

## Kapitel 02 · Übung

## Werte & Überzeugungen

Bitte wähle **zehn** der folgenden Werte/Verhaltensweisen, die am treffendsten beschreiben, wer du bist (so, wie du jetzt bist, nicht, wie du gern werden möchtest).

(ausgewogenes) Verhältnis  
zwischen Berufs- und Privatleben

Anpassungsfähigkeit

An zukünftige Generationen denken

Arbeitsplatzsicherheit

Begeisterung/Positive Grundhaltung

Beharrlichkeit

Belohnung

Berufliche Weiterentwicklung

Bescheidenheit

Der/die Beste sein

Dialog

Effizienz

Ehrgeiz

Engagement/Einsatzbereitschaft

Ergebnisverantwortung

Ethisches Verhalten

Etwas bewirken

Exzellenz/Herausragendes leisten

Fairness

Familie

Finanzielle Sicherheit

Fördern und entwickeln

Freundschaft

Führungsqualitäten

Fürsorglichkeit

Geduld

Gemocht werden

Gesellschaftliches/Soziales Engagement

Gesundheit

Grosszügigkeit

Humor/Spass

Initiative

Integrität

Klarheit

Kompetenz

Konfliktbewältigung

Kontinuierliches Lernen

Kontrolle

Kreativität

Leistungsorientierung

Macht

Mitgefühl

Mühe los mit Ungewissheit umgehen

Mut

Offenheit

Persönliches Erscheinungsbild

Persönlichkeitsentwicklung

Reichtum

Respekt

Risikobereitschaft

Selbstdisziplin

Selbstverwirklichung

Sicherheit

Teamarbeit

Umweltbewusstsein

Unabhängigkeit

Unternehmergeist

Vertrauen

Verzeihung/Vergebung

Vision

Vorsicht

Weisheit

Wertschätzung

Wohlbefinden (körperlich/  
emotional/geistig/spirituell)

Zuhören

Zuverlässigkeit

Kapitel 02 · Übung

## Werte & Überzeugungen

Bitte entscheide dich für die **5 wichtigsten Werte**.

Bitte entscheide dich für die **3 wichtigsten Werte** und priorisiere.

1. Wert

---

2. Wert

---

3. Wert

---

### Überzeugungen

Warum ist **Wert 1** wichtig für dich? Was sind deine dahinterliegenden Überzeugungen?

Warum ist **Wert 2** wichtig für dich? Was sind deine dahinterliegenden Überzeugungen?

Warum ist **Wert 3** wichtig für dich? Was sind deine dahinterliegenden Überzeugungen?

---

## Kapitel 02 · Übung

# Werte & Überzeugungen

## Regeln

Was sind deine Regeln, damit du **Wert 1** spürst? Wenn ... passiert/eintrifft, dann erlebe ich **Wert 1**

Was sind deine Regeln, damit du **Wert 2** spürst? Wenn ... passiert/eintrifft, dann erlebe ich **Wert 2**

Was sind deine Regeln, damit du **Wert 3** spürst? Wenn ... passiert/eintrifft, dann erlebe ich **Wert 3**

Um ein erfülltes, an unseren Werten orientiertes Leben zu führen, ist es sinnvoll, persönliche Regeln aufzustellen, die

- einfach zu erreichen sind;
- in unserem Einflussbereich liegen; und
- durch weitere Regeln ergänzt werden. Es ist hilfreich, wenn wir mehrere Optionen kennen, um unsere Werte zu erleben.

Wie kannst du deine Regeln dementsprechend ummünzen?

Umgemünzte Regel zu **Wert 1**

---

Zusatzregeln zu **Wert 1**

---

Umgemünzte Regel zu **Wert 2**

---

Zusatzregeln zu **Wert 2**

---

Umgemünzte Regel zu **Wert 3**

---

Zusatzregeln zu **Wert 3**

---

Kapitel 02 · Übung

## Werte & Überzeugungen

### Verbindung zu deinem Roten Knopf

Wie würdest du reagieren, wenn dein **Wert 1** durch jemand anderen missachtet wird?

Welche Gefühle und Gedanken hast du? Wie verhältst du dich? (Trigger)

Siehst du Parallelen zu deinem Roten Knopf?

---

Wie würdest du reagieren, wenn dein **Wert 2** durch jemand anderen missachtet wird?

Welche Gefühle und Gedanken hast du? Wie verhältst du dich? (Trigger)

Siehst du Parallelen zu deinem Roten Knopf?

---

Wie würdest du reagieren, wenn dein **Wert 3** durch jemand anderen missachtet wird?

Welche Gefühle und Gedanken hast du? Wie verhältst du dich? (Trigger)

Siehst du Parallelen zu deinem Roten Knopf?

Kapitel 02 · Übung

## Werte & Überzeugungen

### Werte im Spannungsfeld

Welchen Preis zahlst du, wenn du dich zu stark auf **Wert 1** fokussierst?

Welchen positiven Gegenpol hat **Wert 1**, den es zu entdecken gilt, und warum wäre diese Entdeckung interessant?

---

Welchen Preis zahlst du, wenn du dich zu stark auf **Wert 2** fokussierst?

Welchen positiven Gegenpool hat **Wert 2**, den es zu entdecken gilt, und warum wäre diese Entdeckung interessant?

---

Welchen Preis zahlst du, wenn du dich zu stark auf **Wert 3** fokussierst?

Welchen positiven Gegenpool hat **Wert 3**, den es zu entdecken gilt, und warum wäre diese Entdeckung interessant?

---

Kapitel 02 · Übung

## Werte & Überzeugungen

### Einfluss nehmen auf das Erleben meiner Werte

- Welche 3 Werte würdest du gerne mit mehr Intensität erleben?
- Warum sind diese Werte besonders wichtig?
- Welche Verhaltensweisen zeige ich bereits?
- Womit sollte ich aufhören, um meine Werte besser zu erleben?
- Womit sollte ich anfangen, um meinen Werten mehr Bedeutung in meinem Leben zu verleihen?