

Wertebaum Anleitung

Das Wurzelwerk

Nehmen Sie den Baum zur Hand. Gehen Sie in der Erinnerung zu der Person oder den Personen, die Ihnen in der Kindheit am nächsten standen. Diese haben Ihnen Werte mit auf den Weg gegeben. Entweder indem Sie sie Ihnen erzählt haben (z.B. biblische Geschichten vom Dienen, Kinderbücher zur Ehrlichkeit...) oder indem Sie ihnen selbst in bestimmten Situationen Werte vorgelebt haben, die Sie dann für sich selbst übernommen und verinnerlicht haben.

Schreiben Sie einige Werte in das Wurzelwerk Ihres Wertebaums. Überprüfen Sie dabei, ob diese Werte für Sie heute noch relevant sind, sonst lassen Sie sie besser weg. Schreiben Sie auch nur für Sie positiv belegte Werte auf. Beispiel: Wenn Ihre Mutter Ihnen den Wert Sparsamkeit ans Herz gelegt hat, Sie aber inzwischen Sparsamkeit als einengend empfinden, lassen Sie diesen Wert weg.

Der Stamm

Nehmen Sie die Werteliste zur Hand. Es ist gar nicht so einfach, sich für den wichtigsten Wert Ihres jetzigen Lebens zu entscheiden. Denn die meisten Werte erscheinen uns in irgendeiner Form als wichtig.

Vergleichen Sie jeweils die beiden untereinander stehenden Werte. Tragen Sie den Wert, der Ihnen mehr bedeutet, in das jeweils rechts stehende Kästchen ein. Vergleichen Sie wieder die beiden untereinander stehenden Werte usw. bis Ihr Hauptwert übrig bleibt. Schreiben Sie Ihren zentralen Wert groß in den Stamm des Wertebaums. In vielen Religionen gilt die Auffassung, dass Sie mit einem bestimmten Auftrag hier auf der Erde leben. Ihr Kernwert hängt mit diesem Auftrag zusammen. Wir benötigen den Wert später für die Talentsuche auf dem Weg in Ihre berufliche Zukunft.

Das Geäst

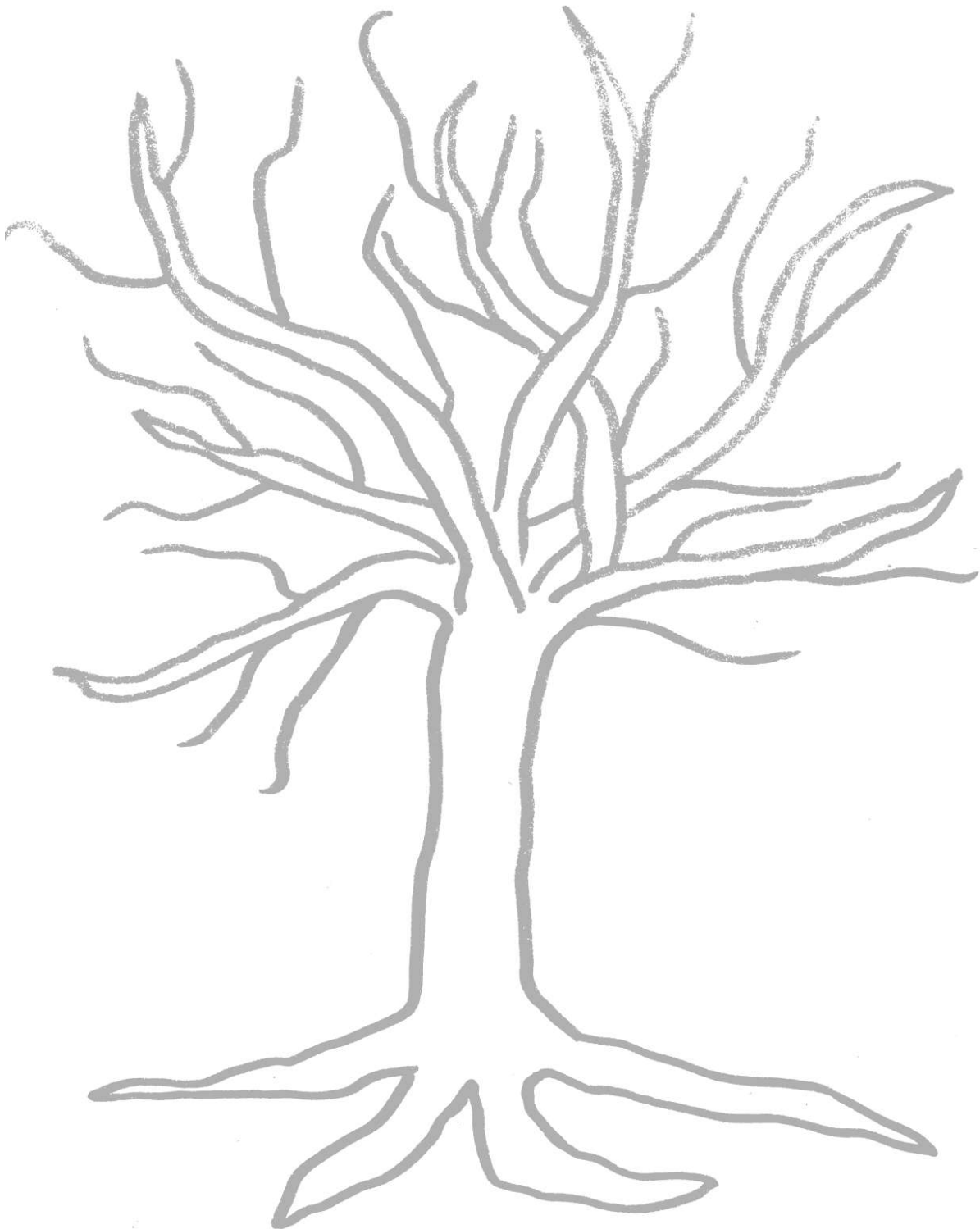
Schreiben Sie nun in die Hauptäste des Baums die Menschengruppen, mit denen Sie in Ihrem täglichen Leben zu tun haben: z.B. Kinder, Partner, Freunde, Familie, Kollegen, Kunden, Menschen in der Öffentlichkeit etc. In die jeweiligen Nebenäste schreiben Sie die Haltungen und Werte, die Ihnen im Umgang mit diesen Menschen am Herzen liegen. Die Werte können mehrfach auftauchen.

(Lesen Sie erst weiter, wenn Sie fertig sind!) Nehmen Sie nun einen roten Stift zur Hand und suchen Sie die drei bis fünf wichtigsten Werte im Geäst aus und malen Sie einen Apfel oder eine andere Frucht um den Wert herum. Sie bringen diese Früchte, denn Sie werden feststellen, dass Sie genau das ins Leben setzen, was Ihnen wichtig ist. Formulieren Sie die drei bis fünf Werte probenhalber in Adjektive um und bilden Sie daraus einen Satz, der Sie beschreibt. Beispiel: Werte Motivation, Zuverlässigkeit, Vertrauen. Charaktersatz: Ich bin motiviert, zuverlässig und schaffe Vertrauen.

Ihr Charaktersatz:

Mein Wertebaum: Hauptwert

Abenteuer					
Anerkennung					
Ästhetik					
Aufrichtigkeit					
Dienen					
Ehre					
Ehrlichkeit					
Einfachheit					
Erfolg					
Freiheit					
Freude					
Friede					
Gelassenheit					
Gerechtigkeit					
Glaube					
Gleichheit					
Harmonie					
Herausforderung					
Hoffnung					
Liebe					
Macht					
Ordnung					
Qualität					
Selbstwert					
Sicherheit					
Sinn					
Unabhängigkeit					
Vertrauen					
Wahrheit					
Würde					
Zuversicht					
Positives Denken					



© M.Nohl

kontakt@sequoya.de

www.sequoya.de