



Werte & Kriterien

Definition:

Ein Wert ist ein abstrakter Begriff oder eine Emotion, die wir körperlich zuordnen, das heißt körperlich spüren können. Sie werden in Form von Nominalisierungen ausgedrückt, z.B. Freundschaft, Gesundheit, Kreativität, Familie etc.

Kriterien eines Wertes beschreiben die konkreten Bedingungen, damit ein Wert erfüllt wird. Dabei ist auch der Kontext wichtig, z.B. im Beruf, in der Beziehung etc. Sie beinhalten das: Wie, was, wann, wo, wer.

Werte haben immer mit Gefühlen zu tun. Bei der Erfüllung unserer Werte geht es immer um gute Gefühle.

Dementsprechend können zwei Menschen beispielsweise einen gleichen Wert haben, diesen aber durch andere Kriterien beschreiben. Wenn sie dann über den gleichen Begriff wie z. B. "gute Arbeit" oder "gute Beziehung" sprechen, heißt das nicht, dass sie über dieselbe Erfahrung sprechen. Je nachdem, wie sie "gute Arbeit" oder "gute Beziehung" mit ihren individuellen Kriterien definiert haben, haben sie eine jeweils andere Vorstellung von diesem Wert. Diese Kriterien bestimmen demnach, was wir sehen, hören und fühlen. Dieselbe Arbeit kann für eine Person vollkommen zufriedenstellend sein, für eine andere Person jedoch nicht, weil sie andere Kriterien und Werte hat, die aus ihrer Sicht bei dieser Arbeit nicht erfüllt werden, so dass sie die Arbeit auch als zufriedenstellend bewerten würde.

Welche Werte für Dich wichtig sind, findest Du am schnellsten über die Erfüllungskriterien heraus. Erfüllungskriterien sind Dinge, Tätigkeiten oder Ereignisse, die Du magst und Dir ein gutes Gefühl geben.

Werte und Kriterien haben auch eine unterschiedliche Wichtigkeit, woraus sich Prioritäten ergeben, welcher Wert wichtiger ist als ein anderer. Wenn dabei zwei Werte oder Kriterien gleichrangig sind, kann ein Wertekonflikt entstehen. Oft sind auch sehr feine Unterscheidungen zu treffen, um eine dementsprechende Hierarchie der Werte zu erstellen.

Funktionsweise

Werte werden in der Regel unbewusst angewendet und steuern weitgehend unser Handeln und bestimmen über das, was uns wichtig ist. Werte motivieren uns, etwas zu tun, was uns ein gutes Gefühl vermittelt. Werte sind die Prinzipien, nach denen wir leben, und stehen in enger Beziehung zu unserem Selbstverständnis, zu unserer Identität und unserer Zugehörigkeit. Wenn Menschen gleiche Werte haben, erleichtert das den Rapport (vertrauensvolle Beziehung) zwischen diesen Menschen. Die Bedeutung und Wichtigkeit eines Wertes wird mit Hilfe von Glaubenssätzen begründet und untermauert.

Anwendung

Es ist durchaus förderlich seine eigenen Werte und die von anderen Menschen zu kennen, mit denen man zu tun hat. Folgt man seinen eigenen Werten, kann dies das Leben vereinfachen, weil man nicht mehr "gegen" sich arbeitet bzw. versteht man besser, warum man so und nicht anders handelt. Außerdem schafft diese Kenntnis Orientierung und Identität und hilft bei Entscheidungen und bei Einschätzungen und Bewertung von Situationen wie z.B. "Ist mein Job für mich geeignet oder sollte ich mich verändern?"





Übung: Werte & Kriterien

1. Welche Werte sind Dir in Deiner Arbeit wichtig? Benenne drei Werte und drei dazugehörige Kriterien.
2. Welche Werte sind Dir in Bezug auf Teams wichtig? Benenne drei Werte und drei dazugehörige Kriterien.
3. Welche Werte sind Dir in einer Beziehung wichtig? Benenne drei Werte und drei dazugehörige Kriterien.

Wert Kriterien

Wert	Kriterien

Wert Kriterien

Wert	Kriterien

Wert Kriterien

Wert	Kriterien

Wert Kriterien

Wert	Kriterien





WERTE



(Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.)

Abenteuer - Abwechslung - Achtsamkeit - Agilität - Aktivität - Akzeptanz - Andersartigkeit - Anerkennung - Anmut - Ansehen - Anstand - Ästhetik - Antrieb - Anziehungskraft - Anpassungsfähigkeit - Attraktivität - Aufgeschlossenheit - Aufmerksamkeit - Aufrichtigkeit - Aufopferungsbereitschaft - Ausdrucksstärke - Aussehen - Ausstrahlung - Ausgeglichenheit - Authentizität - Bedeutung - Beförderung - Begeisterung - Beharrlichkeit - Beliebtheit - Bescheidenheit - Besitz - Besonnenheit - Begierde - Bewunderung - Beziehungsfähigkeit - Bildung - Bindung - Bindungsfähigkeit - Brillanz - Charisma - Charme - Coolness - Dankbarkeit - Demut - Disziplin - Distanz - der Beste sein - Dominanz - Effektivität - Effizienz - Ehrlichkeit - Ehre - Ehrgeiz - Eigenständigkeit - Einheit - Einfachheit - Einfluss - Einfühlungsvermögen - Einsamkeit - Einsicht - Ekstase - Eloquenz - Empathie - Entscheidungsfreude - Entfaltungsfreiheit - Entwicklung - Erfolg - Erholung - Erwachen - Ernsthaftigkeit - Fairness - Familie - Fantasie - Fitness - Fleiss - Flexibilität - Fortschritt - Freigebigkeit - Freiheit - Freizeit - Freude - Freundlichkeit - Freundschaft - Frieden - Fülle - Fürsorglichkeit - Fröhlichkeit - Gastfreundschaft - Gastlichkeit - Geborgenheit - Geduld - Gehorsamkeit - Gelassenheit - Gemeinschaftssinn - Gemütlichkeit - Genauigkeit - Gerechtigkeit - Geselligkeit - Geld - Gemeinschaft - Genuss - Gesundheit - Gerechtigkeit - Geschicklichkeit - Gewissheit - Gewinnen - Glaubwürdigkeit - Glück - Glückseligkeit - Gnade - Grosszügigkeit - Güte - Harmonie - Häuslichkeit - Heimat - Heiterkeit - Heldentum - Herausforderung - Herkunft - Herz - Herzlichkeit - Hilfsbereitschaft - Hingabe - Hoffnung - Höflichkeit - Humor - Idealismus - Ideenreichtum - Individualität - Innovation - Inspiration - Integrität - Intelligenz - Interesse - Intimität - Intuition - Investierung - Karriere - Kinder - Klarheit - Klugheit - Kontrolle - Kreativität - Kunst - Konzentration - Lässigkeit - Lebensfreude - Lebensstil - Lebhaftigkeit - Leidenschaft - Leichtigkeit - Leistung - Lernen - Liebe - Liebenswürdige - Lust - Logik - Loyalität - Macht - Menschlichkeit - Mitgefühl - Milde - Mobilität - Motivation - Mut - Mündigkeit - Nachhaltigkeit - Nachkommen - Nachsicht - Nähe - Natur - Neugier - Neutralität - Nostalgie - Nächstenliebe - Nützlichkeit - Offenheit - Optimismus - Ordnung - Organisation - Originalität - Partnerschaft - Perfektionismus - Persönlichkeit - Persönlichkeitsentwicklung - Pietät - Pflichterfüllung - Pflichtgefühl - Pünktlichkeit - Präsenz - Privatsphäre - Professionalität - Realismus - Rechtmäßigkeit - Redegewandtheit - Reichtum - Reinheit - Respekt - Romantik - Ruhe - Ruhm - Rücksicht - Rückhalt - Sanftmut - Sauberkeit - Schönheit - Seelentiefe - Selbstachtung - Selbstbeherrschung - Selbstdisziplin - Selbstvertrauen - Selbstverwirklichung - Selbstwert - Sensibilität - Sexualität - Sicherheit - Sieg - Sinn - Solidarität - Sorgfalt - Spannung - Spaß - Sparsamkeit - Spiritualität - Spontanität - Sportlichkeit - Standfestigkeit - Stärke - Stille - Sympathie - Synergie - Tapferkeit - Teamfähigkeit - Teamgeist - Teamwork - Teilen - Toleranz - Tradition - Transparenz - Transzendenz - Treue - Tugend - Tüchtigkeit - Träumen - Überlegenheit - Umweltschutz - Unabhängigkeit - Unbekümmertheit - Unbestechlichkeit - Ungebundenheit - Unparteilichkeit - Unternehmungslust - Überfluss - Veränderung - Verantwortungsbewusstsein - Verbindlichkeit - Vergnügen - Verlässlichkeit - Vermögen - Vernunft - Vertrauen - Verzeihung - Vielfalt - Vision - Vitalität - Vollendung - Wahrheit - Wachstum - Wachsamkeit - Weisheit - Weitsicht - Wertschätzung - Wissen - Wildheit - Wohlstand - Wunder - Wärme - Würde - Zärtlichkeit - Zeitlosigkeit - Zielstrebigkeit - Zugehörigkeit - Zukunftsorientierung - Zuneigung - Zusammenhalt - Zuverlässigkeit - Zuversicht





WERTE bestimmen unsere Motivation

Was machst Du gerne? 	Worüber ärgerst Du Dich? 	Werte





Werte-Hierarchie

1. Nimm Dir ein weißes Blatt Papier zur Hand und die Werte-Liste. Gehe dann ganz intuitiv durch die Liste. Lies sie zügig durch und achte auf die Impulse, bei welchen Werten Du vielleicht hängen bleibst oder welcher Werte Dir förmlich ins Auge springt. Achtung: Es gibt viele Werte, die Dir wahrscheinlich gefallen werden. Deswegen ein Tipp für Dich: Je zügiger Du durch die Liste gehst, desto intuitiver kannst Du Deine Werte erkennen, bevor sich Dein Kopf einschaltet und Dir vielleicht einen Wert "einredet" oder einen anderen "ausredet".
2. Wahrscheinlich wirst Du beim ersten Durchgang mehr als 7 Werte aufgeschrieben haben. Das ist nicht schlimm. Gehe einfach ein zweites Mal durch Deine Liste durch und finde Deine 7 wichtigsten Werte heraus. Übertrage diese dann in der Tabelle. (Gleiche Farbe, gleicher Wert)
3. Vergleiche nun Deine Werte paarweise, indem Du den ersten Wert in der Spalte mit den anderen Werten nimmst und überlegst, welcher der beiden Werte für Dich wichtiger ist. Wichtiger = 1; weniger wichtig = 0;

								S u m m e	R a n g
	X								
		X							
			X						
				X					
					X				
						X			
							X		

