

Reflexion: Meine Wertehierarchie

Nutzen:

Werte haben ein ungeahntes Potenzial zur eigenen Stabilisierung. Durch Reflexion werden Ihnen diese entsprechend sichtbar und bewusst.

Beschreibung:

Betrachten Sie die Liste der nachfolgenden Werte und reflektieren Sie diese bzgl. Ihrer persönlichen inneren Haltung. Welche Werte entsprechen Ihrem Wertesystem? Welche Werte sind in der Lage, Sie zu stabilisieren und eine innere Ausrichtung zu geben?

1. Wählen Sie 10 der für Sie sehr wesentlichen Werte aus nachfolgender Liste aus.
2. Priorisieren Sie diese 10 Werte von 1–10.
 - Was sind Ihre Top 3?
 - In welchen Lebens- und Berufssituationen leisten Ihnen diese Werte jetzt schon Hilfestellung – z. B. als Orientierung, Stabilisierung, Ausrichtung?
 - Wo möchten Sie diese Werte noch stärker verankern?
 - Welche Werte Ihrer Liste sind aus einer anderen Lebensphase oder einem früheren Umfeld übernommen und Ihren heutigen Vorhaben weniger dienlich? Was lassen Sie los?

Werteliste

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1. Abenteuerlust | 37. Entschlossenheit |
| 2. Abwechslung | 38. Entspannung |
| 3. Achtsamkeit | 39. Erfolg |
| 4. Akzeptanz von anderem | 40. Erholung |
| 5. Aktivität | 41. Erkenntnis |
| 6. Anerkennung | 42. Exzellenz |
| 7. Anpassungsfähigkeit | 43. Fairness |
| 8. Anstand | 44. Familie |
| 9. Aufgeschlossenheit | 45. Finanzielle Unabhängigkeit |
| 10. Aufrichtigkeit | 46. Fitness |
| 11. Ausdauer | 47. Fleiß |
| 12. Ausgeglichenheit | 48. Flexibilität |
| 13. Beharrlichkeit | 49. Flow |
| 14. Bescheidenheit | 50. Fokus |
| 15. Besonnenheit | 51. Freiheit |
| 16. Bindung | 52. Freizügigkeit |
| 17. Dankbarkeit | 53. Freundlichkeit |
| 18. Diskretion | 54. Gastfreundschaft |
| 19. Disziplin | 55. Gelassenheit |
| 20. Durchsetzungsvermögen | 56. Genauigkeit |
| 21. Dynamik | 57. Genügsamkeit |
| 22. Effektivität | 58. Genuss |
| 23. Effizienz | 59. Gerechtigkeit |
| 24. Ehre | 60. Geschwindigkeit |
| 25. Ehrgeiz | 61. Gemütlichkeit |
| 26. Ehrlichkeit | 62. Glaubwürdigkeit |
| 27. Eigenständigkeit | 63. Harmonie |
| 28. Einen Unterschied machen | 64. Herausforderung |
| 29. Einfühlungsvermögen | 65. Herzlichkeit |
| 30. Einheit | 66. Humor |
| 31. Einsamkeit | 67. Integrität |
| 32. Einsicht | 68. Klarheit |
| 33. Einsichtigkeit | 69. Kontinuität |
| 34. Einzigartigkeit | 70. Kontrolle |
| 35. Energie | 71. Konzentration |
| 36. Enthusiasmus | 72. Kooperation |

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 73. Korrektheit | 101. Spiritualität |
| 74. Kreativität | 102. Spontanität |
| 75. Lebendigkeit | 103. Stärke |
| 76. Leidenschaft | 104. Stille |
| 77. Leistung | 105. Sympathie |
| 78. Loyalität | 106. Tapferkeit |
| 79. Macht | 107. Teamwork |
| 80. Mitgefühl | 108. Treue |
| 81. Mut | 109. Überlegenheit |
| 82. Nähe | 110. Überzeugung |
| 83. Neugier | 111. Umgänglichkeit |
| 84. Offenheit | 112. Unabhängigkeit |
| 85. Optimismus | 113. Unvoreingenommenheit |
| 86. Perfektion | 114. Verständnis |
| 87. Pflichtbewusstsein | 115. Vertrauen |
| 88. Pragmatismus | 116. Vertrauenswürdigkeit |
| 89. Präsenz | 117. Vitalität |
| 90. Proaktivität | 118. Wachsamkeit |
| 91. Professionalität | 119. Wachstum |
| 92. Pünktlichkeit | 120. Wahrheit |
| 93. Reflektion | 121. Widerstandsfähigkeit |
| 94. Reichhaltigkeit | 122. Wettbewerbsgeist |
| 95. Reichtum | 123. Wohlstand |
| 96. Respekt | 124. Würde |
| 97. Selbstvertrauen | 125. Zufriedenheit |
| 98. Sicherheit | 126. Zugänglichkeit |
| 99. Sieg | 127. Zugehörigkeit |
| 100. Solidarität | 128. Zuverlässigkeit |

Transfer: Mein Ausrichtungskompass

Nutzen:

Dieser Transfer fasst vorhergehende Übungen zusammen und ist Ihnen möglicherweise persönliche Begleitung, Navigationsgerät, Erinnerung, Unterstützung in Einem. Auf einen Blick können Sie sich Ihre Grundausrichtung abrufen.

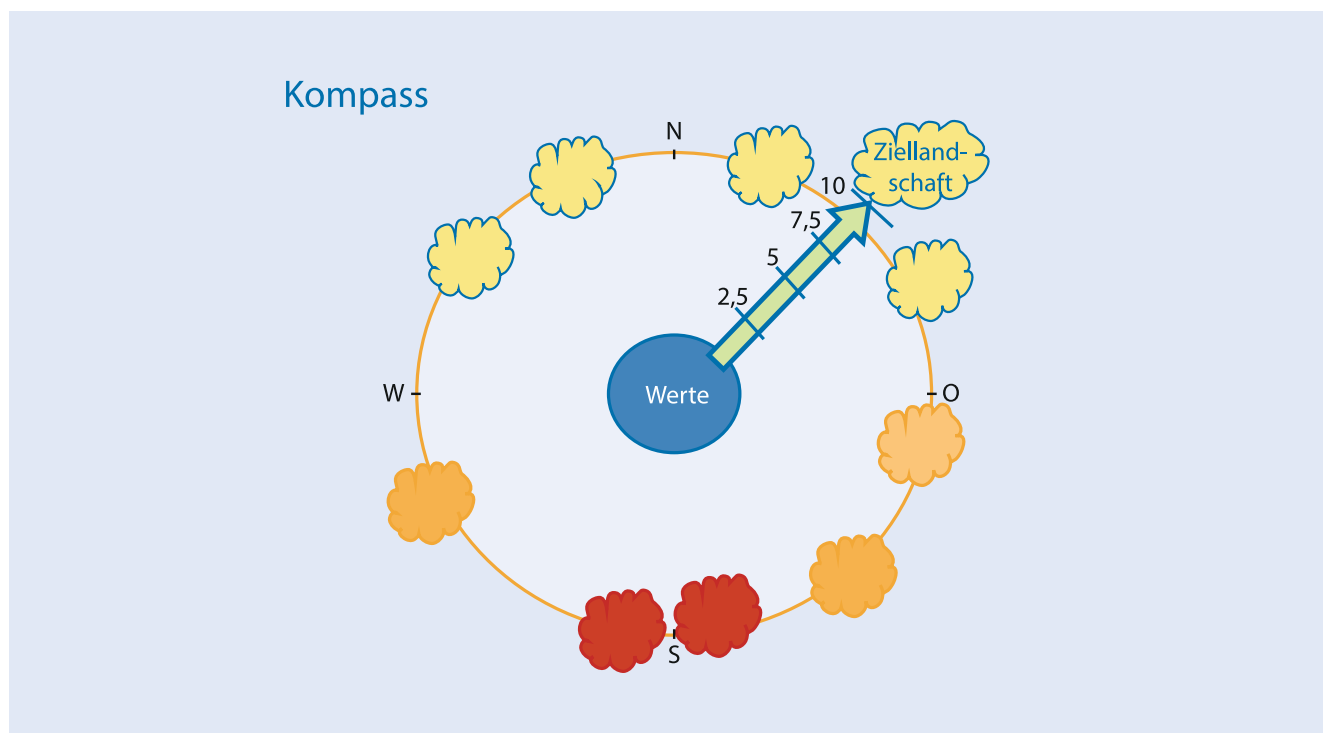
Beschreibung:

Diese baut auf den vorherigen Reflexionen zur Vision und zu Ihren Werten auf!

Stellen Sie sich einen Kompass vor (s. Abbildung)

- a. Was Sie brauchen: ein Blatt weißen Zeichenkarton oder weiße Pappe (A4 oder A3), um die Kompassrose mit den Himmelsrichtungen zu zeichnen. Ein Stück Pappe, um die Kompassnadel auszuschneiden und einen Klammerverschluss wie für Briefhüllen, um die Kompassnadel in der Mitte der Rose zu befestigen.
- b. Wie Sie Ihren Grundausrichtungskompass gestalten:
 1. Wählen Sie basierend auf Ihrer Vision bzw. aus der Landschaft wesentlicher Lebens- und Arbeitsqualitäten die Kernbotschaften bzw. Kernqualitäten aus und gruppieren Sie diese in verschiedene Richtungen der Kompassrose, so dass sie unterschiedliche Himmelsrichtungen kennzeichnen. Zeichnen Sie also Ihre eigene Kompassbeschriftung.
 2. Schreiben Sie an die Verankerung der Kompassnadel Ihre drei wichtigsten Werte. Nun ist IHR Kompass gezeichnet. Er wird nicht von N, S, O, W geprägt, sondern von den wichtigsten Merkmalen Ihrer Grundausrichtung.

Mit diesem Kompass können Sie während der Umsetzung arbeiten. Hängen Sie sich das Bild an eine prominente Stelle und stellen Sie die Kompassnadel auf eine der Qualitäten Ihrer Grundausrichtung oder Aspekte Ihrer Vision, wenn Sie diese für einen gewissen Zeitraum fokussieren. Überprüfen Sie auch regelmäßig den Fortschritt Ihrer Umsetzung, indem Sie den Abstand zwischen Verankerung der Kompassnadel und Spitze für jede Himmels- bzw. Grundausrichtung wieder mit einer Skala von 1–10 kennzeichnen und Ihre Fortschritte deutlich einzeichnen. So navigieren Sie entlang Ihrer Vision, wesentlicher Lebens- und Arbeitsqualitäten und Werte.



Ausrichtungskompass