

# WERTEÜBUNG

## 1. Selbsteinschätzung

- a. Drucke die Liste der persönlichen Werte und Eigenschaften aus.
- b. Gehe die Punkte schnell und ohne zu viel nachzudenken durch. Markiere ein Wort, wenn du das Gefühl hast, es repräsentiert dich.
- c. Gehe alle markierten Punkte durch und wähle **3-10** davon aus, die dich am meisten ansprechen. Versuche Beispiele und Anekdoten zu den entsprechenden Werten und Eigenschaften zu finden.

## 2. Fremdeinschätzung

- a. Drucke die Liste der persönlichen Eigenschaften und Werte aus und teile sie mit 3 Personen, die dich persönlich und/oder beruflich kennen. z. B. Freunde, Familie oder Mitarbeitende.
- b. Bitte sie die Liste der Eigenschaften schnell und ohne viel nachzudenken, durchzugehen und **3-20** Eigenschaften anzukreuzen, die sie mit dir in Verbindung bringen. Teile ihnen dabei deine eigene Einschätzung nicht mit.
- c. Tausche mit deinen Bekannten über ihre Einschätzung aus und bitte um Beispiele oder Anekdoten.

## 3. Top 10

Schau dir nochmals die Fremd- und Selbsteinschätzung an. Wo siehst du die grössten Überlappungen? Schreibe deine Top 10 auf und bringe alles zum nächsten Meeting mit.

Intellekt	Komfort	Begeisterung	Nachhaltigkeit	selbstkritisch	motiviert
Autonomie	Ermutigung	Hoffnung	Ausdauer	Musse	ehrllich
dienend	Familie	zuverlässig	ordentlich	empathisch	Verlässlichkeit
leidenschaftlich	selbstlos	humorvoll	schlagfertig	sensibel	bescheiden
Abwechslung	Freiheit	idealistisch	Optimismus	Selbstkontrolle	verständnisvoll
ruhig	Beständigkeit	Selbstbewusst	Sinnlichkeit	grosszügig	Leistung
Anerkennung	versöhnlich	Einheit	anziehend	impulsiv	Vertrauen
aufrichtig	fleissig	Freundschaft	freudig	spontan	lernbereit
neugierig	Integration	Individualität	Abenteurer	Aktivität	Wachstum
Autorität	Flow	skeptisch	Pflichtgefühl	Spiritualität	Mässigung
analytisch	charismatisch	Veränderung	eifersüchtig	Ordnung	Partnerschaft
Barmherzigkeit	realistisch	Intimität	proaktiv	Stabilität	warmherzig
Romantik	Fitness	Kompetenz	tugendhaft	Genuss	teamfähig
Verbundenheit	integer	Popularität	präzise	stolz	zielstrebig
gütig	Fürsorglichkeit	visionär	rational	pragmatisch	Einfluss
beziehungs-fähig	Sicherheit	kooperativ	engagiert	stetig	Spass
behuhsam	Geborgenheit	flexibel	Reichtum	Exzellenz	fokussiert
Demut	seriös	kontaktfreudig	Achtsamkeit	sorgfältig	Zukunfts-orientiert
friedvoll	gelassen	temperament-voll	risikobereit	taktvoll	hilfsbereit
Disziplin	Zugehörigkeit	sanft	Ruhm	pünktlich	zurückhalten
geduldig	gesellig	Lebensfreude	Authentizität	tolerant	anpassungsfähig
dynamisch	kreativ	Wertschätzung	schnell	Beharrlichkeit	positiv
ehrgeizig	Gerechtigkeit	liebepoll	genau	dominant	abstrakt
nonkonform	Harmonie	loyal	Schönheit	Tradition	resilient
innovativ	Dankbarkeit	Macht	Offenheit	melancholisch	unbekümmert
erfolgreich	heiter	Mitgefühl	schüchtern	überzeugend	witzig
Perfektion	Herausforderung	Verbindlichkeit	Fairness	unabhängig	intuitiv
Einfachheit	Wissbegier	mutig	Tatendrang	Verantwortung	produktiv