

Dr. Maria Bergler

Executive Coaching

WERTE- HIERARCHIE

Übung

EINLEITUNG



Werte sind die Leitplanken unseres Handelns. Sie entstehen sehr früh, ungefähr im Alter von drei und sieben Jahren, und bleiben dann relativ konstant. Wir eignen sie uns größtenteils unbewusst an und verwenden sie genauso unbewusst weiter. Deshalb können wir in der Regel unsere Wertesysteme gar nicht genau benennen: Wir leben danach, aber das geschieht nicht in einem rationalen und bewussten Sinne. Es ist das Unterbewusstsein, das uns hauptsächlich lenkt.

Deshalb kann man unser Wertesystem auch als unseren psychologischen Autopiloten bezeichnen, der den Ursprung unserer alltäglichen Gefühle darstellt: Denn sehe ich eine Situation als meinen Werten zuträglich an, ruft es in mir positive Emotionen hervor, beurteile ich die Situation als eine Verletzung meiner Werte, reagiere ich mit negativen Gefühlen. Werden die persönlichen Werte im beruflichen und privaten Alltag als erfüllt erlebt, stellt sich Zufriedenheit ein. Sind die Werte größtenteils nicht erfüllt, fühlt es sich weniger gut an. Je bewusster wir uns unserer Werte sind, umso besser verstehen wir unsere bisweilen sogar für uns selbst rätselhaften emotionalen Reaktionen und Gefühlslagen. Es ist also sehr hilfreich, sich die eigenen Kernwerte einmal klar zu machen und sich zu fragen, nach welchen genau man denn eigentlich handelt und lebt.

Dieser Fragebogen ermöglicht Ihnen, Ihre persönliche Wertehierarchie zu erstellen und zu erkennen, was Ihnen in einem bestimmten Zusammenhang wirklich wichtig ist.



DR. MARIA BERGLER, EXECUTIVE COACHING

SCHRITT 1 – KONTEXT SETZEN



Werte sind etwas, das Ihnen **in einem bestimmten Kontext** wichtig ist, das Ihnen in diesem Zusammenhang etwas bedeutet.

Deshalb ist es nötig, dass Sie sich vor dem Ausfüllen des Bogens eindeutig entscheiden, in welchem Lebensbereich Sie Ihre Wertehierarchie aufstellen.

Wählen Sie einen präzisen Kontext aus (z.B. "Meine Rolle als Führungskraft", "Meine Rolle als Lebenspartner", "Meine Rolle als Teammitglied" etc.) und notieren Sie sich diesen sichtbar.

Verlieren Sie diesen bei den nächsten Schritten nicht aus dem Sinn.

MEIN KONTEXT

SCHRITT 2 – WERTE AUSWÄHLEN

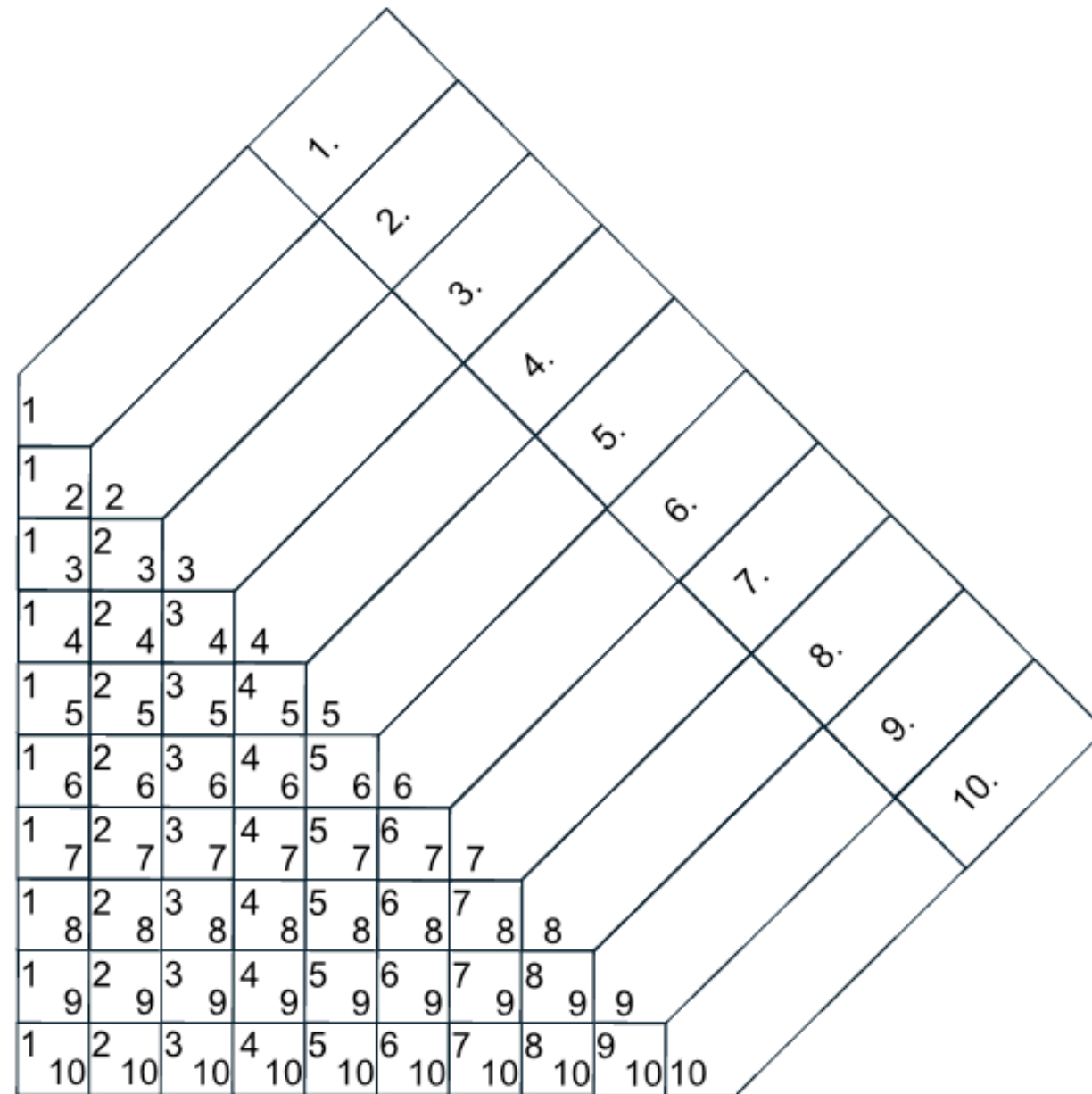


Wählen Sie aus der Werte-Liste insgesamt 10 Werte aus, die Ihnen in dem gewählten Kontext besonders wichtig erscheinen. Sie können auch die Liste erweitern, wenn etwas fehlt. Wichtig ist, dass sie dabei schnell und intuitiv vorgehen. Denken Sie nicht lange darüber nach, sondern machen Sie es aus dem Bauch heraus. Streichen Sie zügig diejenigen weg, die gar nicht in Frage kommen. Dann wird's schwieriger.

Aber seien Sie mutig und machen sie einfach ohne großes Nachdenken weiter. Wenn Sie fertig sind, tragen Sie die Werte unsortiert in das Schema auf der nächsten Seite ein.



SCHRITT 3 – WERTE ABWÄGEN



Beginnen Sie nun, die einzelnen Werte zügig zu vergleichen (1 mit 2, 1 mit 3, 2 mit 3).

Kreuzen Sie jeweils die Nummer an, deren Thema im Paarvergleich wichtiger erscheint.

Leitfrage ist dabei immer: Wenn ich mich in diesem Kontext zwischen diesen beiden Werten entscheiden müsste, dann würde ich ... bevorzugen.

Lassen sich dabei immer von ihrem Bauchgefühl leiten.



Werte-Nummer
Anzahl Kreuze
Finale Rangreihe

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

DR. MARIA BERGLER, EXECUTIVE COACHING

SCHRITT 4 - ERGEBNIS AUSWERTEN



Ermitteln Sie nun durch einfaches Abzählen der ausgefüllten Felder die Anzahl der „Gewinnerzahlen“ und tragen Sie diese zusammen mit dem daraus resultierenden Rang in die Auswertungstabelle ein.

Dann schreiben Sie sich Ihre eigene persönliche Wertehierarchie für den gewählten Kontext auf.



MEINE PERSÖNLICHE WERTEHIERARCHIE

| | | | |
|---|-------|----|-------|
| 1 | _____ | 6 | _____ |
| 2 | _____ | 7 | _____ |
| 3 | _____ | 8 | _____ |
| 4 | _____ | 9 | _____ |
| 5 | _____ | 10 | _____ |

GLÜCKWUNSCH!

Sie haben nun für einen Lebensbereich Ihre ganz persönliche Werteanalyse erstellt!

Ich freue ich darauf, sie gemeinsam mit Ihnen zu vertiefen und in der kommenden Sitzung daran weiter zu arbeiten.

Denn jetzt wird's erst richtig spannend!



DR. MARIA BERGLER, EXECUTIVE COACHING

SAMMLUNG VON WERTEN (1/2)

Im Vergleich zu Bedürfnissen, die sehr konkret und zwingend, und Zielen, die sehr rational sind, stellen Werte etwas dar, das unser Handeln im Hintergrund leitet.

| | | | | | | |
|------------------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-------------------|--------------------|
| Abenteuerlust | Bequemlichkeit | Diskretion | Experimentierfreude | Fürsorge | Harmonie | Komfort |
| Abgrenzung | Beständigkeit | Dynamik | Entscheidungsgewalt | Flexibilität | Herkunft | Kameradschaft |
| Abwechslung | Begeisterung | Demokratie | Empathie | Ganzheitlichkeit | Herausforderung | Kongruenz |
| Achtsamkeit | Beharrlichkeit | Durchsetzungsvermögen | Ergebnisorientierung | Gastlichkeit | Humor | Konstanz |
| Achtung | Balance | Diplomatie | Etikette | Geborgenheit | Heiterkeit | Körperbewusstsein |
| Aktualität | Bildung | Ehre | Energie | Gelassenheit | Höflichkeit | Klugheit |
| Akzeptanz | Beruf | Ehrlichkeit | Entspannung | Geld | Hingabe | Kreativität |
| Anerkennung | Bewegung | Eigenständigkeit | Familie | Genauigkeit/Präzision | Hilfsbereitschaft | Kommunikation |
| Anspruch | Bequemlichkeit | Einfluss | Freiheit | Gewinnen | Humanismus | Kundenorientierung |
| Anstand | Berechenbarkeit | Engagement | Freude | Genuss | Idealismus | Kompetenz |
| Ästhetik | Bewegung | Erfolg | Fairness | Geduld | Individualismus | Kultur |
| Aufrichtigkeit | Charisma | Effektivität | Freundschaft | Gerechtigkeit | Information | Konsens |
| Ausdauer | Chancengleichheit | Ehre | Frieden | Geselligkeit | Innovation | Kontinuität |
| Austausch | Demokratie | Effizienz | Faszination | Glaube | Identität | Kooperation |
| Autonomie | Distanz | Ehrgeiz | Fitness | Gehober Lebensstil | Integrität | Kontrolle |
| Ausgeglichenheit | Disziplin | Emotionalität | Fleiß | Geschmack | Intelligenz | Kraft |
| Autorität | Dienen | Einfachheit | Fantasie | Gesundheit | Jugendlichkeit | Kompromiss |
| Altruismus / Selbstlosigkeit | Dankbarkeit | Erkenntlichkeit | Freundlichkeit | Gleichheit | Kampf | Leistung |
| Aktivität | Dienstbereitschaft | Exklusivität | Führung | Glück | Klarheit | Lebendigkeit |
| Ausdauer | Demut | Erotik | Fortschritt | Gute Laune | Kollegialität | Leidenschaft |

SAMMLUNG VON WERTEN (2/2)

Im Vergleich zu Bedürfnissen, die sehr konkret und zwingend, und Zielen, die sehr rational sind, stellen Werte etwas dar, das unser Handeln im Hintergrund leitet.

| | | | | | | |
|--------------------|--------------------|----------------------|---------------------|------------------|---------------------|-----------------|
| Lässigkeit | Nachsicht | Profit | Seriosität | Selbstmotivation | Verständnis | Zweckmäßigkeit |
| Luxus | Nächstenliebe | Privatsphäre | Sachverstand | Tapferkeit | Vergnügen | Zusammenarbeit |
| Lebensfreude | Nähe | Qualität | Selbstbewusstsein | Toleranz | Vertrauen | Zuverlässigkeit |
| Lernen | Natur | Rechtmäßigkeit | Sicherheit | Teamgeist | Vitalität | |
| Leistungsfähigkeit | Neugierde | Reichtum | Solidarität | Tiefe | Verhältnismäßigkeit | |
| Loyalität | Nachhaltigkeit | Risikobereitschaft | Sinnhaftigkeit | Tatkraft | Wachstum | |
| Lernfähigkeit | Objektivität | Ruhm | Sinnlichkeit | Treue | Wandel | |
| Lust | Offenheit | Redegewandtheit | Sparsamkeit | Tradition | Wohlstand | |
| Liebe | Optimismus | Respekt | Spaß | Transparenz | Weitblick | |
| Macht | Originalität | Ruhe | Sorgfalt | Überlegenheit | Wahrheit | |
| Mobilität | Ordnung | Rationalität | Sport | Umweltschutz | Wechsel | |
| Muße | Persönlichkeit | Realitätssinn | Soziales Engagement | Umgänglichkeit | Wertschätzung | |
| Moral | Phantasie | Religion | System | Unbekümmertheit | Wirksamkeit | |
| Menschlichkeit | Pragmatismus | Selbstverwirklichung | Spiritualität | Überzeugung | Wettbewerb | |
| Mitdenken | Pünktlichkeit | Sauberkeit | Stil | Unabhängigkeit | Weisheit | |
| Mut | Pflichtbewusstsein | Sexualität | Stärke | Unterstützung | Zärtlichkeit | |
| Manieren | Pracht | Selbstbestimmung | Stille | Unterhaltung | Zeitlosigkeit | |
| Mitgefühl | Professionalität | Selbstständigkeit | Sparsamkeit | Verantwortung | Zurückhaltung | |
| Mode | Perspektive | Selbstachtung | Strebsamkeit | Vernunft | Zugehörigkeit | |
| Nachkommen | Prestige | Schönheit | Struktur | Verbesserung | Zielorientierung | |