

Dr. Maria Bergler

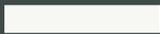
*Executive Coaching*

---

# 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

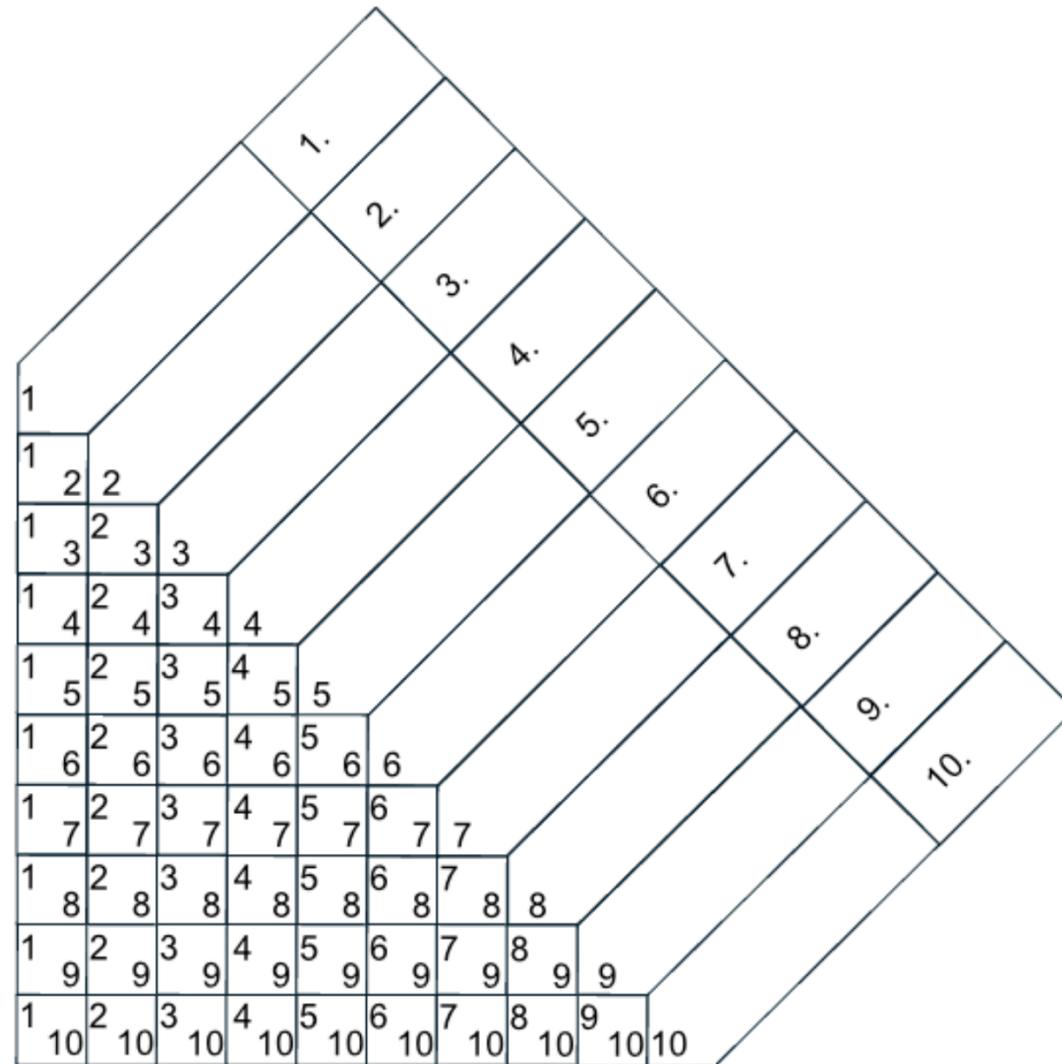


Wählen Sie aus der Werte-Liste insgesamt 10 Werte aus, die Ihnen in dem gewählten Kontext besonders wichtig erscheinen. Sie können auch die Liste erweitern, wenn etwas fehlt. Wichtig ist, dass sie dabei schnell und intuitiv vorgehen. Denken Sie nicht lange darüber nach, sondern machen Sie es aus dem 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



Werte-Nummer  
Anzahl Kreuze  
Finale Rangreihe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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.**

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	