

## ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEKTION: MEINE WERTE

### I. EINLEITUNG

#### WERTE

- sind Vorstellungen darüber, wie wir unser Leben leben möchten, was wir anstreben, welche Richtung wir einschlagen wollen
- können nicht begründet werden und sind daher grundsätzlich unantastbar
- sind keine Gefühle, sondern das Resultat einer Handlung
- sind ein Bereich, über den jeder Mensch für sich selbst Kontrolle über sein Leben ausüben kann
- sind potenziell ewig, auch wenn sie sich nicht zu jeder Zeit in unserem Verhalten niederschlagen
- ermöglichen die Ausrichtung unseres Verhaltens an Konsequenzen, selbst wenn diese in weiter Zukunft liegen.

(nach: Matthias Wegenroth „Das Leben annehmen“, 2011)

### II. ÜBUNG

#### II.I ÜBERGEORDNETE WERTE

1. Lies die folgende (unvollständige) Liste von möglichen Werten einmal in Ruhe vollständig durch.
2. Unterstreiche beim zweiten Durchgang alle Werte, die dir als „ist für mich echt wichtig“ spontan zusagen. *(Bitte nicht wundern, wenn das wirklich viele Werte sind.)*
3. Schreibe nun die wichtigsten Werte, die du unterstrichen hast, auf einen Zettel. Ergänze eventuell in der Liste fehlende Werte, die dir wichtig sind.
4. Kürze diese Liste dann nach und nach erst auf 10 Werte und dann auf deine 5 allerwichtigsten Werte runter – es dürfen natürlich auch 4 oder 6 sein.

Achtsamkeit Akzeptanz, Anerkennung, Anmut, Anstand, Anteilnahme, Aufgeschlossenheit, Aufrichtigkeit, Ausdauer, Ausgeglichenheit, Authentizität, Autonomie  
 Barmherzigkeit, Beharrlichkeit, Behutsamkeit, Bescheidenheit, Besinnlichkeit, Besonnenheit, Beständigkeit  
 Dankbarkeit, Demokratie, Demut, Diskretion, Distanz, Disziplin, Durchhaltevermögen, Durchsetzungsfähigkeit  
 Echtheit, Ehrfurcht, Ehrgefühl, Ehrgeiz, Ehrlichkeit, Eigenverantwortlichkeit, Einfühlung, Einsichtigkeit, Eleganz,  
 Empathie, Empfindsamkeit, Entgegenkommen, Entschiedenheit, Enthaltbarkeit, Entschlossenheit  
 Familiensinn, Fairness, Feingefühl, Fleiß, Freiheit, Freigebigkeit, Freizügigkeit, Freude, Freundschaft,  
 Friedfertigkeit, Fürsorglichkeit  
 Gastlichkeit, Geduld, Gegenseitigkeit, Geistesfreiheit, Gelassenheit, Gemeinnützigkeit, Gemeinsinn,  
 Genügsamkeit, Gelassenheit, Geradlinigkeit, Gepflegtheit, Gerechtigkeit, Gesprächsbereitschaft, Gewaltfreiheit,  
 Gewissenhaftigkeit, Glaubwürdigkeit, Gleichberechtigung, Großherzigkeit, Großmut, Güte  
 Harmonie, Heiterkeit, Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Hoffnung, Humor  
 Individualität, Innovation, Interesse, Integrität  
 Klarheit, Klugheit, Kompromissbereitschaft, Kritikfähigkeit, Kühnheit  
 Leistung, Lernbereitschaft, Liebe, Liebesfähigkeit, Liebeshwürdigkeit, Logik, Loyalität  
 Macht, Maß, Menschlichkeit, Milde, Mitgefühl, Mitleid, Muße, Mut  
 Nachdenklichkeit, Nachhaltigkeit, Nachsicht, Nächstenliebe, Natürlichkeit  
 Offenheit, Opferbereitschaft, Ordnung, Ordnungssinn  
 Pflichtbewusstsein, Pragmatismus, Pünktlichkeit  
 Realitätssinn, Recht, Religiosität, Respekt, Reue, Risikobereitschaft, Rücksichtnahme, Ruhe

Sanftheit, Sauberkeit, Schaffensfreude, Schnelligkeit, Schönheit, Selbstachtung, Selbstdisziplin, Selbstkritik, Selbstsicherheit, Selbstständigkeit, Selbstüberwindung, Selbstverantwortung, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, Sexualität, Sicherheit, Sinn, Solidarität, Sorgfalt, Sparsamkeit, Spaß, Spiritualität, Stabilität, Standhaftigkeit, Stetigkeit, Strebsamkeit

Takt, Tapferkeit, Teamgeist, Toleranz, Tradition, Treue

Unabhängigkeit, Unbefangenheit, Unbestechlichkeit, Unparteilichkeit, Unvoreingenommenheit

Verantwortlichkeit, Verbindlichkeit, Verbundenheit, Verlässlichkeit, Verschwiegenheit, Versöhnungsbereitschaft, Verständnis, Vertrauen, Vertrauenswürdigkeit, Verzeihen, Vitalität, Vorausschau, Vorsicht

Wahrhaftigkeit, Wärme, Wagemut, Wandlungsfähigkeit, Weisheit, Weitblick, Wertschätzung, Wissen, Witz, Wohlstand, Wohlwollen, Würde

Zartheit, Zärtlichkeit, Zivilcourage, Zusammenarbeit, Zuverlässigkeit, Zuversicht

## II.II WERTE LEBEN

1. Finde für jeden deiner wichtigsten Werte eine Situation im Leben, wo du diesen Wert besonders intensiv gelebt hast.
2. Gibt es Werte, die du derzeit nicht so intensiv lebst / leben kannst, wie du es gerne tun würdest? Welcher Wert ist das oder welche Werte sind es?
3. Was könntest du tun, um sie wieder intensiver zu leben? In welchen Situationen oder Aktivitäten macht es Sinn, diese Werte intensiver zu leben?

## II.III WAS MEIN LEBEN WERTVOLL MACHT

Widme dich nun den folgenden neun Lebensbereichen und mache dir ein paar Stichpunkte, was für dich in dem jeweiligen Lebensbereich wichtig, erstrebenswert oder wertvoll ist.

Du kannst (musst aber nicht) die in der vorherigen Übung erarbeiteten Werte mit einarbeiten, bzw. schauen, wo du sie wiederfindest.

- **PARTNERSCHAFT:** Wie will ich gerne als Partner sein? Wer möchte ich für meinen Partner sein?
- **FAMILIE:** Wie will ich mit meinen Angehörigen umgehen? Wie möchte ich von meinen Angehörigen wahrgenommen werden?
- **FREUNDSCHAFTEN:** Was bedeutet Freundschaft für mich? Wie will ich als Freund/in sein?
- **BERUF/ARBEIT:** Was für eine Art von Arbeit möchte ich ausüben und auf welche Weise möchte ich sie ausüben? Welchen Stellenwert darf Arbeit in meinem Leben haben?
- **AUSBILDUNG/LERNEN:** Was bedeutet Lernen für mich? Wie möchte ich diesen Bereich leben?
- **FREIZEIT:** Was ist Freizeit für mich? Worauf kommt es mir in meiner Freizeit an?
- **SPIRITUALITÄT** (Was auch immer der Begriff im positivsten Sinne für dich bedeutet): In welcher Weise soll „das Innere“ in meinem Leben eine Rolle spielen? Wie lebe ich mein „Inneres“?
- **GESELLSCHAFTLICHES ENGAGEMENT:** Auf welche Weise möchte ich zu einer größeren Gemeinschaft beitragen? Was bedeutet es mir?
- **KÖRPER/GESUNDHEIT:** Wie erlebe und lebe ich das Thema Gesundheit in meinem Leben? Wie möchte ich mit meinem Körper umgehen?

### III. ÜBER DAS HOUSE OF LEADERSHIP

Das House of Leadership ist ein Ort der Weiterbildung und ein Raum für persönliche Entwicklung. Es ist ein Think Tank und ein Drehkreuz für Individuen und Teams, die sich mit Facetten von Selbstermöglichung, Potentialentfaltung und gelingender Führung beschäftigen und weiterbilden möchten. Es richtet sich an Menschen aus der Wissenschaft, der Wirtschaft, der Politik und dem Spitzensport.

Das House of Leadership versteht sich als meinungsbildenden Ort, als Wirkraum für Individuen, Teams und Organisationen, die die ihnen innewohnenden sinn- und wertstiftenden Potentiale innerhalb ihrer Ökosysteme schöpfen wollen. Das Produkt- und Serviceportfolio des House of Leadership stellt vielfältige Angebote bereit, um mit Seminaren, Workshops oder Coaching die individuelle Reise mit sich selbst, seinem Team oder der Organisation zu beginnen und Veränderungs- und Wachstumsprozesse aktiv gestalten zu können.

Mit unseren Dozenten verknüpfen wir disziplinübergreifend Ansätze und Konzepte im Kontext von Führung, damit Individuen, Teams und Organisationen ihr volles Potential entfalten können.

Hierfür setzen wir unsere Teilnehmer in Beziehung zu sich selbst und übertragen die gewonnenen Erkenntnisse auf den Team- und Organisationskontext. Systemische Kausalzusammenhänge, Wirkmechanismen und neu entdeckte innere Ressourcen ermöglichen vollkommen neue Wege bei der Erschließung brachliegender Potentiale.

Mehr Infos zu Events, Seminaren und Themen rund um Führung findet ihr auf: [www.houseofleadership.de](http://www.houseofleadership.de)