

## ARBEITSHILFE „Werteliste“

Bewahrung des Bestehenden	
<p><b>Autorität</b> Macht oder Einfluss haben, hohes Ansehen genießen</p>	<p><b>Rationalität</b> vernünftig sein; logisch und zweckmäßig denken und handeln, Dinge sachlich und faktenbasiert bewerten</p>
<p><b>Bescheidenheit</b> mit dem zufrieden sein, was man hat; genügsam sein, keine hohen Ansprüche haben</p>	<p><b>Realismus</b> die Dinge nüchtern betrachten; Dinge so sehen, wie sie sind; Umstände anerkennen; angemessene Erwartungen haben; sich an dem orientieren, was erreichbar ist; pragmatisch sein</p>
<p><b>Bewahren</b> das Bestehende bewahren; etwas erhalten</p>	<p><b>Respekt</b> Achtung vor jemandem oder etwas haben</p>
<p><b>Dankbarkeit</b> Freundlichkeiten, Unterstützung wertschätzen; zufrieden sein</p>	<p><b>Rücksicht</b> sich wohlwollend gegenüber jemandem oder etwas verhalten; Bedürfnisse, Gefühle und Interessen anderer achten</p>
<p><b>Ehre</b> hohes Ansehen haben, anerkannt werden, geachtet werden, sich selbst achten</p>	<p><b>Sicherheit</b> vor Gefahr oder Schaden geschützt sein, keiner Bedrohung ausgesetzt sein</p>
<p><b>Ehrlichkeit</b> aufrichtig sein, anständig sein; glaubwürdig und wahrhaftig in dem, was man sagt und tut</p>	<p><b>Sparsamkeit</b> möglichst wenig verbrauchen, mit wenig auskommen, haushalten</p>
<p><b>Familie</b> sich um geliebte Menschen kümmern; für die da sein, die dazugehören</p>	<p><b>Stabilität</b> nach Dauer und Beständigkeit streben; sichere Verhältnisse haben</p>
<p><b>Geduld</b> sich nicht beklagen, wenn man warten muss; tolerant sein</p>	<p><b>Tradition</b> Bräuche, Glauben, Rituale ehren, bewahren und teilen</p>

<p><b>Gesundheit</b> das körperliche und seelische Wohlbefinden pflegen und verbessern</p>	<p><b>Umweltschutz</b> sich um die Natur kümmern, sie bewahren, sich für die Natur einsetzen</p>
<p><b>Konformität</b> sich an Regeln halten, sich anpassen, in Übereinstimmung mit dem Verhalten oder den Erwartungen anderer handeln</p>	<p><b>Verantwortung</b> für seine Handlungen und deren Folgen einstehen, Aufgaben ernst nehmen, gewissenhaft handeln</p>
<p><b>Mäßigkeit</b> das Übermaß oder die Extreme vermeiden; nicht übertreiben; etwas in Maßen tun</p>	<p><b>Vertrauen</b> an etwas oder jemanden glauben; sich auf jemanden oder etwas verlassen</p>
<p><b>Nachhaltigkeit</b> die langfristige Wirkung im Blick haben; die Freiheit zukünftiger Generationen bedenken; bewusst und schonend mit verfügbaren Ressourcen umgehen</p>	<p><b>Vorsicht</b> Risiken bedenken, abwägen, vermeiden; umsichtig handeln; achtgeben; nichts Unüberlegtes tun</p>
<p><b>Ordnung</b> die Dinge zweckmäßig sortieren, gut organisiert sein, es aufgeräumt und übersichtlich mögen</p>	<p><b>Zuverlässigkeit</b> vertrauenswürdig sein, Absprachen einhalten, zu seinem Wort stehen</p>

<b>Selbstüberwindung</b>	
<p><b>Akzeptanz</b> jemanden oder etwas anerkennen; jemanden oder etwas annehmen, so wie er/sie/es ist</p>	<p><b>Integration</b> andere beteiligen, einbeziehen, mitnehmen</p>
<p><b>Austausch</b> Gedanken, Gefühle und Informationen mit anderen teilen; miteinander sprechen</p>	<p><b>Liebe</b> starke Zuneigung und Wertschätzung, innige und tiefe Verbundenheit</p>
<p><b>Empathie</b> Bereitschaft und Fähigkeit, sich in andere und ihre Lage hineinzuversetzen; Gefühle und Gedanken anderer nachempfinden</p>	<p><b>Loyalität</b> sich selbst und anderen treu sein</p>

<p><b>Engagement</b> sich für etwas oder jemanden einsetzen; sich beteiligen, mitwirken, sich einbringen</p>	<p><b>Menschlichkeit</b> das Verbindende zwischen allen Menschen sehen, human handeln, empathisch sein</p>
<p><b>Fairness</b> sich anständig verhalten; andere gerecht behandeln; unparteiisch sein</p>	<p><b>Nähe</b> in engen und persönlichen Beziehungen sein, Kontakt haben</p>
<p><b>Freundschaft</b> gegenseitige Zuneigung, sich verbunden fühlen, füreinander da sein</p>	<p><b>Solidarität</b> einander verbunden sein, zusammenhalten, füreinander einstehen, sich gegenseitig unterstützen</p>
<p><b>Frieden</b> gewaltfrei und ohne Spannungen leben, Konflikte vermeiden, in Harmonie und Ruhe leben</p>	<p><b>Teamgeist</b> sich zusammengehörig fühlen, zusammenhalten, sich für gemeinsame Interessen einsetzen, füreinander einstehen, gemeinsam handeln</p>
<p><b>Gemeinschaft</b> sich verbunden fühlen, Zusammenhalt leben, miteinander in Beziehung sein</p>	<p><b>Teilhabe</b> teilnehmen, beteiligt sein, mitmachen, an etwas mitwirken, sich einbringen können, einbezogen sein</p>
<p><b>Gerechtigkeit</b> alle Menschen gleich behandeln, fair sein, unvoreingenommen sein</p>	<p><b>Toleranz</b> andere Meinungen gelten lassen, andere Lebensweisen dulden, etwas ertragen</p>
<p><b>Gleichheit</b> alle Menschen gleich(wertig) behandeln und als gleichwertig ansehen</p>	<p><b>Unterstützung</b> jemandem oder etwas helfen, ermutigen</p>
<p><b>Großzügigkeit</b> freigiebig sein; mit anderen teilen; mehr geben, als erwartet wird</p>	<p><b>Verständnis</b> auf jemanden eingehen; Einsicht zeigen; etwas einsehen; nachsichtig, entgegenkommend sein; einfühlsam sein</p>
<p><b>Hilfsbereitschaft</b> andere freiwillig ohne Gegenleistung unterstützen</p>	<p><b>Wertschätzung</b> jemanden oder etwas achten und ehren; den Wert von jemandem oder etwas anerkennen und würdigen</p>

<p><b>Identifikation</b> sich selbst in etwas oder jemandem wiederfinden, mit etwas oder jemandem übereinstimmen</p>	<p><b>Zugehörigkeit</b> Teil von etwas sein, dazugehören, sich verbunden fühlen</p>
<p><b>Offenheit für Wandel</b></p>	
<p><b>Abenteuer</b> die Aufregung lieben; spannende Dinge tun, die aufregend oder mitreißend sind, den Nervenkitzel suchen</p>	<p><b>Innovation</b> Neues entwickeln; erfinderisch und originell sein; Pioniergeist besitzen</p>
<p><b>Abwechslung</b> viele verschiedene Dinge erleben, nach ständigem Wandel streben, vielfältige Erfahrungen sammeln</p>	<p><b>Kreativität</b> die Fantasie nutzen; einfallsreich sein; außergewöhnliche Ideen entwickeln; etwas Neues erschaffen, abseits gewohnter Ideen denken</p>
<p><b>Agilität</b> lebhaft, aktiv, dynamisch sein; auf Veränderungen schnell und angemessen reagieren; flexibel und proaktiv handeln</p>	<p><b>Multioptionalität</b> unterschiedliche Möglichkeiten haben; Alternativen suchen und wählen; nicht festgelegt sein; verschiedene Perspektiven einnehmen</p>
<p><b>Begeisterung</b> für etwas brennen, sich sehr interessieren, überschwänglich sein, fasziniert sein</p>	<p><b>Mut</b> sich etwas trauen; eigene Ängste überwinde</p>
<p><b>Dynamik</b> Bewegung, Veränderung, Entwicklung mögen; Entwicklungen vorantreiben; schnell reagieren; voll Energie und Tatendrang sein</p>	<p><b>Neugier</b> Interesse zeigen, lernen wollen, Neues erkunden und ausprobieren wollen, nach neuen Erfahrungen suchen</p>
<p><b>Erkundung</b> nach neuen Erfahrungen und Perspektiven suchen; Unbekanntes entdecken und erforschen; neue Lösungen suchen; bestehende Grenzen überwinden</p>	<p><b>Offenheit</b> aufgeschlossen, unvoreingenommen sein; zugänglich und empfänglich für Veränderungen und neue Ideen sein</p>

<p><b>Flexibilität</b> fähig sein, sich an unterschiedliche Situationen anzupassen; sich schnell und problemlos auf neue Gegebenheiten einstellen</p>	<p><b>Optimismus</b> zuversichtlich sein, positiv denken, Vertrauen in die Zukunft haben</p>
<p><b>Fortschritt</b> etwas Bestehendes durch Neues ersetzen, innovativ sein, vorangehen</p>	<p><b>Resilienz</b> innere Widerstandskraft besitzen; schwierige Situationen und Veränderungen gut überstehen können</p>
<p><b>Freude</b> fröhlich sein, glücklich sein, positiv gestimmt</p>	<p><b>Spontaneität</b> aus dem Moment heraus handeln; etwas tun, ohne es zu überdenken oder zu planen; unüberlegt handeln; improvisieren; etwas aus dem Stegreif tun</p>
<p><b>Genuss</b> Freude, Vergnügen oder Wohlbefinden empfinden bei dem, was man tut; etwas als angenehm empfinden</p>	<p><b>Veränderungsbereitschaft</b> sich selbst oder Dinge weiterentwickeln; nach Wandel streben; etwas umgestalten</p>
<p><b>Herausforderung</b> fordernde Aufgaben annehmen, anspruchsvolle Dinge tun; die eigene Komfortzone verlassen</p>	<p><b>Vielfalt</b> verschiedene Ideen wertschätzen, Unterschiede akzeptieren und als bereichernd ansehen</p>
<p><b>Hoffnung</b> an eine bessere Zukunft glauben und nach ihr streben; zuversichtlich sein</p>	<p><b>Vision</b> motivierende, positive Zukunftsvorstellungen haben, die begeistern und anstecken; utopisch denken</p>
<p><b>Inspiration</b> Anregungen oder Impulse geben, begeistern, andere ermutigen und motivieren</p>	<p><b>Zukunftsorientierung</b> das eigene Denken und Handeln auf das ausrichten, was noch kommt; Pläne machen und verfolgen</p>

Selbststärkung	
<p><b>Anerkennung</b> eigene Leistungen und die anderer werden anerkannt, gewürdigt und wertgeschätzt</p>	<p><b>Integrität</b> nach eigenen Werten, Überzeugungen und Prinzipien handeln</p>
<p><b>Authentizität</b> im Einklang mit sich selbst sein und handeln; unverstellt, echt sein; so sein, wie man ist</p>	<p><b>Kompetenz</b> über Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügen; fähig sein; etwas gut können</p>
<p><b>Beharrlichkeit</b> trotz Hindernissen und Herausforderungen hartnäckig und engagiert sein</p>	<p><b>Leidenschaft</b> große Begeisterung für etwas haben; begeistert und engagiert sein in dem, was man tut</p>
<p><b>Besitz</b> Eigentum haben; Dinge haben, die einem gehören</p>	<p><b>Leistung</b> Ziele durch Einsatz erreichen; erfolgreich sein, indem man darauf hinarbeitet</p>
<p><b>Bildung</b> gut qualifiziert sein, gut informiert sein; über Wissen und Erziehung verfügen</p>	<p><b>Lust</b> Lust vor allem das tun, was man gern macht; tun, worauf man Lust hat</p>
<p><b>Disziplin</b> sich selbst kontrollieren, auch in schwierigen Situationen; sich beherrschen; auf etwas hinarbeiten, ohne sich ablenken zu lassen</p>	<p><b>Macht</b> Einfluss haben auf andere Menschen oder Dinge; über etwas oder jemanden bestimmen können</p>
<p><b>Ehrgeiz</b> etwas im Leben erreichen wollen; Ziele haben und verfolgen</p>	<p><b>Privatsphäre</b> für sich sein; Abgeschiedenheit und Intimität schätzen</p>
<p><b>Einfluss</b> Wirkung auf Dinge oder Menschen haben; auf sie und ihre Entwicklung einwirken</p>	<p><b>Schönheit</b> attraktiv sein, ästhetisch, gut aussehen</p>
<p><b>Entwicklung</b> persönlich wachsen; sich selbst und die eigenen Fähigkeiten entwickeln; Fähigkeiten ausbauen</p>	<p><b>Selbstbestimmung</b> selbst entscheiden, was man tut; eigenständig denken und handeln, nicht fremdbestimmt sein; frei von Kontrolle oder dem Einfluss anderer sein</p>

<b>Erfolg</b> gesteckte Ziele erreichen	<b>Selbstverwirklichung</b> persönliche Fähigkeiten entwickeln; eigene Ziele und Wünsche realisieren; sich entfalten
<b>Fokus</b> die ganze Aufmerksamkeit auf etwas richten; sich auf eine Sache konzentrieren und andere Dinge ausblenden; sich nicht ablenken lassen	<b>Status</b> Stand, Stellung oder Position, die man in einer Gruppe hat; das eigene Image, gesellschaftliches Ansehen
<b>Freiheit</b> unabhängig, ungebunden sein; ungehindert und ohne Zwänge sein; nicht eingeschränkt sein; sich entfalten können	<b>Unabhängigkeit</b> ungebunden sein, frei sein, Dinge unabhängig von anderen planen oder tun
<b>Individualität</b> das Eigene, Unverwechselbare, Einmalige betonen und bewahren	<b>Zielstrebigkeit</b> sich Ziele setzen und sie beharrlich verfolgen; wissen, was man will, und darauf hinarbeiten