

Vorlage für Ihren persönlichen WERTE - CHECK



Thorsten Rabenbauer

Meine Kontaktdaten:

E-Mail: tr@thorstenrabebauer.de
Homepage: www.thorstenrabebauer.de
Telefon: 069 / 83 83 28 83
Mobil: 0160 / 810 57 35

Zunächst eine kurze Einordnung zum Thema WERTE:

Weshalb sollte ich mich mit meinen persönlichen Werten beschäftigen?

Unsere persönlichen Werte haben großen Einfluss auf:

- # unsere Wahrnehmung
- # unsere Bewertungen
- # unsere Erwartungen
- # unser Verhalten
- # unsere Reaktionen
- # unser persönliches Wohlbefinden
- # ...

Oft sind sich Menschen über ihre wichtigsten persönlichen Werte nicht bewusst. Deshalb möchte ich Ihnen mit diesem Dokument eine Möglichkeit zur Selbstreflexion und zu einer ersten Analyse anbieten, um sich Ihren persönlich wichtigsten Werten bewusster zu werden.

Wie können Sie das nachfolgende Dokument nutzen?

Im ersten Schritt empfehle ich Ihnen mit der nachfolgenden Seite (Identifikation der eigenen TOP-Werte - Teil 1) zunächst eine Bestandsaufnahme vorzunehmen.

Markieren Sie sich alle Wertebegriffe, bei denen Sie sofort einen inneren positiven Impuls, eine Art Identifikation spüren. Bei vielen Menschen sind das oft mehr als 12 Begriffe.

Im zweiten Schritt schauen Sie sich die von Ihnen markierten Begriffe genauer an und bilden Sie sogenannte Cluster, also bilden Sie Begriffsgruppen, die aus Ihrer Sicht zusammengehören. Beispiel: Wertschätzung, Respekt, Akzeptanz, Achtung, ... könnten ein Begriffscluster bilden. Oder: Spaß, Lebensfreude, Humor, Begeisterung, ... könnten ebenfalls ein Begriffscluster bilden.

Im dritten Schritt entscheiden Sie sich bei den gebildeten Begriffsclustern für einen Hauptbegriff, z.B. Wertschätzung, und nutzen Sie die zugeordneten Begriffe, um Ihre Beschreibung des Hauptbegriffs zu nutzen. Woran merken andere, dass Ihnen Wertschätzung wichtig ist, wie wirkt sich dieser Wert auf Ihr Verhalten und Ihre Interaktionen mit anderen aus?

Für diesen dritten Schritt nutzen Sie die übernächste Seite (Werte-Übung Teil 2: Beschreibung Ihrer eigenen TOP-Werte). Außerdem habe ich Ihnen einige Leitfragen beigefügt, damit Sie anderen Personen besser beschreiben können, was Sie unter dem jeweiligen begriff verstehen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß und eine gute Inspiration, um sich mehr Klarheit über Ihre persönlichen Werte zu verschaffen, denn

„Innere Klarheit sorgt für äußere Prägnanz!“

Ihr Thorsten Rabenbauer

Identifikation der eigenen TOP-Werte (Teil 1)

Markieren Sie sich in der nachfolgenden Liste Ihre persönlichen 10 – 12 Favoriten. Anschließend versuchen Sie die Stichworte gegeneinander abzuwägen und so zu Ihren 3-4 TOP-Werten zu kommen.

Gerechtigkeit	Freiheit	Kreativität	Ehrlichkeit	Anstand
Unbekümmertheit	Gleichheit	Verantwortung	Solidarität	Treue
Fairness	Selbstbestimmung	Harmonie	Pünktlichkeit	Mut
Religion	Vertrauen	Dankbarkeit	Musik	Entspannung
Bewegung	Erfahrung	Offenheit	Ausdauer	Diskretion
Charme	Achtung	Stärke	Loyalität	Konzentration
Ehrfurcht	Unterstützung	Ordnung	Ruhm	Liebe
Spannung	Verständnis	Natur	Komfort	Fitness
Veränderung	Hygiene	Lernen	Organisation	Kraft
Diplomatie	Freundlichkeit	Qualität	Perfektion	Ehrgeiz
Service	Ausdrucksfähigkeit	Visionen	Disziplin	Verbindung
Wohlstand	Begeisterung	Macht	Familie	Kontrolle
Gesundheit	Wachstum	Befreiung	Objektivität	Pragmatismus
Genauigkeit	Entwicklung	Strebsamkeit	Besonnenheit	Sicherheit
Zufriedenheit	Struktur	Glaube	Einfachheit	Respekt
Umsetzung	Erfolg	Humor	Kühnheit	Verlässlichkeit
Demut	Konstanz	Empathie	Neugier	Integrität
Souveränität	Toleranz	Würde	Zugehörigkeit	Effizienz
Logik	Selbstverantwortung	Ehre	Weisheit	Effektivität
Ruhe	Lebensfreude	Innovation	Präsenz	Abenteuer
Wertschätzung	Aufmerksamkeit	Leidenschaft	Schönheit	Tradition
Vernunft	Dominanz	Intelligenz	Nähe	Leistung
Spaß	Intuition	Minimalismus	Geduld	Hilfsbereitschaft
Kompetenz	Kooperation	Gelassenheit	Hoffnung	Optimismus
Zivilcourage	Leichtigkeit	Idealismus	Selbstreflexion	Glaubwürdigkeit
Nachhaltigkeit	Fürsorglichkeit	Realismus	Beliebtheit	Akzeptanz
Selbstvertrauen	Engagement	Großzügigkeit

Werte-Übung Teil 2: Beschreibung Ihrer eigenen TOP-Werte

Nutzen Sie zur konkreteren Beschreibung Ihrer TOP-Werte folgende Leitfragen:

Was verbinden Sie mit dem jeweiligen Wert?

Inwiefern ist dieser Wert privat und beruflich zu differenzieren?

Wie leben Sie diesen Wert im (Führungs- bzw. Arbeits-) Alltag?

Woran merken Ihre Teammitglieder, dass Ihnen dieser Wert wichtig ist?

Was passiert, wenn Sie in Situationen geraten, in denen dieser Wert nicht berücksichtigt wird?

Welche Konsequenzen ergeben sich dann daraus für Sie und/oder die Teammitglieder?

Wie wird dieser Wert in Ihrem Unternehmen/Bereich/Abteilung sonst gelebt oder berücksichtigt?

Mein persönlicher TOP-Wert 1: _____

Mein persönlicher TOP-Wert 2: _____

Mein persönlicher TOP-Wert 3: _____

Mein persönlicher TOP-Wert 4: _____