

Herzlichen Glückwunsch!

Du bist deinem neuen Leben einen Schritt weiter gegangen!
Mit diesem Werte-Test kannst du herausfinden, was dir im Leben wichtig ist.
So kannst du mehr über dich erfahren und feststellen welche Richtung für dein Leben stimmig ist.
Wichtig für diesen Test ist, dass du ohne Ablenkung bist und Ruhe hast.
Wenn du dabei abgelenkt wirst, wird das Ergebnis verfälscht.
Nimm dir dafür ca. 30 Minuten Zeit. Versuche deine Werte richtig zu fühlen.
Du kannst die Augen schließen und dich so in deinen Wert rein fühlen. Lass die dabei die Zeit die du brauchst.
Um den Test durchzuführen benutze ein Blatt Papier im Querformat.

Und schon geht's los

Wie der Werte-Test funktioniert:

1. Gehe die Werte-Liste durch und suche dir die 10 wichtigsten Werte aus die auf dich zutreffen. Natürlich kannst du auch Werte hinzufügen, die nicht auf der Liste stehen. Die Liste ist nur eine Hilfestellung.
2. Gehe diese Werte ein zweites Mal durch und nimm deine 8 wichtigsten Werte heraus.

3. Schreibe die Werte deiner Wichtigkeit nach herunter. Also das wichtigste an oberster Stelle und das zweit wichtigste dann an die zweite Stelle usw. So das es so aussieht:

Wertetest – Beispiel

1. Humor		Der Wert, der dir am wichtigsten ist
2. Freiheit		
3. Aktivität		
4. Toleranz		
5. Ruhe		
6. Ehrlichkeit		
7. Gesundheit		
8. Kreativität		

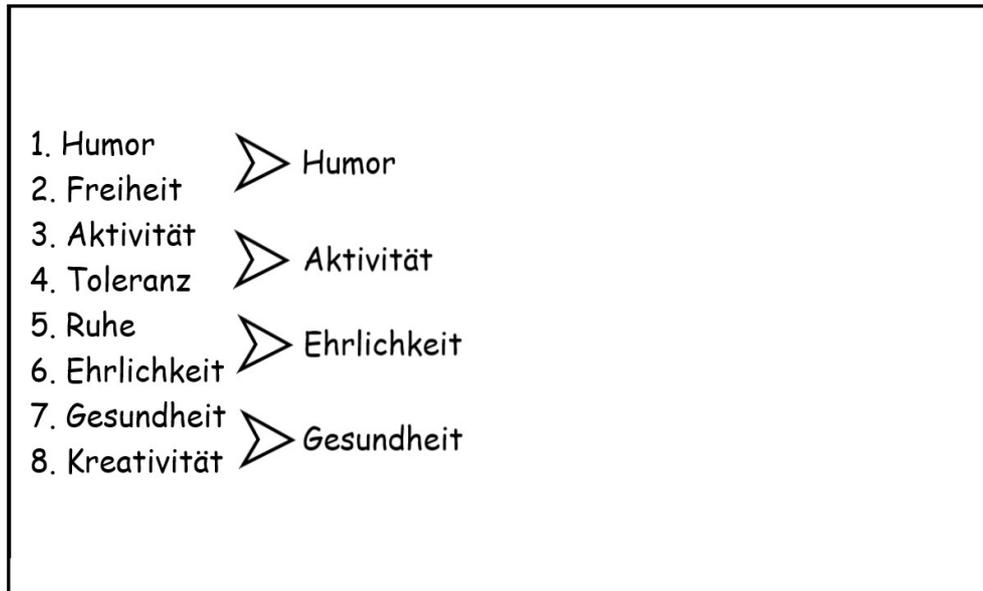
4. Anschließend kommt der richtig spannende Teil. Nun werden die Werte gegeneinander getestet. Nimm Wert 1 sowie 2 und stelle dir folgende Frage:

Wenn du dir entscheiden müsstest, zwischen einer Welt ganz ohne Humor (Wert 1) aber mit völliger Freiheit (Wert 2), oder einer Welt voller Humor, aber ohne Freiheit, Wie würdest du dich entscheiden?

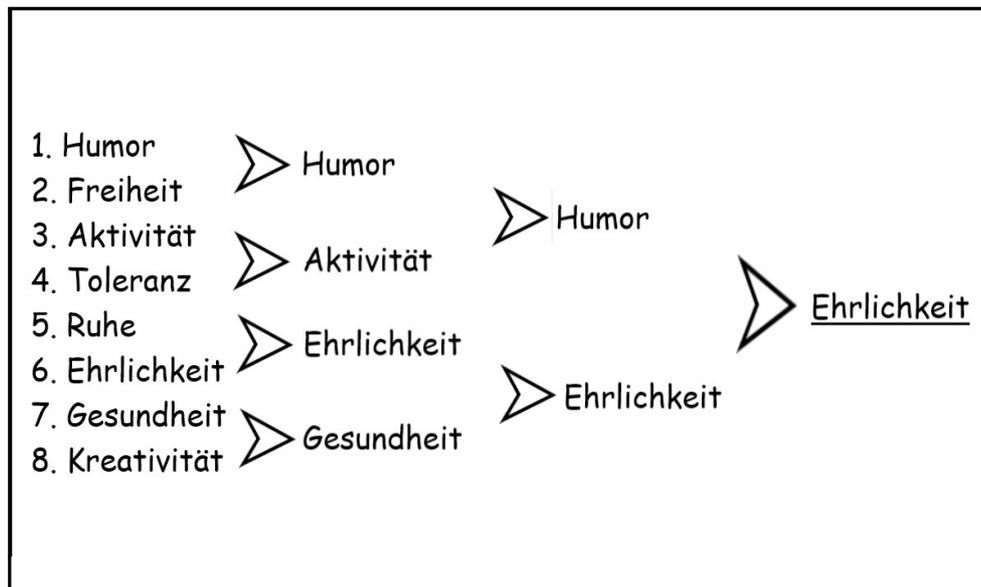
WICHTIG: Es geht nicht darum tatsächlich ohne den Wert zu leben, sondern nur um herauszufinden welcher Wert DIR tatsächlich am wichtigsten ist.

Diesen Vorgang wiederholst du mit den anderen Werten.

4. Dein Blatt sollte nun folgendermaßen aussehen:



5. Vielleicht ahnst du bereits wie es weiter geht. Du Stellst die oben genannte Werte-Frage auch wieder den 4 Werten und machst das bis nur noch ein Wert übrig ist:



Hier ist die Liste der Werte

- | | | | |
|------------------|---------------|----------------|--------------|
| Achtsamkeit | Achtung | Aktivität | Akzeptanz |
| Annerkennung | Ästhetik | Aufregung | Ausdauer |
| Ausgeglichenheit | Austausch | Balance | Begeisterung |
| Beharrlichkeit | Behutsamkeit | Bescheidenheit | Besonnenheit |
| Beständigkeit | Beweglichkeit | Bewusstheit | Beziehung |

Bildung	Charisma	Dankbarkeit	Demut
Disziplin	Effektivität	Effizienz	Ehre
Ehrlichkeit	Eigenständigkeit	Einfluss	Einsicht
Einssein	Einzigartigkeit	Eleganz	Engagement
Entwicklung	Erfolg	Ernsthaftigkeit	Fairness
Familie	Feiern	Flexibilität	Freiheit
Freude	Freundschaft	Frieden	Fröhlichkeit
Frohsinn	Fülle	Gastlichkeit	Geborgenheit
Geduld	Gelassenheit	Gemeinschaft	Genialität
Gerechtigkeit	Geselligkeit	Gesundheit	Glaube
Glaubwürdigkeit	Gleichheit	Gleichmut	Glück
Großzügigkeit	Güte	Harmonie	Häuslichkeit
Heimat	Heiterkeit	Herausforderung	Herzlichkeit
Hingabe	Hoffnung	Höflichkeit	Humor
Individualismus	Innovation	Integrität	Intimität
Kameradschaft	Klarheit	Klugheit	Kommunikation
Kompetenz	Kontrolle	Kraft	Kreativität
Kultur	Lachen	Lässigkeit	Lebensfreude
Lebenslust	Leichtigkeit	Leidenschaft	Leistung
Liebe	Loyalität	Lust	Luxus
Macht	Menschlichkeit	Mitgefühl	Mut
Nachhaltigkeit	Nähe	Natur	Natürlichkeit
Neugierde	Nervenkitzel	Objektivität	Offenheit
Optimismus	Perfektion	Persönlichkeit	Pflichtbewusstsein
Phantasie	Präzision	Pünktlichkeit	Reichtum
Rücksicht	Ruhe	Ruhm	Sauberkeit
Schönheit	Schutz	Selbstbestimmung	Selbstverwirklichung
Sexualität	Sicherheit	Sinn	Sinnlichkeit
Sorgfalt	Sozialität	Sparsamkeit	Spaß
Spielen	Spiritualität	Sportlichkeit	Stabilität
Tapferkeit	Tiefe	Toleranz	Tradition
Träumen	Treue	Unabhängigkeit	Veränderung
Verantwortung	Verbindlichkeit	Verbundenheit	Vernetzung
Vernunft	Vielfalt	Vitalität	Wachstum
Wahrheit	Wandel	Wärme	Weisheit
Weiterentwicklung	Weltbürger sein	Wertschätzung	Wissen
Würde	Zärtlichkeit	Zugehörigkeit	Zuverlässigkeit
Zuversicht			

Super!

Du hast gerade das vielleicht wichtigste Dokument deiner Zukunft erstellt!
Es ist unglaublich wichtig zu wissen wer du eigentlich bist. Dieser Test zeigt dir ein großes Stück davon wer du bist!

Er ist der **Grundbaustein** für deine Ziele und Erfolge im Leben. Wie du ihn nutzt, erfährst du in der Anleitung für mentale Stärke: <https://mw-lifecoaching.de/ultimate-mentale-staerke/>

Da du jetzt deine wichtigsten Werte kennst, kannst du dein Leben reflektieren. Finde Verhalten oder Lebenssituationen, die gegen deine Werte sprechen und verändere sie.

Dein Leben wird anschließend ein anderes, viel besseres sein ohne die Unzufriedenheit!