

Outlining my core values - an exercise

(en) Values change over time and deepen as you understand yourself better – they are always moving. Your Values can also be situational - so what is true for you at work may not be true for you at home.

Instructions:

1. Print the list of values provided below.
 2. Quickly circle all values that you like or are important to you.
 3. Look again. Cancel similar values – keeping only the most meaningful words.
 4. Write them out on paper.
 5. Distill your list to 8-10 values by asking yourself:
 - *If I had to choose between having X and not Y for the rest of my life – which would it be?*
 - Imagine being without one of these values forever more.
 6. Write your chosen words on paper. Leave it for 24 hours.
 7. Return to your list and highlight 5 or less that immediately jump at you.
 8. Keep working on your list until you have only 3. These are your core ‘most important’ values.
You may find the rest of your values fall under these main values, upon reflection.
-

(de) Werte ändern sich im Laufe der Zeit und werden tiefer, wenn du dich selbst besser verstehst – sie bewegen sich immer. Deine Werte können auch von der Situation abhängen – das, was für dich bei der Arbeit wahr ist, muss nicht auch zu Hause wahr sein.

Anleitung:

1. Drucke die folgende Liste von Werten aus.
2. Kreise schnell alle Werte ein, die dir gefallen oder wichtig sind.
3. Schau nochmal hin. Streiche ähnliche Werte und behalte nur die bedeutendsten Worte.
4. Schreibe sie auf Papier.
5. Reduziere deine Liste auf 8-10 Werte, indem du dich fragst:
 - *Wenn ich zwischen X und nicht Y für den Rest meines Lebens wählen müsste – was wäre es?*
 - Stelle dir vor, ohne einen dieser Werte für immer zu sein.
6. Schreibe deine gewählten Worte auf Papier. Lass es 24 Stunden liegen.
7. Gehe zurück zu deiner Liste und hebe 5 oder weniger hervor, die dir sofort ins Auge springen.
8. Arbeite weiter an deiner Liste, bis du nur 3 hast. Das sind deine wichtigsten Werte. Du wirst vielleicht feststellen, dass die restlichen Werte unter diesen Hauptwerten liegen, wenn du darüber nachdenkst.

Values	Werte	Values	Werte
Acceptance	Akzeptanz	Integrity	Integrität
Accomplishment	Leistung	Intelligence	Intelligenz
Accountability	Verantwortlichkeit	Intensity	Intensität
Accuracy	Genauigkeit	Intuition	Intuition
Achievement	Erfolg	Joy	Freude
Adaptability	Anpassungsfähigkeit	Justice	Gerechtigkeitssinn
Alertness	Wachsamkeit	Kindness	Freundlichkeit
Altruism	Altruismus	Knowledge	Wissen
Ambition	Ehrgeiz	Lawfulness	Rechtschaffenheit
Amusement	Vergnügen	Leadership	Führung
Assertiveness	Durchsetzungsvermögen	Learning	Lernen
Attention	Aufmerksamkeit	Liberty	Freiheitssinn
Awareness	Bewusstsein	Logic	Logik
Balance	Gleichgewicht	Love	Liebe
Beauty	Schönheit	Loyalty	Loyalität
Boldness	Kühnheit	Mastery	Meisterschaft
Bravery	Mut	Maturity	Reife
Brilliance	Brillanz	Meaning	Bedeutung
Calm	Ruhe	Moderation	Mäßigung
Candour	Offenheit	Motivation	Motivation
Capability	Fähigkeit	Openness	Offenheit
Carefulness	Sorgfalt	Optimism	Optimismus
Certainty	Sicherheit	Order	Ordnung
Challenge	Herausforderung	Organisation	Organisation
Charity	Nächstenliebe	Originality	Originalität
Cleanliness	Sauberkeit	Passion	Leidenschaft
Cleverness	Klugheit	Patience	Geduld
Clarity	Klarheit	Peace	Frieden
Comfort	Bequemlichkeit	Performance	Leistung
Commitment	Engagement	Persistence	Beharrlichkeit
Communication	Kommunikation	Playfulness	Verspieltheit
Community	Gemeinschaft	Poise	Gelassenheit
Compassion	Mitgefühl	Potential	Potential
Competence	Kompetenz	Power	Macht
Concentration	Konzentration	Presence	Präsenz
Confidence	Selbstvertrauen	Productivity	Produktivität
Connection	Verbindung	Professionalism	Professionalität
Consciousness	Bewusstheit	Prosperity	Wohlstand
Consistency	Beständigkeit	Purpose	Zweck
Contentment	Zufriedenheit	Quality	Qualität
Contribution	Beitrag	Realism	Realismus
Control	Kontrolle	Reason	Vernunft
Conviction	Überzeugung	Recognition	Anerkennung
Cooperation	Kooperation	Recreation	Erholung
Courage	Tapferkeit	Reflectiveness	Nachdenklichkeit
Courtesy	Höflichkeit	Respect	Respekt
Creativity	Kreativität	Responsibility	Verantwortung
Credibility	Glaubwürdigkeit	Restraint	Selbstbeherrschung
Curiosity	Neugier	Results-oriented	Ergebnisorientierung
Decisiveness	Entschlossenheit	Reverence	Ehrerbietung
Dedication	Hingabe	Rigour	Strenge
Dependability	Zuverlässigkeit	Risk	Risiko
Determination	Entschiedenheit	Sacredness	Heiligkeit
Development	Entwicklung	Satisfaction	Zufriedenheit
Devotion	Ergebenheit	Security	Sicherheit

Values	Werte	Values	Werte
Dignity	Würde	Self-reliance	Selbstständigkeit
Discipline	Disziplin	Selflessness	Selbstlosigkeit
Discovery	Entdeckung	Sensitivity	Feinfühligkeit
Drive	Antrieb	Serenity	Gelassenheit
Effectiveness	Effektivität	Service	Dienst
Efficiency	Effizienz	Sharing	Teilen
Empathy	Einfühlungsvermögen	Significance	Bedeutungsvollsein
Empowerment	Ermächtigung	Silence	Stille
Endurance	Ausdauer	Simplicity	Einfachheit
Energy	Energie	Sincerity	Aufrichtigkeit
Enjoyment	Genuss	Skill	Fähigkeit
Enthusiasm	Begeisterung	Solitude	Einsamkeit
Equality	Gleichberechtigung	Sovereignty	Souveränität
Ethical	Ethik	Spirit	Geist
Excellence	Exzellenz	Spirituality	Spiritualität
Experience	Erfahrung	Spontaneity	Spontanität
Exploration	Erkundung	Stability	Stabilität
Expressiveness	Ausdruckskraft	Status	Status
Fairness	Gerechtigkeit	Stewardship	Verwaltung
Family	Familie	Strength	Stärke
Feelings	Gefühle	Structure	Struktur
Ferocity	Wildheit	Success	Erfolg
Fidelity	Treue	Support	Unterstützung
Focus	Fokus	Surprise	Überraschung
Foresight	Voraussicht	Sustainability	Nachhaltigkeit
Fortitude	Standhaftigkeit	Talent	Talent
Freedom	Freiheit	Teamwork	Teamarbeit
Friendship	Freundschaft	Temperance	Mäßigkeit
Fun	Spaß	Thankfulness	Dankbarkeit
Generosity	Großzügigkeit	Thoroughness	Gründlichkeit
Genius	Genialität	Thoughtfulness	Rücksicht
Giving	Gebefreude	Timeliness	Pünktlichkeit
Goodness	Güte	Tolerance	Toleranz
Grace	Anmut	Toughness	Härte
Gratitude	Dankbarkeit	Tradition	Tradition
Greatness	Größe	Tranquillity	Ruhe
Growth	Wachstum	Transparency	Transparenz
Happiness	Glück	Trust	Vertrauen
Harmony	Harmonie	Truth	Wahrheit
Health	Gesundheit	Understanding	Verständnis
Honesty	Ehrlichkeit	Uniqueness	Einzigartigkeit
Honour	Ehre	Unity	Einheit
Hope	Hoffnung	Valour	Mut
Humility	Demut	Victory	Sieg
Humour	Humor	Vigour	Lebenskraft
Imagination	Vorstellungskraft	Vision	Vision
Improvement	Verbesserung	Vitality	Vitalität
Independence	Unabhängigkeit	Wealth	Reichtum
Individuality	Einzigartigkeit	Welcoming	Gastfreundschaft
Innovation	Innovation	Winning	Gewinn
Inquisitiveness	Neugierde	Wisdom	Weisheit
Insightfulness	Einsicht	Wonder	Wunder
Inspiration	Inspiration		