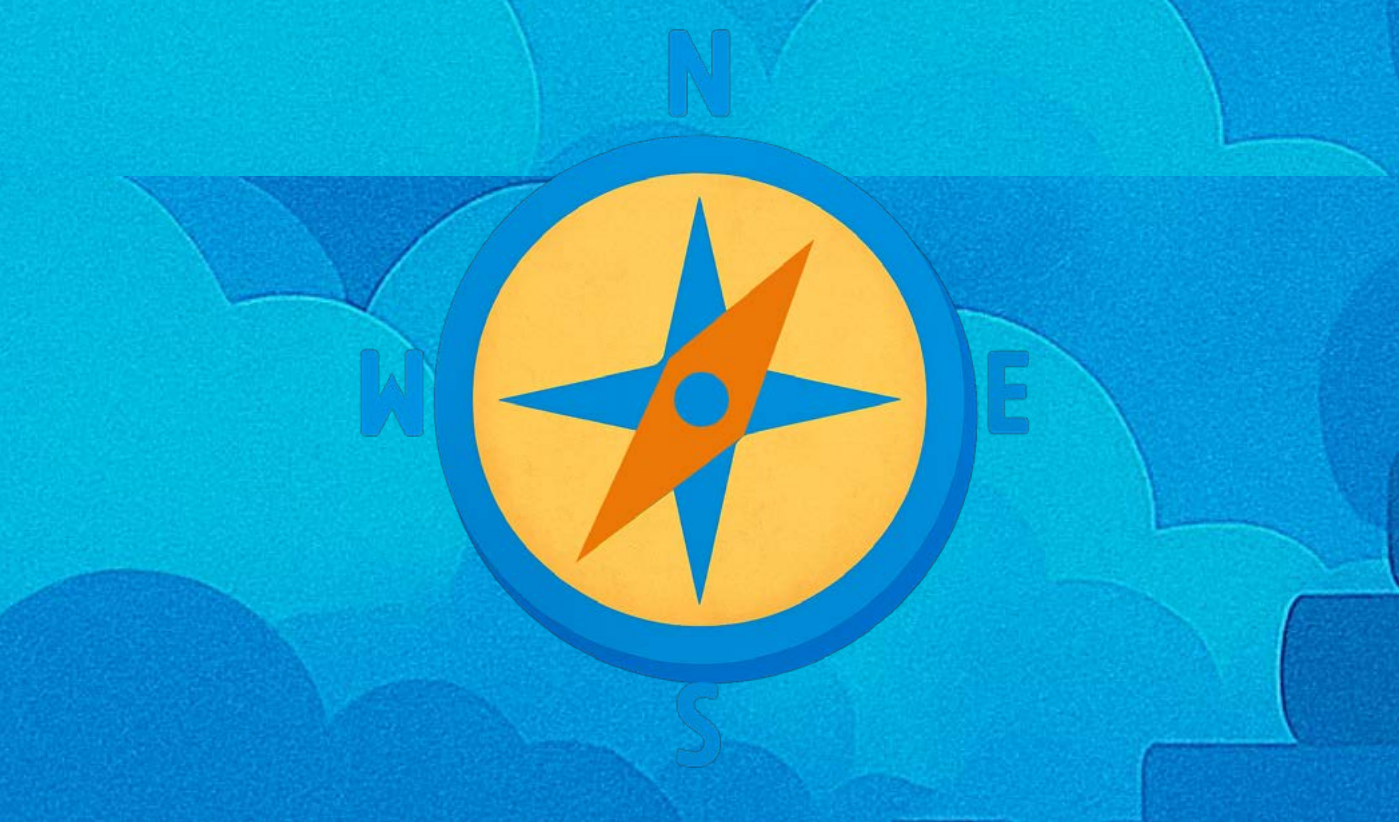




Welche Werte sind mir persönlich wichtig?

Werte sind wie ein innerer Kompass: Sie zeigen dir, wo's langgeht und helfen, deinen Kurs zu halten, besonders wenn der Stress mal wieder die Richtung vorgibt.

In den folgenden Übungen geht es darum, deine Werte kennenzulernen und zu priorisieren, damit du bewusster und gelassener durchs Studium navigieren kannst. Markiere alle Werte, die für dich in deinem Leben wichtig sind. Falls dir Werte fehlen, ergänze sie in den Freitextfeldern.

nächste Seite ↓



Achtsamkeit Agilität Aktivität Akzeptanz Altruismus
Anerkennung Andersartigkeit Anstand Ansehen Ästhetik
Aufgeschlossenheit Aufmerksamkeit Ausgeglichenheit
Authentizität Begeisterung Beharrlichkeit Bescheidenheit
Demut Dankbarkeit Diskretion Disziplin Effektivität
Effizienz Ehrlichkeit Empathie Entscheidungsfreude
Fairness Familie Fantasie Fleiß Flexibilität Freiheit Frieden
Fröhlichkeit Fürsorge Geduld Gelassenheit Gemütlichkeit
Gerechtigkeit Gesundheit Glaubwürdigkeit Großzügigkeit
Harmonie Hilfsbereitschaft Hingabe Hoffnung Höflichkeit
Humor Idealismus Innovation Inspiration Integrität
Intelligenz Interesse Intuition Klugheit Kontrolle Kreativität
Leidenschaft Leichtigkeit Liebenswürdigkeit Loyalität
Mitgefühl Motivation Mut Nachhaltigkeit Nachsicht
Nächstenliebe Neugier Neutralität Offenheit Optimismus
Ordnungssinn Pflichtgefühl Pragmatismus Pünktlichkeit
Realismus Respekt Rücksichtnahme Sauberkeit
Selbstdisziplin Selbstvertrauen Sicherheit Solidarität
Sorgfalt Sparsamkeit Spaß Standfestigkeit Sympathie
Teamgeist Tatkraft Teilhabe Toleranz Tradition Transparenz
Treue Unabhängigkeit Unbestechlichkeit Verantwortung
Vertrauen Wachsamkeit Weisheit Weitsicht Wohlstand
Würde Zielstrebigkeit Zuverlässigkeit Zuneigung Zuversicht



nächste Seite ↓

Wähle jetzt aus allen Werten, die du gerade ausgewählt hast, die 7 bis 10 wichtigsten aus – die, die für dich wirklich zählen.



Wenn du unschlüssig bist, helfen dir vielleicht diese Fragen weiter:

- Was ist mir im Leben wirklich wichtig?
- Was treibt mich jeden Tag an? Was motiviert mich am meisten?
- Bei welchen Momenten bin ich richtig stolz auf mich?
- Über welche Art von Anerkennung oder Wertschätzung freue ich mich besonders?

Oder du wägst immer zwei Werte gegeneinander ab und reduzierst deine Liste dadurch. Frag dich dabei zum Beispiel:

- Auf welchen dieser beiden Werte könnte ich im Zweifel verzichten?
- Welchem Wert bin ich bisher gefolgt und wie hat sich das angefühlt?
- Für welchen Wert würde ich im Ernstfall wirklich einstehen?

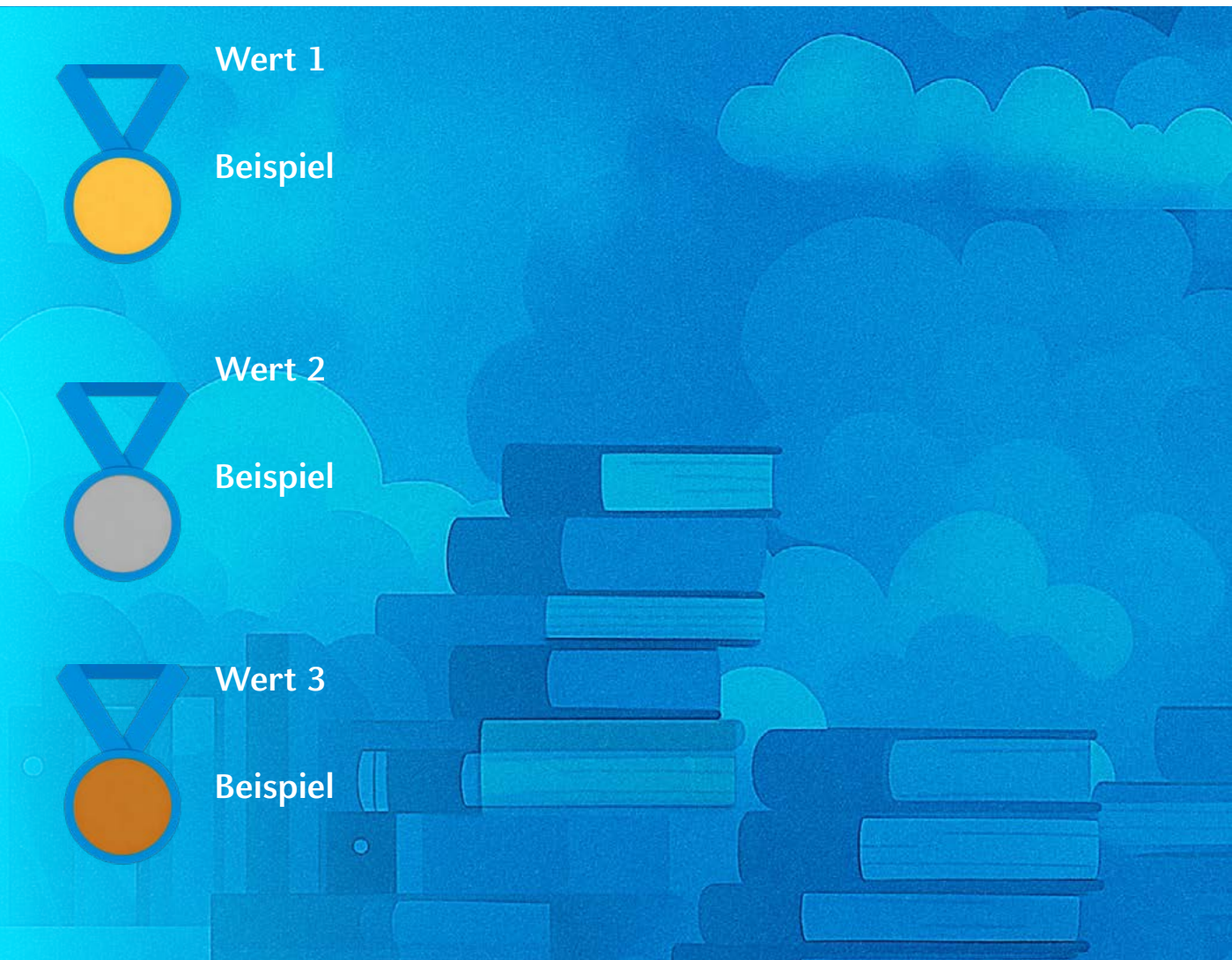
Erstelle jetzt dein persönliches Werteranking und bringe deine fünf wichtigsten Werte in eine Rangfolge.

1
2
3
4
5



nächste Seite ↓

Schau dir nochmal deine TOP-5-Werte an. Reflektiere: Wo fällt es dir leicht, diese Werte zu leben oder wo hast du es schon getan? Notiere zu 3 Werten ein paar Beispiele aus deinem Alltag: Situationen, Tätigkeiten oder Lebensbereiche, in denen du diese Werte bereits umsetzt oder umgesetzt hast.



Wenn du deine TOP-Werte bewusst im Alltag lebst, hast du einen verlässlichen Kompass, der dir hilft, selbstwirksamer mit stressigen Situationen umzugehen. So kannst du klarer priorisieren und Entscheidungen leichter treffen. Außerdem reduziert sich der innere Druck, weil dein Handeln im Einklang mit dem steht, was dir wirklich wichtig ist.