



Zum Thema Werte und wie diese Ihr Leben gestalten berate ich Sie gerne persönlich. Besuchen Sie mich auf meiner Website juliaberner.de und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.

Ich freue mich auf Sie.

Meine Werte

Alle Menschen handeln und gestalten ihr Leben nach individuellen Werten. Werte können sozusagen als Unterstützung für Entscheidungen oder auch als rahmungegebenes Konstrukt dienen.

„Es ist nicht schwer, Entscheidungen zu treffen, wenn du deine Werte kennst.“

—Roy E. Disney

In den wenigsten Fällen sind Ihnen die Werte bewusst. Ich schätze, dass Sie nicht aktiv oder bewusst an Ihren Wert „Fürsorge“ oder „Sparsamkeit“ denken, wenn Sie vor einer Entscheidung stehen. Die in Ihnen verankerten Werte schleichen sich eher unbewusst und leise als Entscheidungshilfen dazu.

Besonders in der Kindheit bekommen wir von den uns nahen Erwachsenen Werte vorgelebt und auch anezogen. Dies kann in einer Familie auch von Vorteil sein, wenn der Großteil an Familienmitgliedern nach ähnlichen Werten lebt.

Doch im eigenen Erwachsenenleben stehen die anezogenen Werte vielleicht im Konflikt mit neuen. Vielleicht sind die anezogenen Werte noch Hauptakteure, wenn es um spontane Entscheidungen geht und Sie sich im Nacheinander über Ihr Handeln ärgern. Es kann an der Zeit sein, sich mit Ihren eigenen Werten auseinanderzusetzen.

Und dabei kann Ihnen diese Methode hilfreich sein.

Methode „Werte-Torte“

Drucken Sie Blatt 2 und 3 aus und nehmen Sie sich ca. 30 Minuten ungestört Zeit.

Lesen Sie die Werte auf Blatt 2 durch und markieren Sie jeden Wert, der Sie anspricht. Fallen Ihnen noch andere Werte ein, schreiben Sie sie gerne dazu. Aus den von Ihnen markierten Werten suchen Sie sich 8 aus. Markieren Sie diese mit einem Kreis. Danach suchen Sie aus diesen 8 die wichtigsten 5 heraus und markieren Sie diese mit einem Kreuz. Nehmen Sie sich viel Zeit.

Diese 5 verbliebenen Werte sind Ihre derzeit wichtigsten. Auf Blatt drei sehen Sie einen Kreis. Ich lade Sie ein, jedem Wert ein Tortenstück einzuzichnen. Je größer das Tortenstück, desto wichtiger der Wert.



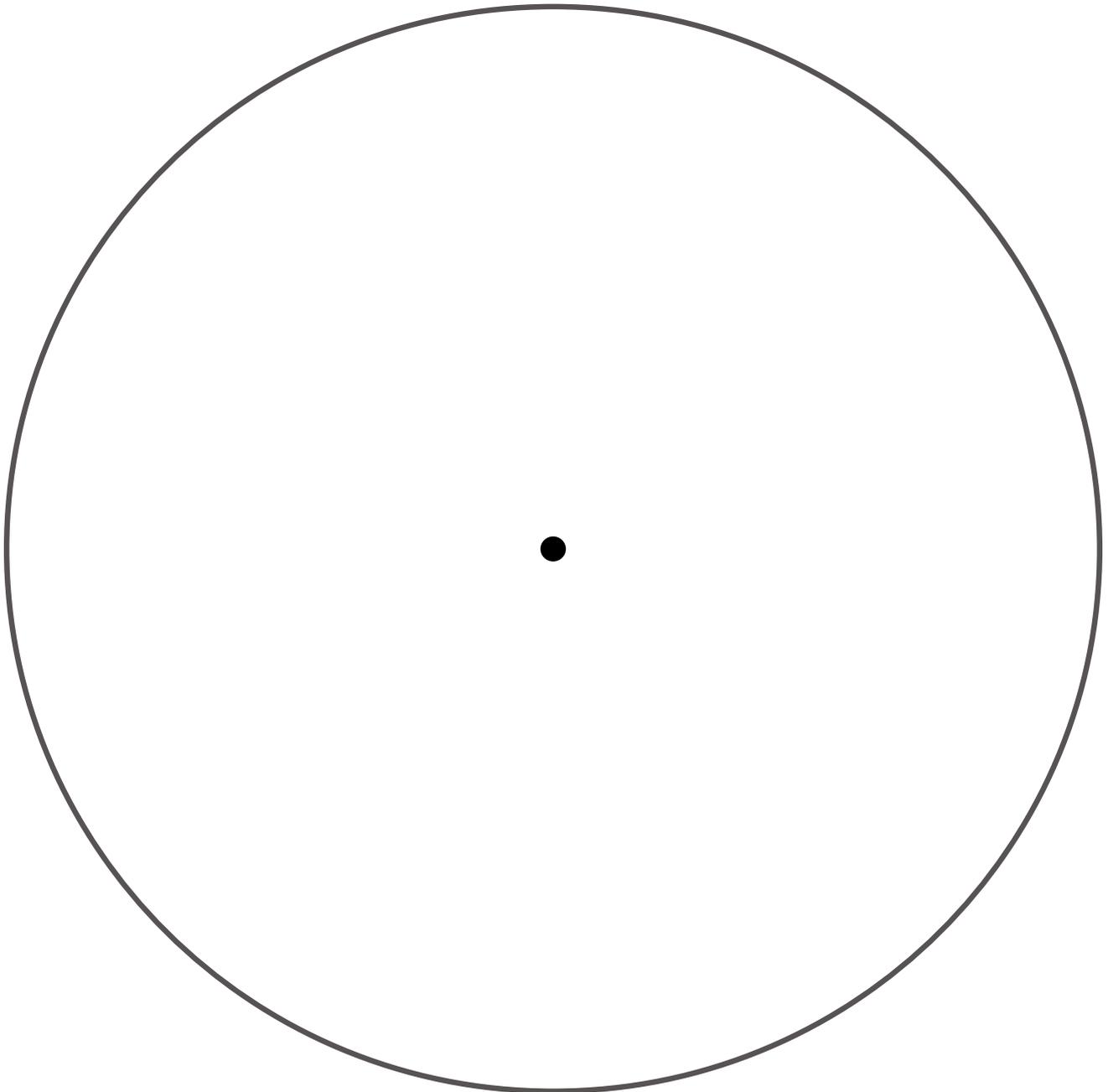
Julia Berner

systemische Beratung und Therapie

Abenteuer	Freude	Romantik
Abwechslung	Freundschaft	Rückhalt
Aktivität	Geborgenheit	Ruhe
Akzeptanz	Gelassenheit	Selbstfürsorge
Anerkennung	Geselligkeit	Selbstwert
Ansehen	Geld	Sexualität
Anziehungskraft	Genuss	Sicherheit
Attraktivität	Gesundheit	Sieg
Aufrichtigkeit	Gerechtigkeit	Sinn
Aussehen	Glück	Sorgfalt
Ausstrahlung	Harmonie	Sportlichkeit
Authentizität	Häuslichkeit	Sympathie
Bedeutung	Heiterkeit	Teamfähigkeit
Beförderung	Höflichkeit	Toleranz
Begeisterung	Humor	Tradition
Beharrlichkeit	Intellekt	Träume
Beliebtheit	Intelligenz	Treue
Besitz	Karriere	Überlegenheit
Bewunderung	Kinder	Unabhängigkeit
Beziehungsfähigkeit	Kreativität	Unbekümmertheit
Bindung	Lebensfreude	Ungebundenheit
Bindungsfähigkeit	Lebensstil	Unternehmungslust
Charakterstärke	Leistung	Veränderung
Charisma	Lernen	Verantwortungsbewusstsein
Ehrgeiz	Liebe	Vergnügen
Ehrlichkeit	Lust	Vertrauen
Eloquenz	Macht	Vision
Engagement	Mobilität	Wachstum (persönlich, geistig)
Entfaltungsfreiheit	Nachhaltigkeit	Wertschätzung
Entwicklung	Nostalgie	Wohlstand
Erfolg	Offenheit	Zielstrebigkeit
Erholung	Optimismus	Zugehörigkeit
Familie	Ordnung	Zukunftsorientierung
Fitness	Partnerschaft	Zuverlässigkeit
Fortschritt	Perfektionismus	-
Freigiebigkeit	Pflichtgefühl	-
Freiheit	Pünktlichkeit	-
Freizeit	Reichtum	-
	Respekt	-



Gestalten Sie nun Ihre Werte-Torte



Anregungen zur Reflexion:

Schauen Sie sich Ihre Torte an. Sind Sie zufrieden mit dem Ergebnis? Sind Sie überrascht über diese fünf Werte? Kennen Sie diese Werte aus Ihrer Kindheit? Sind es neu gewählte Werte? Können Sie an bestimmte Ereignisse oder Situationen denken, in denen diese Werte eine Rolle gespielt haben? Was glauben Sie waren Gründe, die dazu führten, dass genau diese Werte hier stehen? Sind diese Werte schon so in Ihnen verankert oder ist dies Ihre Wunschtorte? Was wollen Sie tun, damit aus der Wunschtorte eine Wirklichkeitstorte wird?