Meine persönliche Wertehierarchie

Einblick in meine Motive und Beweggründe

Werte sind die Leitplanken unseres Handelns. Sie entstehen sehr früh, ungefähr im Alter von drei und sieben Jahren, und bleiben dann relativ konstant. Wir eignen sie uns größtenteils unbewusst an und verwenden sie genauso unbewusst weiter. Deshalb können wir in der Regel unsere Wertesysteme gar nicht genau benennen: wir leben danach, aber das geschieht nicht in einem rationalen und bewussten Sinne. Es ist das Unterbewusstsein, das uns hauptsächlich lenkt.
Deshalb kann man unser Wertesystem auch als unseren psychologischer Autopiloten bezeichnen, der den Ursprung unserer alltäglichen Gefühle darstellt: Denn sehe ich eine Situation als meinen Werten zuträglich an, ruft es in mir eine positive Emotionen hervor, beurteile ich die Situation als eine Verletzung meiner Werte, reagiere ich mit negativen Gefühlen. Werden die persönlichen Werte im beruflichen und privaten Alltag als erfüllt erlebt, stellt sich Zufriedenheit ein. Sind die Werte größtenteils nicht erfüllt, fühlt es sich weniger gut an. Je bewusster wir uns unserer Werte sind, umso besser verstehen wir unsere bisweilen sogar für uns selbst rätselhaften emotionalen Reaktionen und Gefühlslagen. Es ist also sehr hilfreich, sich die eigenen Kernwerte einmal klar zu machen und sich zu fragen, nach welchen genau man denn eigentlich handelt und lebt.

Dieser Fragebogen[1] ermöglicht Ihnen, Ihre persönliche Wertehierarchie zu erstellen und zu erkennen, was Ihnen in einem bestimmten Zusammenhang wirklich wichtig ist.

Anleitung

Werte sind etwas, das Ihnen in einem bestimmten Kontext wichtig ist, das Ihnen in diesem Zusammenhang etwas bedeutet. Deshalb ist es nötig, dass Sie sich vor dem Ausfüllen des Bogens eindeutig entscheiden, in welchem Lebensbereich Sie Ihre Wertehierarchie aufstellen.

Schritt 1
Wählen Sie also einen präzisen **Kontext** aus. Anregungen:
- Meine Rolle als Familienoberhaupt
- Meine Rolle als Führungskraft
- Meine Rolle als Lebenspartner
- Meine Rolle als Teammitglied
- Meine Rolle als Vereinsmitglied
- etc.

Schritt 2
Tragen Sie oberhalb der folgenden Matrix ihren Kontext ein und verlieren Sie ihn - das ist wichtig - nicht aus dem Sinn.

Schritt 3
Wählen Sie aus der Werte-Liste insgesamt 10 Werte aus, die Ihnen in dem gewählten Kontext besonders wichtig erscheinen. Sie können auch die Liste erweitern, wenn etwas fehlt. Wichtig ist, dass sie dabei *schnell* und *intuitiv* vorgehen. Denken Sie nicht lange darüber nach, sondern machen Sie es aus dem Bauch heraus. Streichen Sie zügig diejenigen weg, die gar nicht in Frage kommen. Dann wird's schwieriger. Aber seien Sie mutig und machen sie einfach ohne großes Nachdenken weiter. Wenn Sie fertig sind, tragen Sie die Werte in alphabetischer Reihenfolge in die Liste ein.

Schritt 4
Beginnen Sie nun, die einzelnen Werte, die mit A bis J gekennzeichnet sind, zügig zu vergleichen, und zwar nach folgendem Schema:
A mit B: Den Wichtigeren der beiden schreiben Sie ins erste Kästchen oben links.
A mit C: Den „Gewinner" schreiben Sie in das Kästchen rechts daneben.
A mit D und so weiter.

Leitfrage ist dabei immer: Wenn ich mich in dem Kontext zwischen diesen beiden Werten entscheiden müsste, dann würde ich ... bevorzugen.
Und lassen Sie sich dabei immer von Ihrem **Bauchgefühl** leiten.

Meine persönliche Wertehierarchie

Ich als Verkäufer

(Bitte hier den **Kontext** oder die **Rolle** eintragen!)

Meine zehn wichtigsten Werte	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
A Seriosität	A	A	C	A	A	F	A	H	A	A
B Erfolg		B	B	B	E	B	B	H	B	B
C Kundenorientierung			C	D	E	F	C	H	C	C
D Wohlstand				D	E	F	D	H	D	D
E Respekt					E	F	G	H	E	E
F Anerkennung						F	F	H	F	F
G Ehrgeiz							G	H	I	G
H Vertrauen								H	H	H
I Optimismus									I	I
J Weiterbildung										J

Auswertung										
Kriterium	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Anzahl	6	6	4	4	5	4	2	9	2	–
Rang	2	3	5	7	4	6	9	1	8	10

Meine persönliche Hierarchie	
1 Vertrauen	6 Anerkennung
2 Seriosität	7 Wohlstand
3 Erfolg	8 Optimismus
4 Respekt	9 Ehrgeiz
5 Kundenorientierung	10 Weiterbildung

Schritt 5
Ermitteln Sie nun durch einfaches Abzählen **der ausgefüllten Felder** die Anzahl der „Gewinnerbuchstaben" und tragen Sie diese zusammen mit dem daraus resultierenden Rang in die Auswertungstabelle ein. Dann schreiben Sie sich Ihre eigene persönliche Wertehierarchie für den gewählten Kontext auf.

Glückwunsch! Sie haben nun für einen Lebensbereich Ihre ganz persönliche Werteanalyse erstellt! Ich freue ich darauf, sie gemeinsam mit Ihnen zu vertiefen und in der kommenden Sitzung daran weiter zu arbeiten. Denn jetzt wird's erst richtig spannend!

[1] entwickelt von Markus Hornung, Der Abschied von der Sachlichkeit, Göttingen 2016

Meine persönliche Wertehierarchie

Kontext / Rolle: _____

Meine 10 wichtigsten Werte	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
A	**A**									
B		**B**								
C			**C**							
D				**D**						
E					**E**					
F						**F**				
G							**G**			
H								**H**		
I									**I**	
J										**J**

Auswertung

Kriterium	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Anzahl										
Rang										

Meine persönliche Hierarchie

1	**6**
2	**7**
3	**8**
4	**9**
5	**10**

- Wie fühlt sich das jetzt an?
- Was ist dir besonders schwer gefallen - die Reduktion auf 10 Werte oder der anschließende Vergleich?
- Was hat dich am meisten überrascht?
- Sind vielleicht Werte, von denen du glaubtest, sie seien besonders wichtig, gar nicht so weit oben?

Gutschein

über eine Coaching-Session zu Ihrer persönlichen Werte-Hierarchie zum 1/2 Preis !!

Dieser Gutschein ist gültig bis 31.12.2017

JÜRGEN NEFF
COACHING & TRAINING

Sammlung von Werten

Im Vergleich zu Bedürfnissen, die sehr konkret und zwingend, und Zielen, die sehr rational sind, stellen Werte etwas dar, das unser Handeln im Hintergrund leitet. **Werte haben eine Hierarchie**. Konflikte entstehen häufig, wenn Handlungsweisen anderer meine Werte verletzen oder Kontexte nicht meinen Werten entsprechen.

A	Abenteuerlust	Abgrenzung	Abwechslung	Achtsamkeit
	Achtung	Aktualität	Akzeptanz	Anerkennung
	Anspruch	Anstand	Ästhetik	Aufrichtigkeit
	Ausdauer	Austausch	Autonomie	Ausgeglichenheit
	Autorität	Altruismus / Selbstlosigkeit	Aktivität	Ausdauer
B	Bequemlichkeit	Beständigkeit	Begeisterung	Beharrlichkeit
	Balance	Bildung	Beruf	Bewegung
	Bequemlichkeit	Berechenbarkeit	Bewegung	
C	Charisma	Chancengleicheit		
D	Demokratie	Distanz	Disziplin	Dienen
	Dankbarkeit	Dienstbereitschaft	Demut	Diskretion
	Dynamik	Demokratie	Durchsetzungsvermögen	Diplomatie
E	Ehre	Ehrlichkeit	Eigenständigkeit	Einfluss
	Engagement	Erfolg	Effektivität	Ehre
	Effizienz	Ehrgeiz	Emotionalität	Einfachheit
	Erkenntlichkeit	Exklusivität	Erotik	Experimentierfreude
	Entscheidunsgewalt	Empathie	Ergebnisorientierung	Etikette
	Energie	Entspannung		
F	Familie	Freiheit	Freude	Fairness
	Freundschaft	Frieden	Faszination	Fitness
	Fleiß	Fantasie	Freundlichkeit	Führung
	Fortschritt	Fürsorge	Flexibilität	
G	Ganzheitlichkeit	Gastlichkeit	Geborgenheit	Gelassenheit
	Geld	Genauigkeit/Präzision	Gewinnen	Genuss
	Geduld	Gerechtigkeit	Geselligkeit	Glaube
	Gehober Lebensstil	Geschmack	Gesundheit	Gleichheit
	Glück	Gute Laune		

H	Harmonie	Herkunft	Herausforderung	Humor
	Heiterkeit	Höflichkeit	Hingabe	Hilfsbereitschaft
	Humanismus			
I	Idealismus	Individualismus	Information	Innovation
	Identität	Integrität	Intelligenz	Jugendlichkeit
K	Kampf	Klarheit	Kollegialität	Komfort
	Kameradschaft	Kongruenz	Konstanz	Körperbewusstsein
	Klugheit	Kreativität	Kommunikation	Kundenorientierung
	Kompetenz	Kultur	Konsens	Kontinuität
	Kooperation	Kontrolle	Kraft	Kompromiss
L	Leistung	Lebendigkeit	Leidenschaft	Lässigkeit
	Luxus	Lebensfreude	Lernen	Leistungsfähigkeit
	Loyalität	Lernfähigkeit	Lust	Liebe
M	Macht	Mobilität	Muße	Moral
	Menschlichkeit	Mitdenken	Mut	Manieren
	Mitgefühl	Mode		
N	Nachkommen	Nachsicht	Nächstenliebe	Nähe
	Natur	Neugierde	Nachhaltigkeit	
O	Objektivität	Offenheit	Optimismus	Originalität
	Ordnung			
P	Persönlichkeit	Phantasie	Pragmatismus	Pünktlichkeit
	Pflichtbewusstsein	Pracht	Professionalität	Perspektive
	Prestige	Profit	Privatsphäre	
Q	Qualität			
R	Rechtmäßigkeit	Reichtum	Risikobereitschaft	Ruhm
	Redegewandtheit	Respekt	Ruhe	Rationalität
	Realitätssinn	Religion		

S	Selbstverwirklichung	Sauberkeit	Sexualität	Selbstbestimmung
	Selbstständigkeit	Selbstachtung	Schönheit	Seriosität
	Sachverstand	Selbstbewusstsein	Sicherheit	Solidarität
	Sinnhaftigkeit	Sinnlichkeit	Sparsamkeit	Spaß
	Sorgfalt	Sport	Soziales Engagement	System
	Spiritualität	Stil	Stärke	Stille
	Sparsamkeit	Strebsamkeit	Strukur	Selbstmotivation
T	Tapferkeit	Toleranz	Teamgeist	Tiefe
	Tatkraft	Treue	Tradition	Transparenz
U	Überlegenheit	Umweltschutz	Umgänglichkeit	Unbekümmertheit
	Überzeugung	Unabhängigkeit	Unterstützung	Unterhaltung
V	Verantwortung	Vernunft	Verbesserung	Verständnis
	Vergnügen	Vertrauen	Vitalität	Verhältnismäßigkeit
W	Wachstum	Wandel	Wohlstand	Weitblick
	Wahrheit	Wechsel	Wertschätzung	Wirksamkeit
	Wettbewerb	Weisheit		
Z	Zärtlichkeit	Zeitlosigkeit	Zurückhaltung	Zugehörigkeit
	Zielorientierung	Zweckmäßigkeit	Zusammenarbeit	Zuverlässigkeit
	Platz für eigene Ergänzungen			