

Finde deine Werte

Wer bist du?



Diese Werte sind deine Basis, auf der du deine Gedanken, deinen Glauben, dein Handeln und deine Ansichten aufbaust. Es ist, als wenn du dein Orchester befragst, welche Stücke sie am besten und am liebsten spielen. Ist es Klassik, Reggae, Blues, Rock, Pop?

Ein **Wert** lässt dich **Dinge tun**. -> Wie wir unser **Warum** leben. -> Mit Produkten können wir das **Was** umsetzen. Die Produkte sind der Ausdruck des **Warum**.

Werte trennen und verbinden

Wir alle haben unterschiedliche Ansichten, Denkweisen und Vorstellungen vom Leben. Jeder Mensch, jede Kultur denkt unterschiedlich und hat andere Interessen. Betrachten wir die Menschen und ihr Verhalten jedoch genauer, dann haben wir mehr gemeinsam, als wir denken. Persönliche Ansichten und unsere Werte trennen und verbinden uns. Jeder lebt unbewusst nach seinen Werten und wird versuchen, seine Vorstellung zu verwirklichen.

So findest du deine wichtigsten Werte heraus

Verstehst du die Werte, dann verstehst du die Menschen und dich selbst besser. Daher lohnt es sich sehr, **deine fünf bis zehn Werte zu finden, nach denen du lebst und sie dir aufzuschreiben**.

1. Liste alle Werte auf, die dir in den Sinn kommen. Vielleicht fallen dir noch andere ein, als die hier auf der Liste. Das können Begriffe, Konzepte oder Aktivitäten sein, die dir persönlich sehr wichtig sind und die zeigen, wer du bist (oder sein willst).
2. Fühle in dich hinein und spüre, ob diese Werte tatsächlich aus dir herauskommen oder eher Überreste deiner Erziehung sind. Hier zählen nur **DEINE** Werte!
3. Beschreibe nun jeden Wert etwas genauer mit ein paar Sätzen. Erkläre, was du damit meinst. Zum Beispiel: Was bedeutet *Freiheit* für dich? Wie lebst du diesen Wert? Kannst du diesen Wert leben oder wird er unterdrückt?
4. Schau jetzt nach Werten, die im Grunde sehr ähnlich sind, z. B. *Freiheit* und *Unabhängigkeit* sind im Grunde das Gleiche. Streiche einen davon.
5. Nimm dir ruhig etwas Zeit für deine Sammlung von Werten. Reduziere sie dann auf die fünf wichtigsten. Hilfreiche Frage dabei: Wenn ich kein(e) xy im Leben hätte, wie wäre das? Könnte ich damit leben? Brauche ich viel mehr xyz? Natürlich kannst du das Feintuning in ein paar Wochen noch mal anpassen. Doch sobald du deine Werte hast, bist du der Frage: «Wer bin ich?» um Welten nähergekommen. Toll gemacht. Bravo!

Deine Werte kennst du nun. **Sie spiegeln dein Denken, dein Handeln und so dein Sein im Lebenslabyrinth wider**. Als Motivation hier meine Werte: Freiheit, Familie, Liebe, Helfen.

A

Abenteuer
Abwechslung
Achtsamkeit
Agilität
Aktivität
Aktualität
Akzeptanz
Analysieren

Andersartigkeit
Anerkennung
Anmut
Ansehen
Anstand
Ästhetik
Aufgeschlossenheit
Aufmerksamkeit

Ausgeglichenheit
Ausgewogenheit
Authentizität

B

Begeisterung
Beharrlichkeit
Beliebtheit
Berühmtheit
Bescheidenheit
Besonnenheit

D

Dankbarkeit
Demut
Disziplin

E

Eigenständigkeit
Einen Unterschied machen
Einfachheit
Einfallsreichtum
Einfluss
Einzigartigkeit
Energie
Entspannung
Erfahrung
Effektivität
Effizienz
Ehrlichkeit
Empathie
Entscheidungsfreude

F

Fairness
Familie
Fantasie
Fleiss
Flexibilität
Freiheit
Freude
Freundlichkeit
Frieden
Fröhlichkeit
Fürsorglichkeit
Fühlen

G

Geduld
Gelassenheit
Gemütlichkeit
Genuss
Geselligkeit
Gerechtigkeit
Gesundheit

Glaubwürdigkeit
Grosszügigkeit
Güte

H

Harmonie
Handeln
Herzlichkeit
Helfen
Hilfsbereitschaft
Hingabe
hoffnungsvoll
Höflichkeit
Humor

I

Idealismus
Innovation
Inspiration
Integrität
Intelligenz
Interesse
Intuition

K

Klarheit
Klugheit
konsequent
konservativ
Kommunikation
Kontrolle
Kreativität

L

Lebendigkeit
Lernen
Leidenschaft
Leichtigkeit
Liebenswürdigkeit
Loyalität

M

Mitgefühl
motivierend
Mut

N

Nachhaltigkeit
Nächstenliebe
Neugierde
Neutralität

O

Optimismus
Ordnung

P

Pflichtgefühl
Philosophie
Pragmatisch
Präsenz
Präzision
Professionalität
Pünktlichkeit

R

Realismus
Redlichkeit
Respekt
Rücksichtsnahme
Ruhe

S

Sanftmut
Sauberkeit
Schönheit
Selbstdisziplin
Selbstvertrauen
Sensibilität
Seriosität
Sicherheit
Sichtweise
Solidarität
Sorgfalt
Sparsamkeit
Spass
Spiritualität
Stille
Standfestigkeit
Sympathie

T

Tapferkeit
Teamgeist
Teilen
Toleranz
Tradition
Transparenz
Treue
Tüchtigkeit

U

Unabhängigkeit
Unbestechlichkeit
Umsetzen

V

Verantwortung
Verlässlichkeit
Vertrauen
Verzeihen
Vision

W

Wachsamkeit
Wahrheit
Weisheit
Weitsicht
Willenskraft
Würde

Z

Zielstrebigkeit
Zuneigung
Zuverlässigkeit
Zuversicht





Du möchtest deine persönlichen Grenzen sprengen? Gesund und glücklich deine Bestimmung leben? Dann sind diese Bücher genau das Richtige für Dich!

Viel Spass beim Lesen!
Dein Bruno



www.brunoerni.com/shop