

Eigene Werte und Bedürfnisse finden und priorisieren

Sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext prägen unsere Wertevorstellungen und unsere persönlichen Bedürfnisse – bewusst oder unbewusst – unser Denken und Handeln. Werte sind tief verwurzelte Ansichten darüber, was wir für uns und unser Umfeld für nützlich und lohnend halten. Werte sind quasi unsere innere „Software“ mit der wir uns steuern.

Die nachfolgende Liste (Tabelle 4.2 im Buch) kann Ihnen als Hilfsmittel dienen; Sie können die Liste natürlich nach Belieben um weitere Werte / Bedürfnisse ergänzen oder auch völlig unabhängig von der Liste Ihre Werte / Bedürfnisse definieren.

Abwechslung	Gerechtigkeit	Selbststeuerung
Abenteuer	Gesellschaftlich nützlich sein	Sexuelle Erfüllung
Anerkennung	Gesundheit	Sicherheit
Berufliches Weiterkommen	Herausforderungen	Sinnvolles Tun
Demokratisches Handeln	Hilfsbereitschaft	Solidarität
Effizienz/Richtig arbeiten	Innere Harmonie	Spiritualität
Ehrlichkeit	Integrität	Toleranz
Einfluss haben	Kontinuität	Tradition
Einfühlungsvermögen/ Empathie	Kooperation/ Zusammenarbeit	Umweltbewusstsein
Engagement	Kreativität	Veränderungsbereitschaft
Ergebnisorientierung	Kunst/Künstlerischer Ausdruck	Verantwortung
Ethisches Verhalten	Lernbereitschaft	Verständnis
Fairness	Loyalität	Vertrauen
Familienglück	Macht/Kontrolle	Vielfalt
Finanzielle Sicherheit	Offenheit	Wachstum/Entwicklung
Flexibilität	Ordnung	Wettbewerb
Fortschritt	Prestige	Wohlbefinden
Freigebigkeit	Ruhe	Zielorientierung
Freundschaft	Ruhm/bekannt sein	

Tipp zum Ausfüllen: Kreuzen Sie alle Werte an, die Sie für sich wichtig finden. Danach vergleichen Sie paarweise Ihre angekreuzten Werte. Pro Paarvergleich bekommt der wichtigere Wert einen Strich: den ersten angekreuzten Wert mit dem zweiten angekreuzten Wert, den ersten angekreuzten Wert mit dem dritten . . . den ersten mit dem letzten angekreuzten Wert; danach den zweiten angekreuzten Wert mit dem dritten, den zweiten mit dem vierten usw. Am Ende haben Sie ein genaues Ranking.

Meine wichtigsten 10 Werte im beruflichen Kontext

Nun tragen Sie die 10 wichtigsten Werte in die Tabelle und erhalten eine Übersicht.

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

Vertiefung – Schauen Sie sich Ihre drei wichtigsten Werte an.

- Was bedeuten Sie ganz genau für Sie?
- Welche Werte nehmen Sie bei anderen Menschen in Ihrer Umgebung wahr?
- Wie reagieren Sie, wenn einer dieser wichtigen Werte von anderen missachtet wird? Wann erleben Sie einen Wertekonflikt?
- Finden Sie Ihre Werte in Ihrer Firmenkultur und können Sie diese in Ihren Arbeitskontexten leben?