



SELBSTCOACHING: IN 10 SCHRITTEN ZU DEN EIGENEN WERTEN

- **Schritt 1:** Nehmen Sie sich Zeit für sich.
- **Schritt 2:** Lassen Sie sich von unserer Werte-Liste auf www.hernstein.at/werteliste inspirieren.
- **Schritt 3:** Welche Werte sprechen Sie besonders an? Was ist Ihnen besonders wichtig?
- **Schritt 4:** Welche Werte finden Sie nicht auf der Liste, sind Ihnen aber wichtig? Ergänzen Sie diese Werte – Sie können unsere Liste natürlich beliebig erweitern.

— **Schritt 5:** Nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand oder öffnen Sie ein leeres Dokument auf dem PC und malen Sie 2 Kreise: einen Innen- und einen Außenkreis. In den Innenkreis kommen Ihre unverrückbaren Werte. Diese Werte sind Ihnen so wichtig, dass Sie sie mit nichts anderem in der Welt eintauschen würden – Ihre fixen Orientierungspunkte. Wenn Ihnen in Zukunft eine Entscheidung schwerfällt, erinnern Sie sich an diese unverrückbaren Werte und schon wird die Entscheidung einfacher sein.

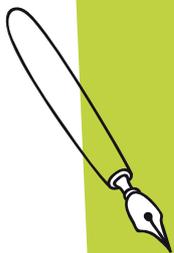
— **Schritt 6:** In den Außenkreis kommen jene Werte, bei denen Sie bereit sind, Kompromisse einzugehen und in eine Verhandlung mit sich selbst, mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin oder auch Ihrem Arbeitgeber zu gehen.

— **Schritt 7:** Dann dürfen Sie noch Wolken malen und in diese kommen jene Werte hinein, die Ihnen einmal wichtig waren. Die Sie zu dem Menschen gemacht haben, der Sie heute sind. Jetzt spielen diese Werte allerdings keine so wichtige Rolle mehr. Denken Sie zum Beispiel daran, wie Sie eine Familie gegründet haben – damals waren vielleicht andere Dinge wichtiger als vor einem Karrieresprung.

— **Schritt 8:** Finden Sie Ihre Top-5-Werte, die Ihnen derzeit wirklich wichtig sind. Schreiben Sie diese 5 Werte untereinander.

— **Schritt 9:** Notieren Sie bei diesen 5 Werten, in welchen Bereichen Sie diese leben können. Sollten Sie feststellen, dass Sie manche gar nicht leben können, dann bedenken Sie das bei Ihren künftigen Entscheidungen mit. Das kann Ihnen dabei helfen, ein Leben nach Ihren Wertvorstellungen zu führen.

— **Schritt 10:** Heben Sie das Blatt Papier oder das Dokument auf und wiederholen Sie diese Werte-Arbeit alle paar Jahre. Freuen Sie sich, dass Sie mehr über sich erfahren, dadurch authentischer agieren und dass Ihnen Entscheidungen leichter fallen. Ihre Werte sind der Schlüssel zu Ihnen selbst!



Werte - Was ist Ihnen besonders wichtig?

1/2

Abenteuer	Diversität	Frieden	Internationalität
Abwechslung	Effektivität	Führen	Klarheit
Achtsamkeit	Effizienz	Geborgenheit	Klima
Akademische Abschlüsse	Ehre	Gehalt	Klugheit
Anerkennung	Ehrgeiz	Gelassenheit	Kollegialität
Anpassungsfähigkeit	Ehrlichkeit	Geld	Kompetenz
Ästhetik	Eigentum	Gemeinschaft	Konnektivität
Ausdauer	Einfluss	Genauigkeit	Kontrolle
Ausgeglichenheit	Eleganz	Genügsamkeit	Konzentration
Authentizität	Empathie	Gesundheit	Kraft
Autonomie	Engagement	Glanz & Glamour	Kreativität
Beförderung	Entscheidungsfreude	Glaube	Kultur
Begeisterung	Erfolg	Glaubwürdigkeit	Kundenorientierung
Bescheidenheit	Essen	Gleichberechtigung	Kunst
Besitz	Ethik	Glück	Leben
Bewährtes	Fachwissen	Harmonie	Leichtigkeit
Bewegung	Fairness	Heimat	Leidenschaft
Beziehungen	Familie	Hilfe	Leistung
Bildung	Fleiß	Hilfsbereitschaft	Lernbereitschaft
Dankbarkeit	Flexibilität	Hoffnung	Lernen
Demokratie	Freiheit	Humor	Liebe
Demut	Freizeit	Individualisierung	Loyalität
Distanz	Freude	Innovation	Lust
Disziplin	Freundschaft	Integrität	Luxus

hernstein

Wir verstehen Leadership

Werte - Was ist Ihnen besonders wichtig?

2/2

Macht	Pünktlichkeit	Solidarität	Vermögen
Mitgefühl	Qualität	Sparsamkeit	Vertrauen
Mobilität	Rampenlicht	Spaß	Vertrautheit
Moral	Reflexion	Spiritualität	Vielfalt
Mut	Reichtum	Spontanität	Vorbild
Nachhaltigkeit	Reinheit	Sport	Wachstum
Nähe	Religion	Stabilität	Wahrheit
Natur	Resilienz	Statussymbole	Weiterbildung
Neo-Ökologie	Respekt	Strategie	Weiterentwicklung
Neues	Ressourcen	Tapferkeit	Wertschätzung
Neugierde	Risiko	Theorie	Wettbewerb
New Work	Ruf	Tierschutz	Wiederverwendbarkeit
Offenheit	Ruhe	Toleranz	Wirtschaftliche Sicherheit
Ökonomie	Ruhm	Transparenz	Wissbegierde
Optimismus	Schnelligkeit	Treue	Wissen
Ordnung	Schönheit	Überschaubarkeit	Würde
Orientierung	Selbstbestimmtheit	Umweltschutz	Zeit
Perfektion	Selbstverwirklichung	Unabhängigkeit	Zielerreichung
Pragmatismus	Sensibilität	Unterstützung	Zugehörigkeit
Prestige	Sex	Veränderung	Zuneigung
Privatsphäre	Sicherheit	Verantwortung	Zuverlässigkeit
Professionalität	Sinn	Verbundenheit	

hernstein

Wir verstehen Leadership