

## Werte

Wenn du so redest, handelst, verhältst und reagierst, wie es deinen **inneren Wertvorstellungen** entspricht, spricht man von "persönlicher Integrität". Dann bist du "integer". Integrität ruft Selbstachtung hervor. Hierzu musst du dir allerdings deiner Grundwerte bewusst sein, denn nur dann kannst du dein Reden und Handeln entsprechend danach ausrichten.

### **Welche Werte sind dir wirklich wichtig?**

Um dir selbst klarer darüber zu werden, habe ich eine Liste erstellt, anhand derer du prüfen kannst, welche Werte dir persönlich besonders wichtig sind. Bestimme **ca. 8-10 Grundwerte**, die dich ausmachen, zu denen du stehst und die du ausstrahlst - hier einige Beispiele:

Abenteuerlust  
Achtsamkeit  
Authentizität  
Ausgeglichenheit  
Bescheidenheit  
Dankbarkeit  
Disziplin  
Effizienz  
Ehrlichkeit  
Empathie  
Erfolg  
Fairness  
Fantasie  
Flexibilität  
Freiheit  
Fröhlichkeit  
Geduld  
Gelassenheit  
Gerechtigkeit  
Gesundheit  
Glaubwürdigkeit  
Großzügigkeit  
Harmonie  
Herzlichkeit  
Hilfsbereitschaft  
Humor  
Intuition

Kontrolle  
Kreativität  
Leichtigkeit  
Leidenschaft  
Liebe  
Loyalität  
Mitgefühl  
Mut  
Nachhaltigkeit  
Nähe  
Offenheit  
Optimismus  
Ordnung  
Perfektion  
Realismus  
Respekt  
Sanftmut  
Sensibilität  
Sicherheit  
Spaß  
Spiritualität  
Toleranz  
Tradition  
Treue  
Unabhängigkeit  
Verantwortung  
Verlässlichkeit  
Vertrauen  
Weisheit  
Weiterentwicklung  
Wissen  
Wohlstand  
Zuverlässigkeit

**Werde dir deiner Werte bewusst! Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:**

Für welche Werte setzt du dich ein? Für den Erhalt welche Werte widersprichst und kämpfst du?

*\* Welche Werte sind dir im zwischenmenschlichen Umgang wichtig?*

*\* Wann hast du zuletzt entgegen deiner eigenen Wertvorstellungen gehandelt?*

*\* Wie lebst du deine Werte in deinem Beruf?*

*\* Worauf kommt es dir an, wenn du Dinge nur für dich selbst machst?*

*\* Wenn du dir eine Beziehung vorstellst, bei der alles stimmt - worauf kommt es dir da an?*

*Für dein Selbstwertgefühl ist es sehr wichtig, dass du au nach deinen Werten lebst oder sie dir zumindest bewusst sind.*

Das Bewusstwerden der eigenen Werte eröffnet auf einmal einen ganz neuen Blick auf das eigene Leben und auch für die persönliche Ausrichtung und hilft dir optimale Entscheidungen für dich zu treffen.