

## Fragebogen zu den Lebenswerten

Tief in meinem Innern, was will ich wirklich? Wofür soll mein Leben gut sein? Welche Qualitäten möchte ich als Person pflegen? Wie möchte ich in meinen Beziehungen mit anderen sein? Werte entsprechen der tiefsten Sehnsucht unseres Herzens, wie wir mit der Welt, anderen Menschen, und mit uns selber in Kontakt treten und sein wollen. Sie entsprechen Leitprinzipien, die uns führen und motivieren können, während wir uns durchs Leben bewegen.

Werte sind nicht das gleiche wie Ziele. Werte sind Richtungen, in die wir uns dauernd bewegen können, während Ziele Dinge sind, die wir auf dem Weg erreichen möchten. Ein Wert ist wie ein Kompass mit einer Himmelsrichtung, in die wir gehen können. Ein Ziel ist wie ein Fluss, ein Berg, oder ein Tal, das wir durchqueren wollen, um in unserer Richtung weiter zu kommen. Ziele können erreicht oder „abgehakt“ werden, während Werte ein fortlaufender Prozess sind. Zum Beispiel, wenn ich ein liebender, fürsorglicher, unterstützender Partner sein will, ist das ein Wert – ein fortlaufender Prozess. Wenn ich aufhöre, liebend, fürsorglich und unterstützend zu sein, dann bin ich nicht mehr ein

liebender, fürsorglicher und unterstützender Partner. Ich lebe nicht mehr entsprechend diesen Werten. Wenn ich hingegen heiraten möchte, ist das ein Ziel – es kann „abgehakt“ oder erreicht werden. Wenn ich geheiratet habe, bin ich verheiratet – auch wenn ich dann meine Partnerin sehr schlecht behandeln sollte.

Wenn ich eine bessere Arbeit möchte, ist das ein Ziel. Wenn ich sie dann habe – Ziel erreicht. Aber wenn ich mich bei der Arbeit voll engagieren möchte, ist das ein Wert – ein fortlaufender Prozess.

Im Folgenden sind Lebensbereiche aufgelistet, die für einige Menschen wertvoll sind. Nicht jeder hat die gleichen Werte, und dies ist nicht ein Test, ob ich die „richtigen“ Werte habe. Denke an jeden Bereich im Sinne von allgemeinen „Richtungen“, und nicht im Sinne spezifischer Ziele. Vielleicht gibt es Bereiche, die ich nicht besonders wertvoll finde; diese kann ich überspringen, wenn ich möchte.

Was ist wichtig? Wo schlägt mein Herz? Und worauf möchte ich hinarbeiten?

### 1. Familienbeziehungen

Was für ein(e) Bruder / Schwester / Onkel / Tante / Sohn / Tochter möchten ich sein? Welche persönlichen Qualitäten möchte ich in diese Beziehungen hineinbringen? Welche Art von Beziehungen möchte ich aufbauen? Wie möchtest du mit den anderen umgehen, wenn du in diesen Beziehungen dein „ideales Ich“ wärst?

### 2. Ehe / Paarbeziehung / Liebesbeziehung

Was für ein(e) Partner(in) möchte ich in einer intimen Beziehung sein? Welche persönlichen Qualitäten möchte ich gerne entwickeln? Welche Art von Beziehung möchte ich aufbauen? Wie möchte ich mit meinem Partner / meiner Partnerin umgehen, wenn ich in dieser Beziehung mein „ideales Ich“ wäre?

### 3. Beziehung zu Kindern

Was für ein(e) Vater / Mutter möchte ich sein? Welche Qualitäten möchte ich da leben? Welche Art von Beziehung möchte ich mit meinen Kindern aufbauen? Wie würde ich mich als mein „ideales Ich“ da verhalten?

#### 4. Freundschaft / soziale Kontakte

Welche Art von Qualitäten möchte ich gerne in meine Freundschaften hineinbringen? Wenn ich der/die beste Freund/in sein könnte, wie würde ich mich gegenüber meinen Freunden/innen verhalten? Welche Art von Freundschaften möchte ich aufbauen?

#### 5. Beruf / Arbeit / Studium

Was schätze ich an meiner Arbeit/meinem Studium? Was könnte sie für mich sinnvoller machen? Was für ein/e Berufstätige/r möchte ich sein? Wenn ich meinen eigenen idealen Standards entsprechend leben würde, welche persönlichen Qualitäten würde ich gerne bei der Arbeit zum Ausdruck bringen?

#### 6. Bildung / persönliche Entwicklung

Was schätze ich am Lernen, an Ausbildung, Training, oder persönlicher Weiterentwicklung? Welche neuen Fertigkeiten möchte ich erwerben? Worüber möchte ich mehr wissen? Welche Möglichkeiten zur Weiterbildung sprechen mich an? Wie möchte ich mich als Schüler/in, Student/in, Lernende/r verhalten? Welche persönlichen Qualitäten möchte ich da anwenden?

#### 7. Erholung / Spass / Freizeit

Welche Hobbies / Sportarten / Freizeitaktivitäten mag ich? Wie entspanne und erhole ich mich? Wo habe ich Spass? Welche Arten von Aktivitäten würden mir gefallen?

#### 8. Spiritualität

Was immer Spiritualität für mich heißt ist in Ordnung. Es kann so etwas Einfaches sein wie Kontakt zur Natur, oder so etwas Formelles wie Teilnahme an einer organisierten Religion. Was ist mir in diesem Lebensbereich wichtig?

#### 9. Einsatz für das Gemeinwohl / die Umwelt

Wie möchte ich etwas zum Wohl der Menschen oder der Natur beitragen, z.B. durch Freiwilligenarbeit, sparsamen Umgang mit Ressourcen, oder durch Spenden an gemeinnützige Institutionen oder politische Parteien? Welche Art von Umwelt möchte ich zu Hause / an meiner Arbeitsstelle gestalten?

#### 10. Gesundheit / körperliches Wohlbefinden

Was sind meine Werte in Bezug auf die Pflege meiner körperlichen Gesundheit? Wie möchte ich mich um meinen Körper kümmern – Schlaf, Ernährung, Bewegung, rauchen, Alkohol, etc.? Warum ist mir das wichtig?