

|               |               |                   |                   |                |
|---------------|---------------|-------------------|-------------------|----------------|
| Akzeptanz     | Intuition     | Gerechtigkeit     | Fröhlichkeit      | Objektivität   |
| Spiritualität | Gleichheit    | Realismus         | Optimismus        | Transparenz    |
| Verantwortung | Kreativität   | Wohlstand         | Ordnung           | Bescheidenheit |
| Balance       | Wissen        | Kooperation       | Verlässlichkeit   | Offenheit      |
| Gemütlichkeit | Qualität      | Schönheit         | Beliebtheit       | Authentizität  |
| Ruhm          | Liebe         | Selbstständigkeit | Erfolg            | Ehrlichkeit    |
| Effizienz     | Loyalität     | Aufregung         | Herausforderung   | Treue          |
| Zeit für mich | Überlegenheit | Stabilität        | Nachhaltigkeit    | Großzügigkeit  |
| Engagement    | Leidenschaft  | Dankbarkeit       | Gesundheit        | Neugierde      |
| Einfachheit   | Mitgefühl     | Zuneigung         | Hilfsbereitschaft | Sicherheit     |
| Flexibilität  | Achtsamkeit   | Vertrauen         | Hoffnung          | Freiheit       |
| Beständigkeit | Natürlichkeit | Toleranz          | Humor             | Nähe           |

Anleitung:

1. Schreibe dir zuerst auf das zweite Arbeitsblatt 20 Werte aus der Tabelle ab, die du für wichtig erachtest
2. Nun vergleiche jeden der 20 Werte miteinander (lass deine Intuition entscheiden und entscheide sofort ohne zu überlegen!)
  - a. Fange mit dem ersten Wert an
    - i. Vergleiche ihn mit dem zweiten Wert. Der Wert, der dir wichtiger ist, bekommt einen Strich dahinter
    - ii. Vergleiche jetzt den ersten mit dem dritten Wert
    - iii. Vergleiche den ersten mit dem vierten Wert usw.
    - iv. ...
    - v. Vergleiche den ersten mit dem zwanzigsten Wert
  - b. Gehe jetzt zu dem zweiten Wert
    - i. Vergleiche ihn mit dem dritten Wert (mit dem ersten hast du ihn vorher ja schon verglichen). Der Wert, der dir wichtiger ist, bekommt einen Strich dahinter
    - ii. Vergleiche jetzt den zweiten mit dem vierten Wert
    - iii. Vergleiche den zweiten mit dem fünften Wert usw.
    - iv. ...
    - v. Vergleiche den zweiten mit dem zwanzigsten Wert
3. Führe die Vergleiche für alle 20 Werte so weiter, wie oben beschrieben
4. Nach ca. 20 Minuten hast du auf dem zweiten Arbeitsblatt eine Strichliste

## Was sind meine Werte?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....
13. ....
14. ....
15. ....
16. ....
17. ....
18. ....
19. ....
20. ....

Meine Top Five :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Wenn du wirklich stolz auf deine Top 5 bist, schreibe sie **groß** auf ein Blatt Papier und hänge sie an deinen Lieblingsplatz in deinem Zuhause 😊