

Mein Wertennetz

Sie brauchen zwei *verschiedenfarbige* Stifte.

1. Wichtigkeit der Werte

Übertragen Sie mit einer Farbe (z.B. blau) Ihre persönlichen Werte in das Werte-Spinnennetz und verbinden Sie die Punkte anschließend miteinander.

2. Umsetzung dieser Werte in den letzten 7 Tagen

Übertragen Sie mit einer anderen Farbe (z.B. rot) Ihre Werte in das Wertennetz und verbinden Sie die Punkte miteinander.



Was ist mir wirklich wichtig?

Geben Sie zuerst an, wie wichtig Ihnen ein Wert ist. (Skala von 1 = völlig unwichtig bis 6 = äußerst wichtig). Dann bewerten Sie, wie sehr Sie den Wert aktuell verwirklichen (Skala von 1 = gar nicht bis 6 = fast die ganze Zeit). Übertragen Sie die Werte in das Werte-Spinnennetz. Mit einer Farbe (z.B. blau) die Wichtigkeit, mit einer anderen Farbe die Umsetzung der Werte (z.B. rot).

Sprechen Sie anschließend mit Ihrem Partner darüber, was Ihnen gemeinsam wichtig ist und wo es Diskrepanzen zwischen Wichtigkeit und Umsetzung der Werte gibt.

Wert	Beispiele	Wichtigkeit des Wertes (1 - 6)	Umsetzung des Wertes (1 - 6)
Freiheit im Denken	Eine eigene Meinung haben, interessante Kurse besuchen, an Diskussionen teilnehmen		
Unabhängigkeit	Wichtige Entscheidungen in Bezug auf das eigene Leben selber treffen, seine „eigenen Bereiche“ auch in der Ehe behalten		
Anregung, Abwechslung	Unterschiedliche Dinge ausprobieren, interessante Hobbys pflegen, einen spannenden Beruf haben		
Genuss	Freuden des Lebens genießen, Spaß haben, gutes Essen, Sexualität genießen		
Leistung und Erfolg	Ehrgeizige Ziele verfolgen, Leistungsbereitschaft zeigen		
Macht und Einfluss	Eine berufliche Position haben mit Macht und Einfluss, etwas ehrenamtlich bewegen, in der Familie bestimmen		
Wohlstand	Geld verdienen, teure Dinge besitzen, einen gut bezahlten Job haben		
Soziales Ansehen	Auf das eigene Ansehen in der Öffentlichkeit achten, attraktiv sein wollen, nicht negativ auffallen		
Sicherheit, Gesundheit	Sicherheitsvorkehrungen treffen, Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen, auf gesunde Ernährung achten		
Tradition	Religiöse Traditionen mögen, Familientraditionen pflegen, Brauchtumpflege		
Anpassung	Soziale Regeln und Normen beachten, sich bemühen, andere nicht zu verärgern, niemanden zur Last fallen		
Regeltreue	Gesetze beachten (bei Rot stehenbleiben, keine illegalen Downloads etc.), Vorschriften einhalten		
Bescheidenheit	Zurückhaltend auftreten, auf Luxus verzichten, im Verborgenen Gutes tun		
Fürsorglichkeit	Sich um das Wohl der Familie kümmern, für Freunde da sein, andere trösten		
Zuverlässigkeit	Zuverlässig sein, Versprochenes einhalten, pünktlich sein, Vertrauliches für sich behalten		
Toleranz	Andere Meinungen gelten lassen, wertschätzenden Umgang mit Anderen pflegen, fremde Kulturen nicht verurteilen		
Gerechtigkeit, Chancengleichheit	Sich einsetzen, dass jeder Mensch die gleichen Chancen und Rechte hat, weniger Privilegierte unterstützen		
Umweltschutz	Umwelt vor Verschmutzung und Zerstörung schützen, BUND oder NABU unterstützen, unnötige Autofahrten vermeiden		