



www.serenity-therapy.com

An der Hauptfeuerwache 4
80331 München

Werte - eine Aufstellung

A

Abenteuer
Achtsamkeit
Anerkennung
Aufgeschlossenheit
Aufmerksamkeit
Ausgeglichenheit
Authentizität

B

Begeisterung
Beharrlichkeit
Bescheidenheit
Besonnenheit
Bewusstsein
Bedeutsamkeit

D

Demut
Disziplin
Dankbarkeit
Dienen

E

Effektivität
Ehrlichkeit
Empathie
Erfolg

F

Fairness
Flexibilität
Freiheit
Freude
Frieden
Fürsorglichkeit
Fülle

G

Gerechtigkeit
Gesundheit
Glaubwürdigkeit
Großzügigkeit
Güte
Gewissheit
Genialität

H

Harmonie
Hilfsbereitschaft
Höflichkeit
Herzlichkeit
Humor
Heimat
Häuslichkeit

I

Idealismus
Inspirierend
Integrität
Intuition

K

Klugheit
Konservativ
Kontrolle
Kreativität
Kommunikation
Kooperation
Konzentration

L

Leidenschaft
Leichtigkeit
Liebenswürdigkeit
Loyalität
Lebensfreude

M

Mitgefühl
Milde
Motivierend
Mut

N

Nachhaltigkeit
Nächstenliebe
Neutralität
Nähe



www.serenity-therapy.com
An der Hauptfeuerwache 4
80331 München

O

Offenheit
Optimismus
Ordnung
Ordnungssinn

P

Phantasie
Pragmatismus
Präsenz
Produktivität
Perfektion

R

Realismus
Redlichkeit
Respekt
Rücksichtnahme
Reinheit
Ruhe

S

Selbstvertrauen
Sicherheit
Solidarität
Sorgfalt
Sympathie
Selbstbestimmung

T

Teamgeist
Teilen
Toleranz
Treue
Tüchtigkeit
Tiefe

U

Unabhängigkeit
Unbestechlichkeit
Überraschung

V

Verantwortung
Verlässlichkeit
Vertrauen
Verzeihen
Veränderung
Verbundenheit
Visionär

W

Wachsamkeit
Weisheit
Weitsicht
Würde
Wildheit

Z

Zielstrebigkeit
Zuverlässigkeit
Zuneigung
Zuversicht
Zugehörigkeit



www.serenity-therapy.com
Psychotherapie & Life Coaching
An der Hauptfeuerwache 4
80331 München

Mein Wertekompass





www.serenity-therapy.com
Psychotherapie & Life Coaching
An der Hauptfeuerwache 4
80331 München

Den inneren Kompass ausrichten

Bei Entscheidungen bestimmst Du selbst die Richtung Deines Lebens. Wenn wir vor einer schwerwiegenden Entscheidung stehen, kann uns das anfangs oft irritieren, da wir eventuell unsere Werte nicht genau festgelegt haben.

Die Definition Deiner Werte wird Dir künftig dabei helfen, Dich nach Deinen Wünschen auszurichten und Dich vor allem auf das zu konzentrieren, was Dir wirklich wichtig ist,

Übung Wertekompass:

Unterstreiche zunächst ohne lang zu überlegen die 10 wichtigsten Werte aus der Werte-Aufstellung. Versuche wirklich aus dem Bauch heraus zu entscheiden, welche Werte sich für Dich stimmig anfühlen.

Im zweiten Schritt gehst Du die unterstrichenen Werte nochmal durch und beschränkst Dich auf die 5 wichtigsten. Das sollten Werte sein, die Dein Herz höher schlagen lassen.

Note:

Achte darauf, dass es Werte sind, die Dir wichtig sind und die Du für Dich wichtig findest- keine Werte, die Du wählst, weil Du denkst, dass sie gesellschaftlich notwendig sind oder Deine Eltern das gut finden würden.



www.serenity-therapy.com
Psychotherapie & Life Coaching
An der Hauptfeuerwache 4
80331 München

Werte Reflexion

Wie lebe ich diese Werte heute schon im Alltag?

1.

2.

3.

4.

5.

Welche Entscheidungen kann ich heute aufgrund meiner Werte leichter treffen?

1.

2.

3.

4.

5.



www.serenity-therapy.com
Psychotherapie & Life Coaching
An der Hauptfeuerwache 4
80331 München

Werte Reflexion

Wie kann ich diese Werte noch stärker leben/ ihnen noch mehr Ausdruck verleihen?

1.

2.

3.

4.

5.