

WIE FINDE ICH MEINE PERSÖNLICHEN WERTE? EIN KURZER LEITFADEN

Hier lernst Du Schritt für Schritt, wie Du Deine Werte findest.

So kannst Du sie:

1. als Wegweiser bei alltäglichen Entscheidungen nutzen und
2. bei der Festlegung Deiner langfristigen Ziele im Blick behalten.



VON STEFANIE VOSS

WIE FINDE ICH MEINE PERSÖNLICHEN WERTE?



1) Was ist ein Wert?

Laut unserem Wörterbuch ist ein Wert "ein Prinzip oder eine Verhaltensnorm". Wir hören und lesen viel über Werte, insbesondere in der Unternehmenswelt. Sehr oft sind diese jedoch wischiwaschi und nicht wirklich greifbar, klar und einfach zu verwenden oder zu verstehen. Ich finde die folgende Definition der Sozialwissenschaftlerin Brené Brown viel besser:

"Ein Wert ist eine Art zu sein oder zu glauben, die wir für besonders wichtig halten."

2) Was bedeutet es, "nach meinen Werten zu leben"?

Um nach unseren Werten leben zu können, müssen wir genau wissen, was sie sind. Wenn wir uns die Zeit genommen haben, diese Werte wirklich zu erkennen, müssen wir mehr tun, als sie nur zu kommunizieren oder uns zu ihnen zu bekennen. Wir müssen unsere Werte regelmäßig praktizieren. Dazu passt die folgende Denkweise:

"Ich bin mir darüber im Klaren, was ich glaube und für wichtig halte. Ich achte auf meine Absichten, meine Worte, meine Gedanken und meine Verhaltensweisen. Ich richte all diese Dinge vollständig auf meine Werte aus."

3) Soll ich berufliche und private Werte trennen?

Hier lautet die klare Antwort: NEIN. Da wir unsere Persönlichkeit in alle unsere Rollen einbringen, ist es nicht logisch, unsere Werte je nach Rolle, die wir einnehmen, zu trennen. Hier hilft die Haltung:

"Was mir wirklich wichtig ist, wird in jedem Aspekt meines Lebens und in jeder Situation Teil meiner Persönlichkeit sein. Ich verschiebe meine Werte nicht je nach Kontext."

WIE FINDE ICH MEINE PERSÖNLICHEN WERTE?



4) Wie viele Werte sollte ich haben?

Je weniger wir haben, desto mehr zählt jeder einzelne Wert. Wenn wir zu viele haben, ist keiner wirklich wichtig. Es braucht etwas Zeit und einen strukturierten Prozess, um aus vielen Werten die essenziellen, wirklich für uns prägenden Begriffe zu finden. Wenn wir uns auf nur zwei Kernwerte festlegen können, ist das großartig, drei sind auch in Ordnung. Wenn das überhaupt nicht geht, dürfen es auch vier sein. Versuche herauszufinden, was wirklich wichtig ist - und oft wirst Du feststellen, dass einige Werte in andere eingebettet sind.

2 Kernwerte sind super, 3 sind auch gut, 4 sind gerade noch okay. Mehr Kernwerte sollten es definitiv NICHT sein!

5) Wie finde ich meine Werte?

Schritt 1: Gehe durch die Liste und kreise alles ein, was Du wichtig findest.

Schritt 2: Gehe durch die eingekreisten Werte durch und streiche alles das wieder durch, was nicht zu 100% für Dich echt super wichtig ist. Damit solltest Du bei einer Sammlung von 10 bis 15 Werten angekommen sein.

Schritt 3: Übertrage diese 10 - 15 Werte auf das leere Blatt.

Schritt 4: Setze Dich mit jedem einzelnen Begriff auseinander. Hat er eine ELEMENTARE Bedeutung? Ist er vielleicht in einem der anderen Begriffe schon enthalten? Wälze jeden Wert zwischen Kopf und Herz, und verabschiede Dich von den elementaren Werten, bis Du bei 2, 3 oder 4 angekommen bist.

Schritt 5: Notiere Deine 2, 3 oder 4 Kernwerte nochmal neu auf dem nächsten Blatt. Lasse sie einige Tage sacken.

Schritt 6: Normalerweise spürst Du bald, ob sie wirklich "richtig" sind und sich festsetzen. Überdenke und korrigiere, wenn nötig.

Schritt 7: Notiere Dir Deine Werte in Deinem Tagebuch, in Deinem Kalender, hänge sie Dir an Deinen Badezimmerspiegel oder visualisiere sie anderweitig. Sorge dafür, dass Sie Dich begleiten und Dir immer wieder in Erinnerung sind.

MEIN WERTE STATEMENT



*Ich stehe zu dem,
was ich sage.*

*Ich bin mir darüber klar, was
ich glaube und für wichtig halte.*

*Ich achte auf meine Absichten,
meine Worte, meine Gedanken
und meine Verhaltensweisen.*

*Ich richte all diese Dinge
vollständig auf meine Werte aus.*

WERTELISTE (1)



Abenteuer	Ausgewogenheit	Ehrgeiz
Abwechslung	Authentizität	Ehrlichkeit
Achtsamkeit	Autonomie	Eigenständigkeit
Adaption	Balance	Einfachheit
Agilität	Begeisterung	Einfallsreichtum
Aktivität	Beharrlichkeit	Einfühlsamkeit
Aktualität	Beherrschung	Einlassen
Akzeptanz	Behutsamkeit	Einsicht
Altruismus	Beitragen	Einzigartigkeit
Ambiguitätstoleranz	Beliebtheit	Eleganz
Andersartigkeit	Bescheidenheit	Elternschaft
Anerkennung	Besonnenheit	Empathie
Anmut	Beständigkeit	Engagement
Anpassungsfähigkeit	Bewahrung	Entdeckergeist
Ansehen	Beziehungen	Enthusiasmus
Anstand	Charakter	Entscheidungsfreiheit
Askese	Charisma	Entscheidungsfreude
Ästhetik	Dankbarkeit	Entschlossenheit
Aufgeschlossenheit	Demut	Entwicklung
Aufmerksamkeit	Dienen	Erfolg
Aufopferung	Diplomatie	Ernsthaftigkeit
Aufregung	Disziplin	Fairness
Aufrichtigkeit	Durchhalten	Fakten
Ausbildung	Durchsetzungskraft	Familie
Ausdauer	Effektivität	Fantasie
Ausgeglichenheit	Effizienz	Finanzielle Stabilität

WERTELISTE (2)



Fitness	Glaubwürdigkeit	Kameradschaft
Fleiß	Gleichberechtigung	Karriere
Flexibilität	Gleichgewicht	Klarheit
Fokus	Gnade	Klugheit
Fortschritt	Großzügigkeit	Kommunikation
Freiheit	Güte	Kompetenz
Freizeit	Harmonie	Kompromiss-
Freude	Heimat	bereitschaft
Freunde	Herzlichkeit	Konsequenz
Freundlichkeit	Hilfsbereitschaft	Konservativität
Freundschaft	Hingabe	Konstruktivität
Frieden	Hoffnung	Kontrolle
Friedfertigkeit	Höflichkeit	Kooperation
Fröhlichkeit	Humor	Kraft
Führung	Hygge	Kreativität
Fürsorglichkeit	Idealismus	Kritikfähigkeit
Geborgenheit	Individualität	Lebensfreude
Geduld	Initiative	Leichtigkeit
Gelassenheit	Inklusion	Leidenschaft
Gemeinschaft	Innovation	Leistung
Gemütlichkeit	Inspiration	Lernbereitschaft
Genauigkeit	Integrität	Lernen
Gerechtigkeit	Intelligenz	Liebe
Gesellschaft	Interesse	Liebenswertigkeit
Gesundheit	Intuition	Logik
Glaube	Jobsicherheit	Lösungsorientierung

WERTELISTE (3)



Loyalität	Pragmatik	Selbstbewusstsein
Lust	Präsenz	Selbstdisziplin
Mitgefühl	Präzision	Selbstführung
Moral	Professionalität	Selbstlosigkeit
Motivation	Pünktlichkeit	Selbstsicher
Muße	Rationalität	Selbstvertrauen
Mut	Realismus	Sensibilität
Nachhaltigkeit	Recht	Seriosität
Nächstenliebe	Redlichkeit	Serviceorientierung
Nähe	Reflektion	Sicherheit
Natur	Reichtum	Sinnlichkeit
Natürlichkeit	Reisen	Solidarität
Neugier	Resilienz	Sorgfalt
Neutralität	Respekt	Sparsamkeit
Nützlichkeit	Risikobereitschaft	Spaß
Offenheit	Rücksichtnahme	Spiritualität
Optimismus	Ruhe	Spitzenleistung
Ordnung	Ruhm	Spontaneität
Ordnungssinn	Sanftmut	Sportlichkeit
Organisation	Sauberkeit	Standfestigkeit
Originalität	Schönheit	Stärke
Paarbeziehung	Schonungslosigkeit	Stil
Perfektion	Selbstachtung	Stolz
Persönlichkeit	Selbsta Ausdruck	Struktur
Pflichtgefühl	Selbstbestimmtheit	Sympathie
Phantasie	Selbstbestimmung	Taktgefühl

WERTELISTE (4)



Tapferkeit	Verständnis	Zeitsouveränität
Teamgeist	Vertrauen	Zielorientierung
Teilen	Verzeihen	Zielstrebigkeit
Tiefe	Vielfalt	Zufriedenheit
Toleranz	Vision	Zugehörigkeit
Tradition	Vitalität	Zuhause
Transparenz	Wachsamkeit	Zukunft
Treue	Wachstum	Zuneigung
Tüchtigkeit	Wagemut	Zurückgeben
Überzeugungskraft	Wahrhaftigkeit	Zurückhaltung
Umwelt	Wahrheit	Zusammenarbeit
Unabhängigkeit	Wandlungsfähigkeit	Zusammenhalt
Unbeirrbarkeit	Weisheit	Zuverlässigkeit
Unbestechlichkeit	Weiterentwicklung	Zuversicht
Unvoreingenommenheit	Weitsicht	Zuwendung
Veränderung	Wertschätzung	Zweckmäßigkeit
Verantwortung	Willenskraft	
Verbindlichkeit	Wirksamkeit	
Verbindung	Wirtschaftlichkeit	
Verbundenheit	Wissbegierde	
Vergebung	Wissen	
Vergnügen	Wissensdurst	
Verlässlichkeit	Wohlbefinden	
Verletzlichkeit	Wohlstand	
Vermächtnis	Wohlwollen	
	Würde	

MEINE GROSSE LISTE: 10 - 15 WERTEBEGRIFFE





So gelingt der Werte-Check:

*"In einer perfekten Welt, in der ich immer so denken,
handeln und kommunizieren würde,
wie ich es am besten kann:*

*Wenn meine Familie, meine Freunde oder meine Kollegen
über mich als Mensch und Persönlichkeit sprechen
oder nachdenken, dann fallen Ihnen hauptsächlich
diese Begriffe über mich ein!"*



KONTAKT

STEFANIE VOSS

**Keynote Speaker
Leadership & Team Coach
Weltumseglerin**

**** business mind meets pirate soul ****

+49 160 96346969
office@stefanie-voss.de
www.stefanie-voss.de

Social Media Profile:
LinkedIN & YouTube

Kurzvita:

„Die Businessfrau mit der Piratenseele“ - so wird Stefanie Voss oft genannt. Sie geht unkonventionell, beherzt und wagemutig ihren eigenen Weg. Mit 16 war sie Austausch-Schülerin in den USA, mit 23 zog sie für ihren Arbeitgeber nach Argentinien und mit 25 heuerte sie auf einem Segelschiff an, um die Welt zu umrunden. Bereits mit 31 Jahren wurde sie Abteilungsleiterin im DAX-Unternehmen. Nach 15 Jahren Konzernkarriere gründete sie 2009 ihr eigenes Unternehmen. Sie ist heute international erfolgreich als Keynote Speaker, Workshop Moderatorin und Business Coach zu den Themen VUCA, Agilität, Diversity und Leadership.



*"Nicht wie
der Wind weht,
sondern wie ich
die Segel setze,
darauf
kommt es an."*