

MEERBLICK

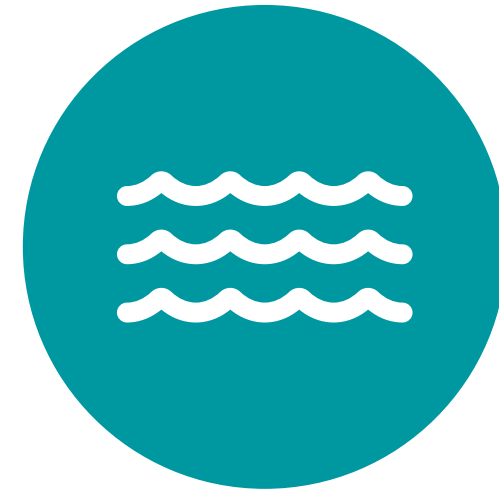
DEIN PERSÖNLICHER WERTEFRAGEBOGEN

Wenn du dich mit diesem Wertetest beschäftigst, sei dir bewusst, dass man fast jeder der folgenden Aussagen zustimmen könnte. Deine Aufgabe besteht also darin, deine höchsten Werte zu erkennen und zu priorisieren.

- 1 Lies dir zunächst alle Aussagen einmal durch.
- 2 Versuche dann 12 Aussagen einzukreisen, die dir persönlich besonders wichtig sind. Benutze dafür die Nummern links von der Aussage.
- 3 Bewerte nun die eingekreisten Aussagen mit den Punkten 1-6. Jeder Punktwert steht dir dabei genau zweimal zur Verfügung. Hierbei steht der Punktwert 6 für den höchsten Grad an Zustimmung und 1 für den geringsten. Kreuze den Punktwert in der rechten Spalte neben der Aussagen an.

ES IST MIR WICHTIG,...

1	von anderen Menschen anerkannt zu werden.	①	②	③	④	⑤	⑥
2	mit meinen Handlungen einen Unterschied zu bewirken.	①	②	③	④	⑤	⑥
3	meine Aufmerksamkeit auf die wichtigen Dinge zu richten.	①	②	③	④	⑤	⑥
4	in finanziellem Wohlstand zu leben.	①	②	③	④	⑤	⑥
5	mit echten Freunden viele Erfahrungen zu machen.	①	②	③	④	⑤	⑥
6	ehrlich mit mir und mit anderen umzugehen.	①	②	③	④	⑤	⑥
7	bis ins hohe Alter körperlich gesund zu bleiben.	①	②	③	④	⑤	⑥
8	emotionale und körperliche Nähe zu anderen Menschen aufzubauen.	①	②	③	④	⑤	⑥
9	das Gefühl zu haben, mein Leben selbst mitzugestalten.	①	②	③	④	⑤	⑥
10	mit mir selbst im Reinen zu sein.	①	②	③	④	⑤	⑥
11	meine Ängste zu kennen und zu überwinden.	①	②	③	④	⑤	⑥
12	mit Leichtigkeit durch das Leben zu gehen.	①	②	③	④	⑤	⑥
13	ein gewisses Ansehen zu erlangen.	①	②	③	④	⑤	⑥
14	meinen Einflussbereich zu kennen und in ihm zu wirken.	①	②	③	④	⑤	⑥
15	ein einfaches Leben unabhängig von Konsum und Kommerz zu führen.	①	②	③	④	⑤	⑥
16	meinen materiellen Besitz zu erhöhen.	①	②	③	④	⑤	⑥
17	eine tiefe Verbundenheit zu anderen Menschen zu fühlen.	①	②	③	④	⑤	⑥
18	mich um Gerechtigkeit zu bemühen.	①	②	③	④	⑤	⑥



19	mich körperlich vital und kraftvoll zu fühlen.	①	②	③	④	⑤	⑥
20	leidenschaftliche Beziehungen zu erleben.	①	②	③	④	⑤	⑥
21	meine Zeit unabhängig von anderen einteilen zu können.	①	②	③	④	⑤	⑥
22	ein ausgeglichenes Gemüt zu haben.	①	②	③	④	⑤	⑥
23	meine Grenzen zu spüren und zu verschieben.	①	②	③	④	⑤	⑥
24	über mich selbst und andere lachen zu können.	①	②	③	④	⑤	⑥
25	einen hohen gesellschaftlichen Status zu erlangen.	①	②	③	④	⑤	⑥
26	dass meine Handlungen von Bedeutung sind.	①	②	③	④	⑤	⑥
27	mehr Fokus, weniger Ablenkung und Zerstreuung zu haben.	①	②	③	④	⑤	⑥
28	die Karriereleiter möglichst hoch zu klettern.	①	②	③	④	⑤	⑥
29	Anderen und mir Wertschätzung und Wärme schenken zu können.	①	②	③	④	⑤	⑥
30	Mitgefühl zu empfinden und Unterstützung für Hilfsbedürftige zu leisten.	①	②	③	④	⑤	⑥
31	alle Funktionen meines Körpers bewusst zu genießen.	①	②	③	④	⑤	⑥
32	Nachwuchs zu bekommen und großzuziehen.	①	②	③	④	⑤	⑥
33	mehr Verantwortung für meine Handlungen zu übernehmen.	①	②	③	④	⑤	⑥
34	mich selbst so anzunehmen, wie ich bin.	①	②	③	④	⑤	⑥
35	meine Komfortzone zu verlassen und neue Erfahrungen zu machen.	①	②	③	④	⑤	⑥
36	Vorfriede auf die Überraschungen des Alltags zu empfinden.	①	②	③	④	⑤	⑥

AUSWERTUNG

Jeweils drei Aussagen sind einem Wert zugeordnet. Sei dir bewusst, dass es natürlich noch deutlich mehr Werte gibt, die für dich von Bedeutung sind und dass sich die Bereiche der Werte teilweise überschneiden.

- 1 Übertrage die von dir vergebenen Punkte nun in die untenstehende Tabelle.
- 2 Zähle die Punkte von jedem Wert zusammen und notiere sie in der Spalte „Summe der Punkte“.
- 3 Bringe die Werte nun anhand der Summe in eine Rangfolge.

AUSSAGE NUMMER	WERT	PUNKTE	PUNKTE	PUNKTE	SUMME PUNKTE	RANG
1/13/25	Ansehen					
2/14/26	Einfluss					
3/15/27	Einfachheit					
4/16/28	Wohlstand					
5/17/29	Freundschaft					
6/18/30	Gerechtigkeit					
7/19/31	Gesundheit					
8/20/32	Verbundenheit					
9/21/33	Selbstbestimmung					
10/22/34	Ausgeglichenheit					
11/23/35	Mut					
12/24/36	Leichtigkeit					

4 Notiere die Rangfolge als deine Grundwerte:

MEINE GRUNDWERTE

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____