

## Übung Werte:

Kreisen Sie in den folgenden Listen jeweils fünf Wörter ein. Nach welchen fünf positiven Werten leben Sie, oder würden sie gerne leben? Welche Werte sind besonders Wichtig? Welche besonders erstrebenswert?

|                  |               |              |                        |
|------------------|---------------|--------------|------------------------|
| Abwechslung      | Beziehungen   | Intensität   | Sicherheit             |
| Achtsamkeit      | Demut         | Klarheit     | Spaß                   |
| Altruismus       | Disziplin     | Kompetenz    | Spiritualität          |
| Anerkennung      | Ehrlichkeit   | Konstanz     | Tradition              |
| Ansehen          | Familie       | Kraft        | tugendhaftes Verhalten |
| Ästhetik         | Gemeinschaft  | Kreativität  | Unabhängigkeit         |
| Attraktivität    | Gerechtigkeit | Leistung     | Vollendung             |
| Ausgeglichenheit | Gesundheit    | Liebe        | Weisheit               |
| Autorität        | Harmonie      | Ordnung      | Wissen                 |
| Begeisterung     | Heiterkeit    | Originalität | Wohlstand              |

Die gleiche Übung machen sie nun mit negativen Werten. Welche Werte wollen Sie in Ihrem Alltag vermeiden und bringen dafür besonders viel Energie auf.

|                |                 |              |               |
|----------------|-----------------|--------------|---------------|
| Abhängigkeit   | Frust           | Langeweile   | Trauer        |
| Ablehnung      | Geiz            | Lethargie    | Überforderung |
| Angst          | Gier            | Macht        | Unsicherheit  |
| Bequemlichkeit | Härte           | Misstrauen   | Unterdrückung |
| Depression     | Hass            | Neid         | Unwissenheit  |
| Dummheit       | Hilflosigkeit   | Ohnmacht     | Verbissenheit |
| Einsamkeit     | Inkompetenz     | Passivität   | Verbitterung  |
| Enthaltsamkeit | Kälte           | Peinlichkeit | Versagen      |
| Enttäuschung   | Kampf           | Scham        | Wut           |
| Faulheit       | Kontrollverlust | Schuld       | Zorn          |
| Feigheit       | Krankheit       | Schwäche     |               |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

[illegible]