

# Werte-Übung für Erwachsene

- Nimm deine **10 wichtigsten Werte** aus der Tabelle zur Hand und finde heraus, **welche** für dich persönlich die **drei Wichtigsten** sind.
  - Welcher von den drei Werten ist der **allerwichtigste** Wert für dich?
  - Ist dir **dieser** auch beim Suchen in der Tabelle **als Erstes aufgefallen**?
- Finde heraus, welche Werte .... sind.
  - **Intrinsische** (innere, wahre) Werte sind (das, was man wirklich will)
  - **Hilfsmittel zum Zweck** (das was man braucht, um etwas zu erreichen)  
 → Brauchst du diesen Wert, um einen anderen zu erreichen?
- Finde heraus, welche Werte ... sind.
  - **„Hin-zu-Werte“** (du möchtest etwas erreichen z.B. Ich will Wohlstand)
  - **„Weg-von-Werte“** (du möchtest etwas vermeiden z.B. Ich möchte nicht arm sein)
- **Schreibe** nun von jedem Wert das **Gegenteil auf:** (z.B. Was wäre das Gegenteil von „Freude“? → „Trauer“)
- Frage dich, ob du diese Werte auch in deinem Leben **voll auslebst** **oder** diese vielleicht aufgrund von anderen Menschen **unterdrückst**?
- Wie **unterscheiden** sich deine **allgemeinen Werte** von denen auf **das Team bezogenen** Werte?

