

## Was ist mir im Alltag und beim Lernen wichtig?

### Interessen und individuelle Werte beim Lernen

Werte sind Dinge, die uns wichtig sind, die uns motivieren, die uns sagen, was richtig oder falsch ist, für die wir Zeit, Energie und Ressourcen aufwenden. Im ersten Schritt geht es erst einmal darum herauszufinden, welche Werte Ihnen wichtig sind






Achtung, Aktivität, Anerkennung, Akzeptanz, Ausgeglichenheit, Bildung, Bequemlichkeit, Beweglichkeit, Beziehung, Coolness, Disziplin, Ehre, Ehrlichkeit, Erfolg, Familie, Fitness, Freiheit, Freude, Freundschaft, Frieden, Gastfreundschaft, Gerechtigkeit, Geselligkeit, Gesundheit, Gleichheit, Glück, Harmonie, Herkunft, Humor, Individualität, Intelligenz, Kameradschaft, Kompetenz, Korrektheit, Kreativität, Liebe, Lust, Luxus, Macht, Männlichkeit, Menschlichkeit, Mitgefühl, Mut, Neugier, Natürlichkeit, Nützlichkeit, Objektivität, Offenheit, Ordnung, Persönlichkeit, Perfektionismus, Pflichtgefühl, Phantasie, Rechtschaffenheit, Respekt, Reichtum, Ruhe, Ruhm, Sauberkeit, Schönheit, Selbstverwirklichung, Selbstwert, Sexualität, Sicherheit, Sinnhaftigkeit, Sparsamkeit, Spaß, Spontaneität, Stärke, Tapferkeit, Tatkraft, Toleranz, Treue, Umweltschutz, Unabhängigkeit, Veränderung, Verantwortung, Vergnügen, Vernunft, Vertrauen, Wahrheit, Weiblichkeit, Weisheit, Weitblick, Zärtlichkeit, Zeit, Zeitlosigkeit, Zielstrebigkeit, Zugehörigkeit

Sonstige: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Übung: Welche Werte lebe ich tatsächlich im Alltag?

Jetzt geht es darum zu prüfen, inwiefern **die eigenen Werte im Alltag gelebt werden**. Dazu betrachten Sie **eine durchschnittliche Arbeitswoche** der letzten 3 Monate. Es geht nicht um eine „Ausnahmewoche“. Im Anschluss füllen Sie bitte die folgende Tabelle Schritt für Schritt aus.

Tätigkeit, Aktion,	Geschätzte Zeit von 100% ausgehend	Was gibt - was raubt Energie? Skala von 1....10	Welche Ressourcen werden benötigt? (+/- , EURO)	Meine Werte aus den TOP 10
				
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Stimmen Ihre gelebten Werte mit Ihren ideellen Werten überein?  
Falls nicht, sollten Sie über eine Veränderung nachdenken.