

➤ B. Wertehierarchie

Was ist Dir im Leben wichtig? Mit Hilfe dieses Arbeitsblattes kannst Du drei Werte herausfinden, die wichtige Motive Deines Handelns darstellen.

Vergleiche die jeweiligen Begriffspaare und entscheide Dich für den wichtigeren Begriff. Trage diesen in die Zeile daneben ein. Wiederhole diesen Vergleich, bis zuletzt drei Werte übrig bleiben.

➤ Meine drei wichtigsten Werte:

- Karriere
- Herausforderung

- Spaß
- Unabhängigkeit

- Geld
- Harmonie

- Anerkennung
- Ordnung

- Freiheit
- Ruhe

- Kollegialität
- Abenteuer

- Familie
- Ästhetik

- Sinn
- Status

- Selbstverwirklichung
- Sicherheit

- Einfluss
- Gerechtigkeit

- Gelassenheit
- Erfolg

- Verantwortung
- Zeit

Fünf Leben

„Das Leben ist kurz, aber weit.“

Mexikanisches Sprichwort



Wenn du fünf Leben hättest, wie würde jedes einzelne dieser Leben aussehen? Damit ist nicht gemeint, dass du in einem Leben fünf verschiedene Personen sein sollst. Gemeint ist, dass du fünfmal du selbst sein und in jedem Leben fünf verschiedene Talente oder Interessen voll ausleben könntest.

Wenn ich fünf Leben haben könnte, wäre ich

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Folgende Fähigkeiten/Neigungen würde ich im Leben Nr. 1, 2, 3, ... ausleben

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Folgendes wäre mir besonders wichtig im Leben Nr. 1, 2, 3, ...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

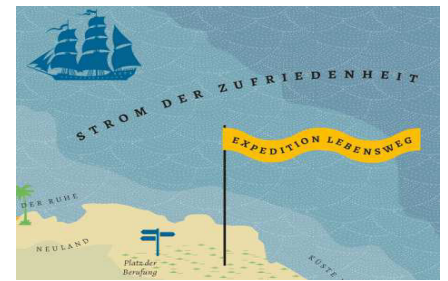
In jedem dieser Leben ist also etwas enthalten, das du gerne hast und das du in dein Leben integrieren solltest und kannst. Du hast den Rest deines Lebens Zeit, all dies zu leben, nacheinander, gleichzeitig, abwechselnd ...

Rad der Werte

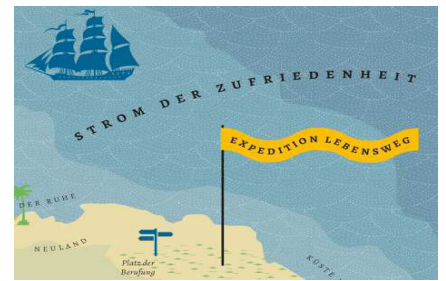
Unterstreiche alle Dinge, die dir für dein Leben wichtig sind.

Dann schau, was dir besonders wichtig und finde deine 8 wichtigsten Werte.

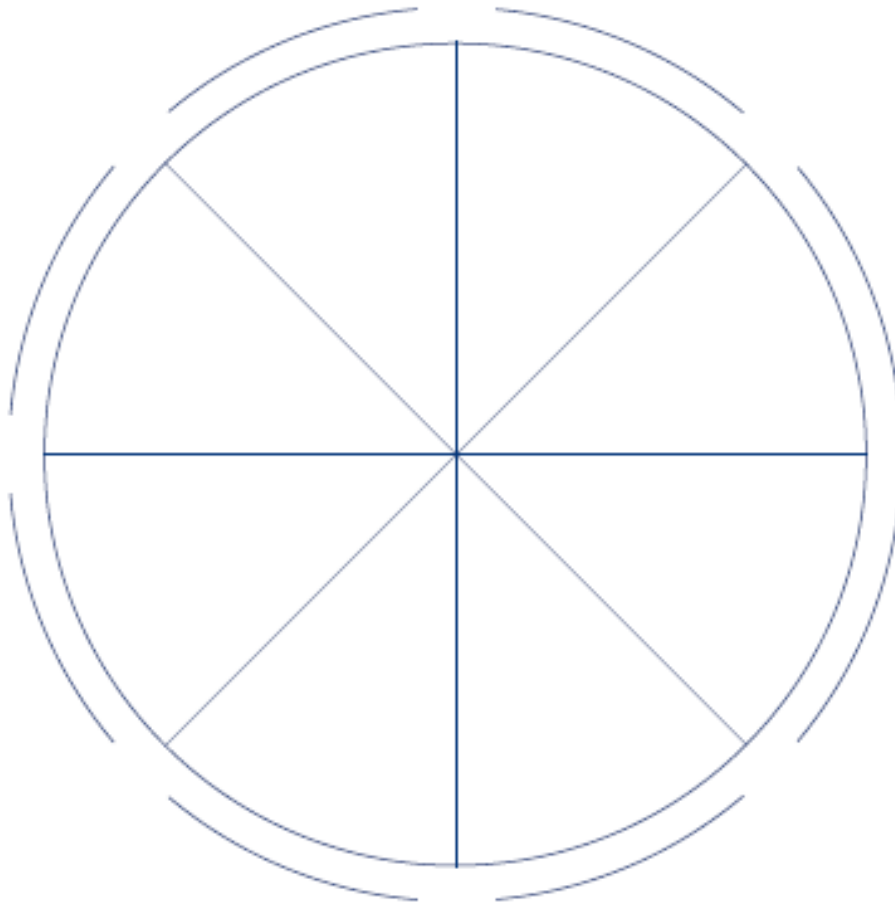
Was ist dir wirklich wichtig?



- Abenteuer
- Abwechslung
- Aktivität
- Anerkennung
- Anstrengung
- Bildung
- Bequemlichkeit
- Beziehung
- Demokratie
- Distanz
- Disziplin
- Egoismus
- Ehrlichkeit
- Einfachheit
- Einfluss
- Erfolg
- Familie
- Fitness
- Freiheit
- Freude
- Freundschaft
- Frieden
- Gelassenheit
- Geld
- Gerechtigkeit
- Gesundheit
- Gewissenhaftigkeit
- Glaube
- Glück
- Harmonie
- Hilfsbereitschaft
- Herausforderung
- Humor
- Karriere
- Kontakt
- Kontrolle
- Konzentration
- Kreativität
- Lebensfreude
- Lebendigkeit
- Leistung
- Liebe
- Luxus
- Macht
- Menschlichkeit
- Mitgefühl
- Mut
- Neugier
- Nähe
- Natur
- Offenheit
- Ordnung
- Persönlichkeit
- Perfektionismus
- Pflichtbewusstsein
- Phantasie
- Pünktlichkeit
- Risiko
- Ruhe
- Schnelligkeit
- Schönheit
- Selbstverwirklichung
- Sicherheit
- Sinn
- Sparsamkeit
- Spaß
- Spontaneität
- Stärke
- Status
- Tapferkeit
- Tatkraft
- Toleranz
- Tradition
- Treue
- Tierliebe
- Unabhängigkeit
- Umweltschutz
- Verantwortung
- Veränderung
- Vergnügen
- Vernunft
- Vertrauen
- Wahlmöglichkeit
- Wahrheit
- Wissen
- Weitblick
- Zärtlichkeit
- Zeit
- Zugehörigkeit
- Zusammenarbeit



Trage um das Rad herum deine acht ausgewählten Werte ein.

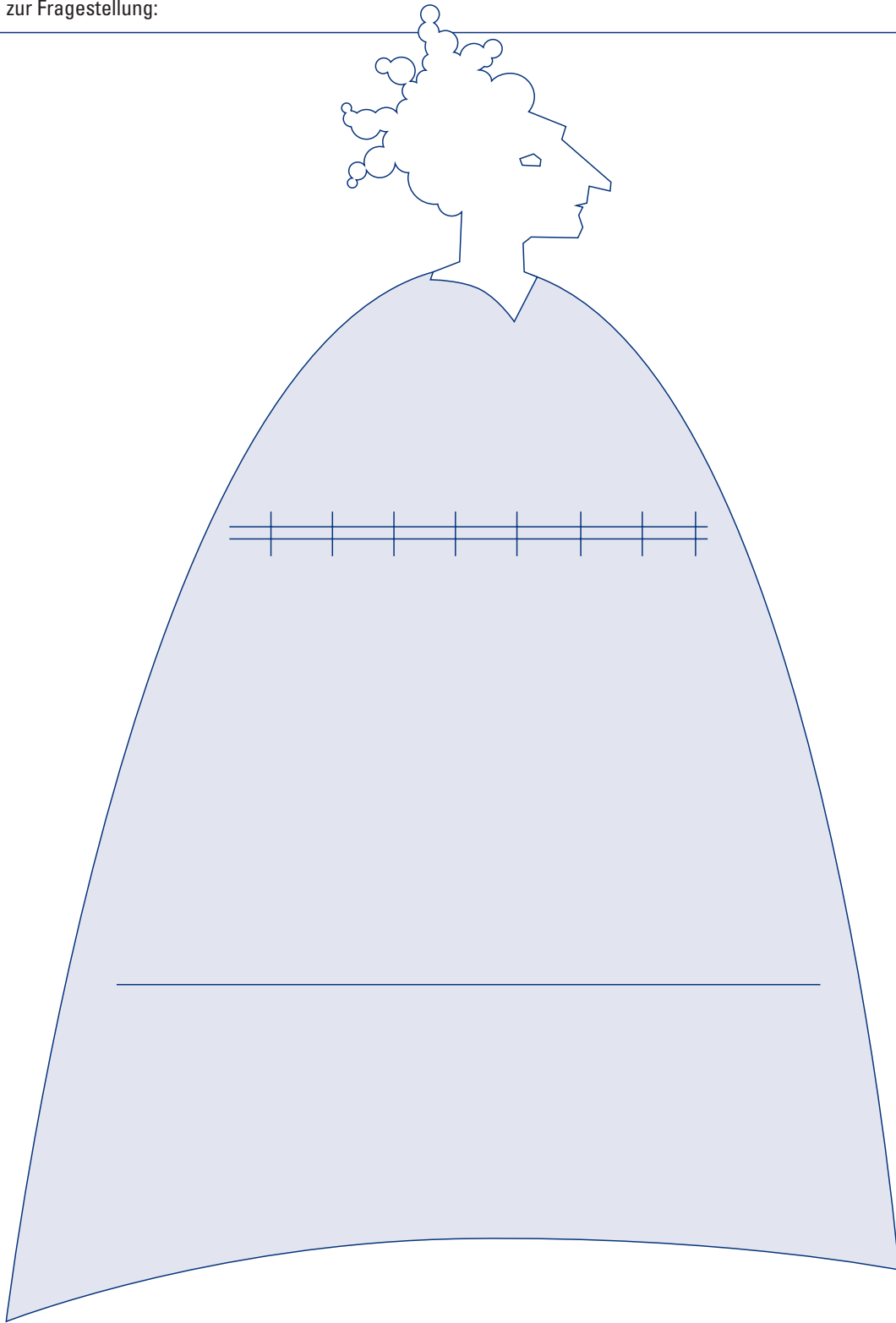


Schraffiere nun in jeweils unterschiedlichen Farben, wie weit du diese Werte in den von dir gewählten Berufswünschen ausleben könntest.

Welches Farben-Rad läuft rund? Welches holpert? Was fehlt? Wie könntest du das ausgleichen?

➤ **Mein inneres Team**

zur Fragestellung:



Menschen, die gern mit anderen Menschen arbeiten, ihnen etwas beibringen, helfen, ausbilden, heilen und die anderen zugewandt sind
(pädagogisch, medizinisch, sozial)

Menschen, die künstlerische und kreative Fähigkeiten haben und gerne frei, spontan und phantasievoll arbeiten
(künstlerisch, kreativ)

Menschen, die gern mit anderen Menschen arbeiten, sie überzeugen und anleiten, eine Organisation managen oder führen
(Leitungspositionen, Führungskräfte)

Die Party

Menschen, die gerne beobachten, lernen, untersuchen, analysieren, bewerten oder Fragestellungen lösen
(wissenschaftlich)

Menschen, die gern mit Gegenständen oder Maschinen, mit Tieren oder Pflanzen arbeiten und die über technische und mechanische Fähigkeiten verfügen
(handwerklich, landwirtschaftlich)

Menschen, die gern mit Daten, Zahlen oder Fakten arbeiten und gern Aufgabenstellungen ausführen
(Buchhaltung, Verwaltung, Dokumentation)



| | | |
|---------------------------|---------------------------|-------------------------|
| abwartend | diszipliniert | frech |
| aktiv | dominant | fleißig |
| anpassungsfähig | draufgängerisch | freundschaftlich |
| ausdauernd | durchsetzungsstark | freundlich |
| aufgeschlossen | ehrlich | fürsorglich |
| aufmerksam | egoistisch | gesellig |
| aufrichtig | ehrgeizig | gesprächig |
| begabt | entschlossen | geduldig |
| begeisterungsfähig | einfühlsam | genau |
| beharrlich | eigenständig | geschickt |
| beständig | erfinderisch | gelassen |
| beliebt | empfindsam | glaubwürdig |
| belastbar | ernsthaft | großzügig |
| bedacht | einsichtig | gerecht |
| bescheiden | fair | genügsam |
| dankbar | flexibel | gewissenhaft |
| diplomatisch | fantasievoll | hilfsbereit |
| direkt | fröhlich | herzlich |

| | | |
|----------------------------|-----------------------|---------------------------|
| höflich | lustig | ruhig |
| harmonisch | mitfühlend | schnell |
| interessiert | motiviert | schüchtern |
| ideenreich | mutig | selbstbewusst |
| kommunikativ | nachdenklich | selbstsicher |
| kontaktfreudig | nachsichtig | selbständig |
| konzentriert | optimistisch | sorgfältig |
| kooperativ | ordentlich | sensibel |
| kritisch | offen | sicherheitsbewusst |
| kreativ | organisiert | sozial |
| kontrolliert | praktisch | sparsam |
| lebhaft | pünktlich | stark |
| leidenschaftlich | rational | streitbar |
| leistungsorientiert | respektvoll | spontan |
| lernfähig | realistisch | sportlich |
| lebensfroh | reflektiert | strukturiert |
| liebepoll | risikofreudig | taktvoll |
| loyal | rücksichtsvoll | tatkräftig |

treu

verständnisvoll

wortgewandt

temperamentvoll

vielseitig

zurückhaltend

tolerant

vorsichtig

zupackend

unabhängig

vertrauensvoll

zielsicher

unternehmungslustig

verlässlich

zuversichtlich

überzeugend

vorausschauend

zufrieden

unnachgiebig

willensstark

zugewandt

uneigennützig

wetteifernd

zuverlässig

verantwortungsbewusst

wohlwollend

vernünftig

wertschätzend