

MEIN WERTE-RANKING

IM BERUFLICHEN KONTEXT

Werte treten in Hierarchien auf und können sich je nach Lebensbereich unterscheiden. Beispielsweise hat eine Person andere Werte im beruflichen Kontext als im familiären. Erstelle deine persönliche Wertehierarchie. Als Hilfe kannst du Warteliste im Anhang des Textes nutzen. Eigene Werte und die von unseren Arbeitskolleg*innen zu kennen, gibt uns Klarheit und schärft unsere Wahrnehmung. Dadurch können wir z.B. Absichten und Handlungen besser nachvollziehen und verstehen. Mit dieser Übung kannst du innerhalb relativ kurzer Zeit (20 bis 30 Minuten) dein persönliches Werte-Ranking erstellen.

Was du für diese Übung benötigst:

Du benötigst Papier oder Karteikarten und einen Stift. Am besten führt man diese Übung zu zweit durch. Du erfragst und notierst die Werte deines Gegenübers und umgekehrt. Achtung! Bei dieser Übung ist es besonders wichtig, das eigene Empfinden und eigene Werte komplett zurückzustellen. Jeder Mensch hat seine eigene Werte, die mit den Dingen die uns wichtig sind, nichts zu tun haben.

Schritt 1:

Sammele die Werte jeweils auf einem Blatt bzw. einer Karte (etwa 8 bis 10 Werte).

Schritt 2:

Nimm zwischendurch "die Werte" in die Hand, vergleiche sie, stelle Dir ein Leben ohne dieser Werte vor- das hilft dir beim Ordnen des Rankings.

Schritt 3:

Im Anschluss nummerierst du deine Werte (höchster Werte ist 1) und überprüfst dein Ranking genau. Am Ende kannst du auch in dich hinein spüren ob deine Werte stimmig für dich erscheinen.

Schritt 4:

Formuliere zu jedem Werte ein passendes Ziel und 1-3 Maßnahmen, um deine Werte in dein Berufsleben zu integrieren bzw. diese zu erfüllen.