

# Finde deine Diamanten- Werte

Mit dieser Methode findest du deine wichtigsten Treiber heraus, die dein Denken und Tun positiv und negativ beeinflussen.



# Vorgehen

1. Die Abbildung unterstützt dich dabei, deine Werte zu sortieren. Trage als erstes 10 Werte, die dir wichtig sind auf die farbigen Linien hinter den Buchstaben ein, so wie im Beispiel zu sehen. Drucke dir die Vorlage aus.
2. Vergleiche jeden Wert mit jedem anderen Wert und entscheide jeweils, welcher wichtiger ist. Vergleiche also den Wert A (Freiheit) mit dem Wert B (Beziehung). Wenn dir der Wert A wichtiger ist, notiere ein A im ersten gelben Feld. Dann vergleiche den Wert A (Freiheit mit dem Wert C (Erfolg). Wenn dir Erfolg wichtiger ist, notiere ein C im zweiten gelben Feld. Und so weiter.
3. Mache dann mit der roten Spalte weiter: Vergleiche den Wert B (Beziehung) mit dem Wert C (Erfolg). Notiere B oder C im ersten roten Feld. Vergleiche dann den Wert B (Beziehung) mit dem Wert D (Menschlichkeit) und notiere deine Entscheidung im zweiten roten Feld. Und so weiter. Mache mit der grünen Spalte weiter, dann mit der blauen und so weiter.
4. Es dauert ein bisschen, bis du alle Vergleiche durch hast. Aber es lohnt sich! Wahrscheinlich wirst du dir dabei Fragen stellen, die du so noch nicht überlegt hast. Wenn es dir schwer fällt, dich für einen Wert zu entscheiden, wähle Beispiele für konkretes Verhalten, das sich aus den beiden Werte ergibt. Dann entscheide, was du eher tun würdest.



Abenteuer  
Andersartigkeit  
Anerkennung  
Ästhetik  
Authentizität  
Begeisterung  
Bescheidenheit  
Dankbarkeit  
Demut  
Ehrlichkeit  
Empathie  
Erfolg  
Familie  
Fairness  
Freiheit  
Frieden  
Freundschaft  
Fröhlichkeit

Fürsorglichkeit  
Geduld  
Gesundheit  
Gerechtigkeit  
Großzügigkeit  
Güte  
Harmonie  
Herzlichkeit  
Hilfsbereitschaft  
Hingabe  
Individualität  
Klugheit  
Kreativität  
Leichtigkeit  
Leidenschaft  
Liebe  
Loyalität  
Männlichkeit

Menschlichkeit  
Mitgefühl  
Mut  
Nachhaltigkeit  
Nächstenliebe  
Offenheit  
Optimismus  
Ordnungssinn  
Phantasie  
Professionalität  
Realismus  
Resilienz  
Respekt  
Sanftmut  
Sauberkeit  
Selbstbestimmtheit  
Selbstdisziplin  
Selbstvertrauen

Sicherheit  
Sorgfalt  
Sparsamkeit  
Spaß  
Toleranz  
Transparenz  
Treue  
Unabhängigkeit  
Verantwortung  
Vertrauen  
Weiblichkeit  
Weisheit  
Weitsicht  
Wertschätzung  
Wohlstand  
Würde  
Zielstrebigkeit  
Zufriedenheit

mehr Werte unter: <https://www.wertesysteme.de/alle-werte-definitionen/>



# Beispiel

Freiheit	<b>A</b>									
	A	Beziehung								
	A	<b>B</b>	Erfolg							
	C	B	<b>C</b>	Menschlichkeit						
	D	D	D	<b>D</b>	Treue					
	E	E	E	D	<b>E</b>	Harmonie				
	A	B	F	D	E	<b>F</b>	Verantwortung			
	G	B	C	D	G	F	<b>G</b>	Offenheit		
	A	B	C	H	E	H	H	<b>H</b>	Abenteuer	
	I	B	I	D	E	F	G	H	<b>I</b>	Macht
	A	B	J	D	E	F	G	H	I	<b>J</b>

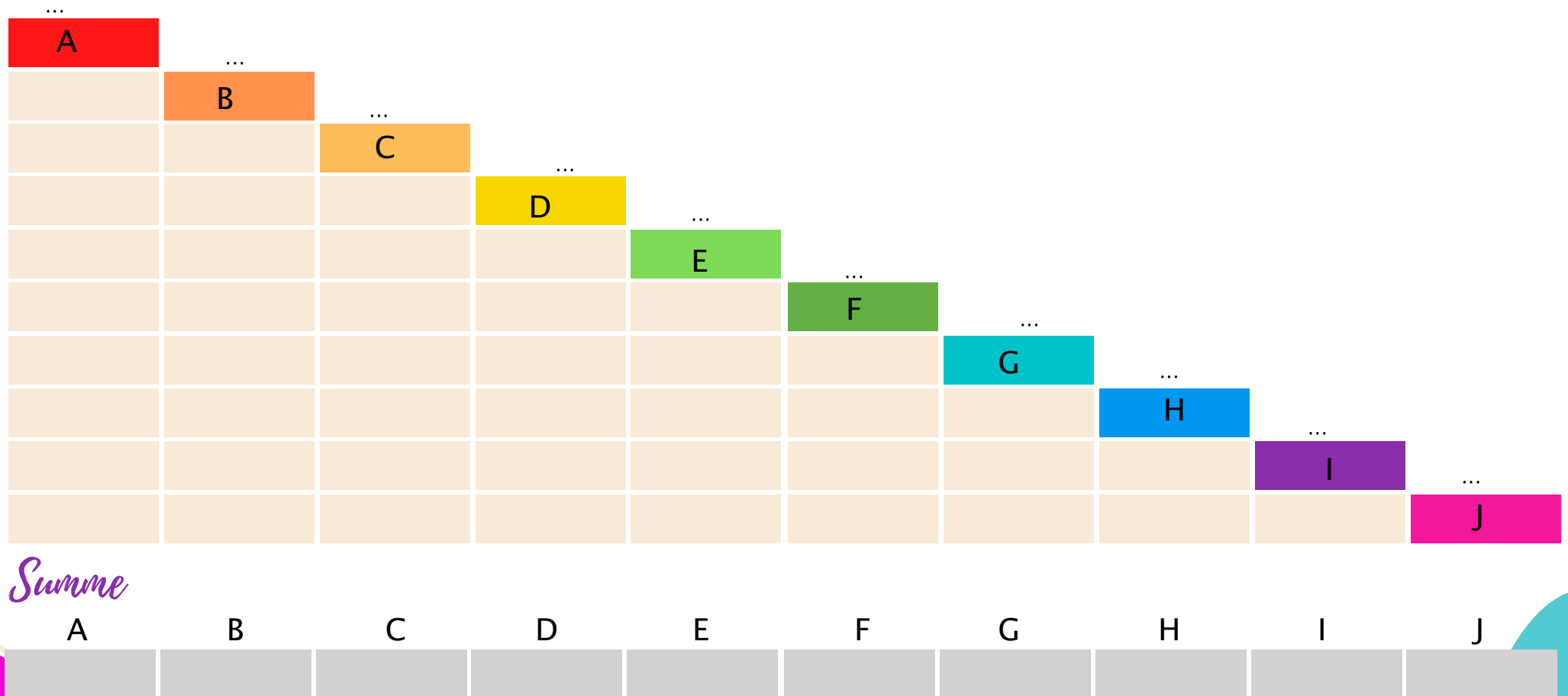
## Summe

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
4	6	3	8	7	4	4	2	3	1



*D wurde 8 Mal angegeben und ist damit der wichtigste Wert*

1. Trage als erstes 10 Werte, die dir wichtig sind, auf die Linien über den Buchstaben ein.
2. Vergleiche jeden Wert mit jedem Wert und entscheide jeweils, welcher wichtiger ist. Bleibe in der Zeile!
3. Trage in die graue Zeile die Gesamtsumme aller von dir eingetragenen Buchstaben (alle "A"s bspw.)



Jetzt hast du eine Hierarchie deiner Werte  
- je höher die Zahl, desto wichtiger der Wert.

*Erst, wenn es unangenehm wird, sich zu entscheiden,  
ist das Beispiel gut genug!*

Male dir bei der Entscheidung Extremsituationen aus, bei denen du dich zwischen zwei Werten entscheiden musst. Wenn es schwierig wird, sich zu entscheiden, bist du am richtigen Punkt angelangt. Beispiel: Freiheit und Beziehung: Ist dir die eigene Wohnung oder die Partnerschaft wichtig? Zusammenziehen? Beispiel: Beziehung und Erfolg: Ist dir die Beziehung oder der Job wichtiger?

Wenn du mehrere gleichrangige Werte hast, gehe mit diesen nochmals in ein sehr extremes Beispiel, um hier die Reihenfolge zu ermitteln. Manchmal ist hinter einem Wert ein anderer versteckt, dass kann dabei zum Ausdruck kommen, wenn zwei Werte gleichstark sind.

Bitte nicht beurteilen, warum bspw. der Partner, im hypothetischen Beispiel, einen in diese Grenzsituation setzt und eine Entscheidung zwischen Freiheit oder Partnerschaft damit fordert. Es geht nur darum, sich selbst in die Entscheidung zwischen zwei Werten zu bringen und eine plastischere Vorstellung zu erreichen. Denn wir entscheiden situativ aus dem Bauch und nicht mit Verstand. Das soll damit simuliert werden.



# VORBEREITUNG:

Ermittle mindestens 10 individuelle Werte

**ACHTUNG:** Die Ermittlung von 10 Werten kann einen Moment dauern. Plan dir ausreichend Zeit und Freiraum ein.

Ein Hinweis auf deine Werte kann sein:

Welche Idole habe ich, was hat dieser Mensch für Eigenschaften?

Wen mag ich gar nicht und warum, was hat dieser Mensch für Eigenschaften?

Was habe ich als Kind schon gemocht, gehasst und bis heute noch als Wert.

Was bringt mich besonders auf die Palme, in einem Konflikt?

Wobei fühle ich mich erfüllt?

Wobei fühle ich mich eher gezwungen, unglücklich?

Achte darauf, mit Werte sind **DEINE EIGENEN** Einstellungen, nicht die allgemein gesellschaftlich anerkannten Werte gemeint!!! Achte darauf, dass es wirklich deine Werte sind und nicht die deiner Umgebung, somit nicht Glaubenssätze, die dir vielleicht mitgegeben worden sind, wie bspw. "Geld stinkt", "man darf nicht schwach sein", "Pünktlichkeit ist wichtig" etc.



# LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN!



Instagram  
[@potentialundkreativitaet](https://www.instagram.com/potentialundkreativitaet)



Webseite  
[www.patricia-kurz.de](http://www.patricia-kurz.de)



Mail to  
[potential@patricia-kurz.de](mailto:potential@patricia-kurz.de)



Newsletteranmeldung  
[www.patricia-kurz.de/newsletter-anmeldung](http://www.patricia-kurz.de/newsletter-anmeldung)



Terminbuchung  
[www.patricia-kurz.de/kontakt/terminvereinbarung](http://www.patricia-kurz.de/kontakt/terminvereinbarung)

---

*Lerne mehr über deine Werte und wie du sie erfolgreich für dich nutzen kannst....*

In meinem Coaching erfährst du, wie du deine Werte erfolgreich einsetzen kannst.

[Buche gleich einen Termin!](#)