



Finde Deine 5 Werte

DER WERTE-TEST FÜR DEIN SELBSTBESTIMMTEMES LEBEN



Marlien
BLEIB BEI DIR

Herzlichen Willkommen & schön, dass Du Deine Werte heute besser kennenlernen möchtest & Dir diesen bewusst wirst.

1. Schritt:

Markiere Dir in der folgenden Liste alle Werte, die Dir persönlich auf dem ersten Blick wichtig erscheinen, die sich für Dich gut anfühlen.

Wichtig: Hierbei geht es um DICH! Nicht darum, was gut klingt, was „moralisch“ vielleicht toll wäre, was von außen als „Gut“ befunden wird oder was andere Menschen dadurch von Dir halten. Es sind Deine Werte, die Dein Herz höher schlagen lassen, die sich für Dich gut & richtig anfühlen! Lese Dir die Werte durch, versuche dabei Deinen Kopf auszuschalten, auch Deinen Anstand. Entscheide frei nach Deinem Gefühl & Deiner Intuition!

2. Schritt:

Filtere Deine Top 10 heraus. Wahrscheinlich hast Du nun einige Werte markiert. Schau Dir Deine markierten Werte noch einmal an. Spüre in Dich hinein, welche Werte Dir wirklich wichtig sind, die Du vielleicht auch an anderen Leuten schätzt, die Dein Herz höherschlagen lassen! Auf die Du nicht verzichten möchtest.

Lasse Dir dabei Zeit & notiere Dir Deine 10 wichtigsten Werte.

3. Schritt:

Nun definierst Du Deine 10 Werte. Was bedeutet jeder Wert für Dich persönlich? Was steckt für Dich hinter diesem Wert? Das schafft Dir noch einmal Klarheit darüber, was Dir wirklich wichtig ist!

4. Schritt:

Nun spürst Du noch einmal in Dich hinein & schreibst Dir Deine 5 wichtigsten Werte auf.

Das sind Deine „Kern-Werte“, die Dein Leben, Dein Handeln bestimmen. Deine Werte sind Dein Kompass.

5. Schritt:

Nun stelle Dir noch einmal Die Frage: „Lebe ich nach meinen Werten?“

Vielleicht lebst Du die Werte nur in bestimmten Bereichen & in anderen wieder nicht, werde Dir darüber bewusst. Zukünftig wird es Dir eventuell leichter fallen Entscheidungen zu treffen, wenn Du sie nach Deinem Wertesystem entscheidest.

Deine Werte können sich im Laufe der Zeit Verändern. Diese sind nicht auf ewig festgeschrieben. Du kannst den Test gerne regelmäßig, vielleicht alle 6 Monaten, wiederholen & schauen, ob sie sich verändert haben.

Werte-Übersicht

Abenteuer	Entschlossenheit	Inspiration	Sexualität
Abwechslung	Enthusiasmus	Integrität	Sinnlichkeit
Achtsamkeit	Erfahrung	Intensität	Sieg
Aktivität	Erfolg	Intimität	Schönheit
Aktualität	Empathie	Intelligenz	Sicherheit
Akzeptanz	Entscheidungsfreude	Interesse	Solidarität
Albernheit	Entspannung	Intuition	Sorgfalt
Andersartigkeit	Entwicklung	Klarheit	Sparsamkeit
Anerkennung	Erhabenheit	Klugheit	Spaß
Angepasstheit	Extravaganz	Komfort	Spiritualität
Anmut	Expertise	Kommunikation	Standfestigkeit
Ansehen	Fairness	Konsequenz	Stabilität
Anstand	Familie	Kontrolle	Strebsamkeit
Ästhetik	Fantasie	Konzentration	Strenge
Aufgeschlossenheit	Fashion	Kooperation	Struktur
Aufmerksamkeit	Faszination	Kraft	Stärke
Aufopferung	Fitness	Kreativität	Stille
Aufrichtigkeit	Fleiß	Lebensfreude	Stolz
Ausbildung	Flexibilität	Lebendigkeit	Sympathie
Ausdauer	Fokus	Leidenschaft	Teamgeist
Ausgeglichenheit	Fortschritt	Leichtigkeit	Tapferkeit
Ausgewogenheit	Freiheit	Leistung	Teilen
Authentizität	Freizügigkeit	Lernen	Tiefgründigkeit
Begeisterung	Freude	Liebe	Toleranz
Beharrlichkeit	Freundlichkeit	Loyalität	Unbestechlichkeit
Beliebtheit	Freundschaft	Macht	Unvoreingenommenheit
Berechenbarkeit	Frieden	Mitgefühl	Überzeugung
Bescheidenheit	Fröhlichkeit	Motivation	Verantwortung
Besonnenheit	Führung	Mut	Veränderung
Bestätigung	Fürsorglichkeit	Nachhaltigkeit	Verbundenheit
Bewusstsein	Furchtlosigkeit	Nähe	Verständnis
Bewegung	Geduld	Natur	Vermögen
Bindung	Gelassenheit	Neugier	Vernunft
Brillanz	Gemeinschaft	Neutralität	Verlässlichkeit
Bodenständigkeit	Genauigkeit	Offenheit	Vertrauen
Charme	Genuss	Optimismus	Vielfalt
Coolness	Gerechtigkeit	Ordnungssinn	Vision
Charakter	Gesundheit	Organisation	Vergnügen
Dankbarkeit	Geschicklichkeit	Originalität	Vorfreude
Demut	Geselligkeit	Partnerschaft	Wachsamkeit
Direktheit	Gewinnen	Perfektion	Wachstum
Diskretion	Glaube	Persönlichkeit	Wärme
Disziplin	Glaubwürdigkeit	Pflichtgefühl	Wahrheit
Dominanz	Glück	Privatsphäre	Wahrnehmung
Durchsetzungsvermögen	Großzügigkeit	Professionalität	Widerstandsfähigkeit
Effektivität	Güte	Pünktlichkeit	Wissen
Effizienz	Gründlichkeit	Realismus	Weiterbildung
Ehre	Harmonie	Reflektion	Weitsicht
Ehrlichkeit	Hartnäckigkeit	Reichtum	Wertschätzung
Ehrgeiz	Herausforderung	Reife	Willenskraft
Eigenständigkeit	Herkunft	Respekt	Wohlstand
Einfachheit	Herzlichkeit	Routine	Würde
Einfluss	Hilfsbereitschaft	Rücksichtnahme	Zärtlichkeit
Einfühlungsvermögen	Hoffnung	Ruhe	Zielstrebigkeit
Einheit	Höflichkeit	Ruhm	Zugehörigkeit
Einsamkeit	Humor	Sauberkeit	Zuverlässigkeit
Einsichtigkeit	Hygiene	Selbstdisziplin	Zuneigung
Einzigartigkeit	Idealismus	Selbstvertrauen	Zuversicht
Eleganz	Individualität	Sensibilität	Zufriedenheit
Energie	Innovation	Seriosität	Zeitlosigkeit

