

Übung Werte-Storming

Schreiben Sie in der ersten Spalte Antworten auf die Fragen auf. Schreiben Sie in die zweite Spalte übergeordnete Werte. Schreiben Sie aber auf jeden Fall positive Werte, die Sie motivieren!)

Ausgangspunkt	Werte
Bei was warst du das letzte Mal so richtig mit Spaß und Freude dabei (und sei es auch lange her)?	Was könnte daran „spaßauslösend“ sein?
Was war die glücklichste Phase deines Lebens?	Warum?
Was ist dir in deinem Alltag wichtig? Was begeistert, beflügelt oder fasziniert dich? Was ist dir geradezu „heilig“? Was erscheint dir schützenswert gegenüber Übergriffen von anderen?	Wie lassen sich einzelne der genannten Dinge auf zentrale Schlagworte zusammenfassen?
Wenn du in den Urlaub gehst und es voll nach deinen Wünschen ginge – wie stellst du dir den optimalen Urlaub vor?	Was gefällt dir daran? (Muße, Aktion, Menschen, Natur, Interessantes)
Denke an deinen Freundeskreis. Mit wem bist du besonders gerne zusammen?	Welche Seite in dir spricht diese(r) Freund(in) in dir an?
Wen bewunderst oder beneidest du?	Wofür?
Welche Bücher und Filme haben dich in deiner Kindheit und Jugend beeindruckt? Welche Vorbilder (auch aus der Vergangenheit) hattest du damals?	Was hat dich an den Buch- und Filmfiguren bzw. Vorbildern beeindruckt?
Über wen oder was ärgerst du dich? Mit was bist du unzufrieden in deinem Leben?	Was fehlt ihm, dass du in einem guten Verhältnis mit ihm leben könntest?
Wogegen kämpfst du an? Wovor musst du dich schützen?	Was möchtest du durch diesen Kampf bzw. Schutz erhalten?
Wozu lässt du dich immer wieder breitschlagen? Was bist du bereit zu tun, obwohl du eigentlich anderes zu tun hättest?	Was ist dir daran so wichtig, dass du es trotzdem tust?
Wenn du keinerlei Verpflichtungen hättest oder heute nochmals jung wärest, was würdest du dann tun wollen?	Was würdest du dadurch leben, das dir wertvoll erscheint?
Welcher alternative Berufswunsch bzw. welches alternative Lebenskonzept hat dich als jungen Menschen fasziniert?	Worin lag die Faszination?

Wenn du dir vorstellst: Jemand würde dich ansprechen, und dich endlich zu etwas einladen/ dir etwas/ eine bestimmte Aufgabe/ Stelle anbieten oder sagen: Dafür bist du genau der Richtige. Was wäre es?	Was erscheint dir an diesem Angebot/ Aufforderung/ Angebot so wertvoll?
Wenn du eine Million im Lotto gewinnen würdest, was würdest du damit tun?	Was scheint dir also eigentlich wichtig zu sein im Leben, wenn es keine finanziellen Grenzen gäbe?
Welche Ziele wirst du in deinem Leben nicht mehr erreichen?	Was ist daran so motivierend, das du es eben doch noch irgendwo in deinem Herzen trägst?
Wenn du noch ein Jahr zu leben hättest, was würdest du dann tun?	Wofür wärest du von dem Genannten dankbar, dass du es noch tun könntest?

Motivatoren

Arbeiten Sie heraus, welche Motivatoren Sie in Ihrem Leben besonders stark prägen (0 = gar nicht, 5 = sehr stark):

• Menschen/ menschliches Miteinander	0	1	2	3	4	5
• Soziales/ Mitleid/ Mitgefühl	0	1	2	3	4	5
• Anerkennung	0	1	2	3	4	5
• Geld/ Besitz/ Habenwollen	0	1	2	3	4	5
• Einflussnahme (auf Menschen/ Umwelt)/ Macht	0	1	2	3	4	5
• Erotik	0	1	2	3	4	5
• „Das Schöne“/ Kunst/ Musik	0	1	2	3	4	5
• Liebe zur Natur	0	1	2	3	4	5
• Getrieben von einer Vision/ Das Gute/ Religion	0	1	2	3	4	5
• Gefühl von Sicherheit/ Gewohntes/ Vertrautes	0	1	2	3	4	5
• Selbststärkung/ Erfolgserlebnisse	0	1	2	3	4	5
• Mich ausleben/ spüren	0	1	2	3	4	5
• Gefühl emotionaler Ruhe/ Ausgeglichenheit/ Lebensbalance	0	1	2	3	4	5
• Herausforderung	0	1	2	3	4	5
• (Technisches) Tüfteln / Rätseln	0	1	2	3	4	5
• Körperliche Aktivität	0	1	2	3	4	5
• Risiko/ Abenteuer/ Neues	0	1	2	3	4	5
• Dazulernen/ Erweiterung von Kenntnissen und Wissen	0	1	2	3	4	5
• Wettkampf/ Besser sein als andere	0	1	2	3	4	5
• Rache/ Vergeltung (wie du mir, so ich dir)	0	1	2	3	4	5
• _____	0	1	2	3	4	5
• _____	0	1	2	3	4	5