

- Passen deine Lebensbedingungen zu deinen wichtigsten Werten**  
 Trage deine acht wichtigsten Werte (deine Nummer „1“ bis „8“) in die Abbildung „Werte-Rad“ und denke an den Lebenszusammenhang (z.B. Beruf, Beziehung, Familie, Freizeitbeschäftigung), den du dir nun ansehen möchtest. Beantworte dir jetzt, für jeden einzelnen Wert nacheinander, die Frage, ob du in dem betrachteten Lebenszusammenhang diesen Wert leben und erleben kannst. Entscheide hier zwischen grün: „ja ich kann hier diesen Wert voll leben“, gelb: „ich kann hier diesen Wert manchmal leben“ und rot: „nein, ich kann diesen Wert hier nicht leben“ und markiere auf der Abbildung die Entscheidung. Wenn du alle Werte mit dieser Fragestellung bearbeitet hast, verbinde die markierten Farbfelder und schau dir das Gesamtbild in Ruhe an.



- **Deine Auswertung**

Alles „grün“? Dann genieße deine für dich gute Wahl des betrachteten Lebenszusammenhangs. Hast du auch rote und/oder orange Felder markiert? Vielleicht helfen dir die folgenden Fragestellungen für einen Gedankenaustausch mit dir selbst:

- Gibt es oder gab es in meinem Leben schon Situationen in denen ich die betreffenden Werte voll und ganz gelebt habe? Wenn ja, wie hat sich das angefühlt?
- Was bedeutet es für mich und mein Leben, wenn ich weiterhin teilweise oder ganz auf die betreffenden Werte im betrachteten Lebenszusammenhang verzichte?
- Was würde es für mich bedeuten, wenn diese Werte voll und ganz aus meinem Leben verschwinden würden?
- Gibt es vielleicht einen Zusammenhang zu einer Unzufriedenheit und den Einschränkungen meine Werte zu leben?
- Gibt es einen Schritt oder mehrere Schritte, die ich unternehmen kann um die entsprechenden Werten stärker leben zu können und damit die Werte-Fläche zu vergrößern?
- Fehlt mir manchmal der Mut, meine Werte mir und anderen gegenüber transparent zu machen und zu vertreten?
- Gibt es jemanden in meinem Umfeld, der mich dabei unterstützen kann die betreffenden Werte in dem betrachteten Lebenszusammenhang stärker zu leben. Wenn ja, was ist es was dieser Mensch für mich tun kann?

Ich bin mir sicher, dass du nun eine Menge über dich und deine Werte erfahren hast. Bestimmt kannst du jetzt noch bewusster in deinem Leben auf dich und deine Werte achten. Ich freue mich für dich!

Wenn du Fragen/Anmerkungen zu diesem Thema hast oder gerne das Thema gemeinsam mit mir vertiefen möchtest, dann melde dich gerne bei mir.

Telefonnummer: +49 17657913955

E-Mail: [anke@morpho-coaching.de](mailto:anke@morpho-coaching.de)