

## Finde Deine Werte und Bedürfnisse

### Schritt 1

Beantworte bitte die folgenden Fragen schriftlich. Versuche dabei am besten in Schlagwörtern zu denken, wie zum Beispiel:

Gleichheit, Bildung, Miteinander, Gemeinschaft, Brüderlichkeit, Solidarität oder Hilfsbereitschaft. (siehe auch Bedürfnis/Werte-Liste)

Hier die Fragen:

- Wovon braucht die Welt mehr?
- Wenn ich 3 Dinge in diesem Land mit einem Fingerschnipsen verändern könnte, welche Dinge wären das? (Und welcher Wert steckt hinter diesem Wunsch?)
- Worüber rege ich mich oft auf? (Welcher Wert wird hier missachtet?)
- Was läuft in der Welt schief? (Und welcher Wert wird missachtet?)
- Was sollten andere Menschen öfter tun? (Und welcher Wert steckt dahinter?)
- Wofür habe ich gekämpft oder wofür kämpfe ich, und um welche meiner Werte ging es da genau?
- Was ist mir im Beruf alles wichtig, und welche Werte stecken dahinter?
- Was ist mir in meiner Freizeit wichtig, und welche Werte stecken dahinter?
- Was ist mir in meiner Familie wichtig, und welche Werte stecken dahinter?
- Was ist mir im Miteinander mit anderen Menschen wichtig, und welche Werte stecken dahinter?

**Schritt 2** – Jetzt hast Du eine Liste mit Werten erstellt. Gehe Deine Liste jetzt bitte durch und markiere jeden der Werte mit einem der 3 folgenden Kürzel:

- **G** – für einen wirklichen, gelebten Wert, wenn Du mindestens 3 konkrete Beispiele findest, in denen Du freiwillig und ohne Gruppendruck nach diesem Wert gehandelt hast oder Dich aufgrund dieses Wertes für etwas entschieden hast.
- **V** – für einen vorgeschobenen Wert, wenn Du diese Sache zwar irgendwie wichtig findest, Dein tatsächliches Verhalten aber eine andere Sprache spricht. Oder wenn Du nur nach dem Wert handelst, wenn jemand anderes Dich sehen kann oder wenn Du glaubst, dass es nur ein Wert ist, den Du von Deinen Eltern nur aus Gehorsam übernommen hast.
- **?** – wenn Du Dir nicht sicher bist.

### Schritt 3

Wähle jetzt aus all Deinen gelebten **G-Werten** zwischen 3 und 10 Werte aus, bei denen Du das Gefühl hast, dass diese sich am häufigsten in Deinen Handlungen und kleinen und großen Entscheidungen wieder finden. Das sind Deine wichtigsten Werte, die Dein Leben am meisten beeinflussen.

Gehe dazu im Kopf eine typische Woche in Deinem Alltag durch und überlege Dir, was Du im Alltag wieder und wieder tust und welche Deiner Werte dabei die größte Rolle spielen.

Du kannst Dir dazu auch einige wichtige Entscheidungen (Berufswahl oder Ähnliches) in Erinnerung rufen und Dir überlegen, welche Deiner Werte bei diesen Entscheidungen die wichtigste Rolle gespielt haben.

### Schritt 4

- Was für ein Leben passt wohl zu einem Menschen mit meinen Werten?
- Was für eine Umgebung braucht ein Mensch, der meine Werte hat?
- Welcher Beruf würde wohl idealerweise zu einem Menschen mit meinen Werten passen?
- Was braucht ein Mensch mit meinen Werten, um zufrieden zu sein und sich gut aufgehoben zu fühlen?
- Wie würde wohl ein ideales Leben für einen Menschen mit diesen Werten aussehen?
- Gibt es irgendetwas, das ich tun könnte oder sollte, um meinen wirklichen Werten besser gerecht zu werden?

## Liste mit Bedürfnissen

<input type="checkbox"/> Abwechslung	<input type="checkbox"/> Aktivität	<input type="checkbox"/> Akzeptanz
<input type="checkbox"/> Alleinsein	<input type="checkbox"/> Anerkennung	<input type="checkbox"/> Anregung
<input type="checkbox"/> Aufmerksamkeit	<input type="checkbox"/> Aufrichtigkeit	<input type="checkbox"/> Ausgeglichenheit
<input type="checkbox"/> Ausgewogenheit	<input type="checkbox"/> Ausruhen	<input type="checkbox"/> Austausch
<input type="checkbox"/> Authentischsein	<input type="checkbox"/> Autonomie	<input type="checkbox"/> Bedeutung
<input type="checkbox"/> Begeisterung	<input type="checkbox"/> Bei mir sein	<input type="checkbox"/> Bequemlichkeit
<input type="checkbox"/> Berührung	<input type="checkbox"/> Beständigkeit	<input type="checkbox"/> Bestätigung
<input type="checkbox"/> Bewegung	<input type="checkbox"/> Beziehung	<input type="checkbox"/> Disziplin
<input type="checkbox"/> Effektivität	<input type="checkbox"/> Effizienz	<input type="checkbox"/> Ehrlichkeit
<input type="checkbox"/> Eigenständigkeit	<input type="checkbox"/> Einfachheit	<input type="checkbox"/> Einfluss
<input type="checkbox"/> Einfühlsamkeit	<input type="checkbox"/> Einheit	<input type="checkbox"/> Entfaltung
<input type="checkbox"/> Entlastung	<input type="checkbox"/> Entspannung	<input type="checkbox"/> Entwicklung
<input type="checkbox"/> Erfahrung	<input type="checkbox"/> Erfolg	<input type="checkbox"/> Ergebnisse
<input type="checkbox"/> Erhaltung(von was?)	<input type="checkbox"/> Erholung	<input type="checkbox"/> Ernst genommen werden
<input type="checkbox"/> Feiern	<input type="checkbox"/> Flexibilität	<input type="checkbox"/> Freiheit
<input type="checkbox"/> Freizeit	<input type="checkbox"/> Freude	<input type="checkbox"/> Freudebereiten
<input type="checkbox"/> Freundlicher Umgang	<input type="checkbox"/> Freundschaft	<input type="checkbox"/> Frieden
<input type="checkbox"/> Ganzheit	<input type="checkbox"/> Gastfreundschaft	<input type="checkbox"/> Geben
<input type="checkbox"/> Geborgenheit	<input type="checkbox"/> Gegenseitigkeit	<input type="checkbox"/> Gehört werden
<input type="checkbox"/> Gelassenheit	<input type="checkbox"/> Gemeinschaft	<input type="checkbox"/> Genauigkeit
<input type="checkbox"/> Genießen	<input type="checkbox"/> Genuss	<input type="checkbox"/> Gerechtigkeit
<input type="checkbox"/> Gesehen werden	<input type="checkbox"/> Gestaltungsmöglichkeiten	<input type="checkbox"/> Gesundheit
<input type="checkbox"/> Gewissenhaftigkeit	<input type="checkbox"/> Gleichbehandlung	<input type="checkbox"/> Gleichheit
<input type="checkbox"/> Gleichwertigkeit	<input type="checkbox"/> Großzügigkeit	<input type="checkbox"/> Güte
<input type="checkbox"/> Harmonie	<input type="checkbox"/> Heilung	<input type="checkbox"/> Herausforderung
<input type="checkbox"/> Hilfsbereitschaft	<input type="checkbox"/> Hoffnung	<input type="checkbox"/> Humor
<input type="checkbox"/> Individualität	<input type="checkbox"/> Information	<input type="checkbox"/> Innerer Frieden
<input type="checkbox"/> Innere Harmonie	<input type="checkbox"/> Inspiration	<input type="checkbox"/> Integrität
<input type="checkbox"/> Intensität	<input type="checkbox"/> Klarheit	<input type="checkbox"/> Kommunikation
<input type="checkbox"/> Kompetenzen	<input type="checkbox"/> Konfliktfähigkeit	<input type="checkbox"/> Kongruenz
<input type="checkbox"/> Kontakt	<input type="checkbox"/> Konzentration	<input type="checkbox"/> Kooperation
<input type="checkbox"/> Korrektheit	<input type="checkbox"/> Kraft	<input type="checkbox"/> Kreativität
<input type="checkbox"/> Kultur	<input type="checkbox"/> Lachen	<input type="checkbox"/> Lebensfreude
<input type="checkbox"/> Leidenschaft	<input type="checkbox"/> Liebe	<input type="checkbox"/> Menschlichkeit
<input type="checkbox"/> Miteinander	<input type="checkbox"/> Mitgefühl	<input type="checkbox"/> Mitgestalten können
<input type="checkbox"/> Mitteilen	<input type="checkbox"/> Mobilität	<input type="checkbox"/> Natur
<input type="checkbox"/> Nehmen	<input type="checkbox"/> Neues lernen	<input type="checkbox"/> Nähe
<input type="checkbox"/> Offenheit	<input type="checkbox"/> Optimismus	<input type="checkbox"/> Ordnung
<input type="checkbox"/> Orientierung	<input type="checkbox"/> Originalität	<input type="checkbox"/> Partnerschaftlicher Umgang
<input type="checkbox"/> Persönlicher Ausdruck	<input type="checkbox"/> Persönliches Wachstum	<input type="checkbox"/> Persönlichkeit
<input type="checkbox"/> Privatsphäre	<input type="checkbox"/> Pünktlichkeit	<input type="checkbox"/> Respekt
<input type="checkbox"/> Ruhe	<input type="checkbox"/> Rücksichtnahme	<input type="checkbox"/> Rückzug
<input type="checkbox"/> Sauberkeit	<input type="checkbox"/> Schutz	<input type="checkbox"/> Schönheit
<input type="checkbox"/> Selbstbestimmung	<input type="checkbox"/> Selbstrespekt	<input type="checkbox"/> Selbstsicherheit
<input type="checkbox"/> Selbstverantwortung	<input type="checkbox"/> Selbstvertrauen	<input type="checkbox"/> Selbstverwirklichung
<input type="checkbox"/> Selbstwert	<input type="checkbox"/> Sex	<input type="checkbox"/> Sicherheit
<input type="checkbox"/> Sinn	<input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit	<input type="checkbox"/> Soziales Engagement
<input type="checkbox"/> Spaßhaben	<input type="checkbox"/> Spielen	<input type="checkbox"/> Spiritualität

<input type="checkbox"/> Sprechen	<input type="checkbox"/> Struktur und Ordnung	<input type="checkbox"/> Stärke
<input type="checkbox"/> Sympathie	<input type="checkbox"/> Tatkraft	<input type="checkbox"/> Tiefe
<input type="checkbox"/> Toleranz	<input type="checkbox"/> Transparenz	<input type="checkbox"/> Ungestörtheit
<input type="checkbox"/> Unterhaltung	<input type="checkbox"/> Unterstützung	<input type="checkbox"/> Überblick
<input type="checkbox"/> Übereinstimmung	<input type="checkbox"/> Verantwortlichkeit	<input type="checkbox"/> Verbindung(zuwas?)
<input type="checkbox"/> Verbundenheit	<input type="checkbox"/> Vergebung	<input type="checkbox"/> Vergnügen
<input type="checkbox"/> Verlässlichkeit	<input type="checkbox"/> Verstandenwerden	<input type="checkbox"/> Verstehen
<input type="checkbox"/> Verständigung	<input type="checkbox"/> Verständnis	<input type="checkbox"/> Vertrauen
<input type="checkbox"/> Veränderung	<input type="checkbox"/> Vielfalt	<input type="checkbox"/> Vorwärtskommen
<input type="checkbox"/> Wachheit	<input type="checkbox"/> Wahlfreiheit	<input type="checkbox"/> Wahrgenommenwerden
<input type="checkbox"/> Wahrheit	<input type="checkbox"/> Wert	<input type="checkbox"/> Wertschätzung
<input type="checkbox"/> Wirtschaftlichkeit	<input type="checkbox"/> Wissen, wie man dran ist	<input type="checkbox"/> Wärme
<input type="checkbox"/> Würdigung	<input type="checkbox"/> Zeiteffektivnutzen	<input type="checkbox"/> Zärtlichkeit
<input type="checkbox"/> Zielstrebigkeit	<input type="checkbox"/> Zugehörigkeit	<input type="checkbox"/> Zuhören
<input type="checkbox"/> Zuneigung	<input type="checkbox"/> Zusammenarbeit	<input type="checkbox"/> Zusammensein
<input type="checkbox"/> Zuversicht	<input type="checkbox"/> Zuwendung	<input type="checkbox"/> Zweisamkeit