

Was sind deine Werte?



- Für ältere Gruppen geeignet

Material

- Liste mit allen Werten
- Papier und Stifte
- Plakat mit den drei Fragen darauf
- Werbefilm

Ablauf

- Diese Gruppenstunde ist nur für Ältere geeignet und sollte auch eher im kleineren Rahmen stattfinden. Die Suche nach den eigenen Werten ist sehr persönlich und darum sollte auch toleriert werden, wenn jemand nicht offen darüber reden will.
- Werte sind Eigenschaften und Qualitäten, die als erstrebenswert und moralisch gut betrachtet werden. Gemeinsame Werte können wir zum Beispiel im Verein, in Glaubensgemeinschaften oder in Parteien haben. Die Menschenrechte sind Werte, die für alle Menschen auf der Welt gelten.
- Zu Beginn könnt ihr diesen kurzen Werbefilm anschauen:
<https://www.youtube.com/watch?v=-nIhO54pPEs>
Danach könnt ihr darüber diskutieren, welche Werte im Video gezeigt werden. Das können zum Beispiel gute Qualität und gut ausgebildete Mitarbeiter*innen sein.
- Nun bekommt jede*r in der Gruppe die Liste mit allen Werten. Nun soll jede*r die Werte rausstreichen, mit denen er*sie gar nichts anfangen kann oder nicht auf einen selbst zutreffen.
- Wenn jede*r nur noch um die 25 Werte stehen hat, kann er*sie noch diejenigen rausstreichen, die wichtig sind, aber auf die er*sie auch verzichten könnte.
- Danach sollte jede*r nur noch 10-15 Werte stehen haben.

- Nun sollt ihr diese Werte mit den folgenden 3 Fragen untersuchen:
Würdest du für Geld darauf verzichten?
Hast du es in stressigen Zeiten geopfert?
Wirst du diese Werte auch noch in 20 Jahren haben?
- Nun müsstet ihr eure 5 Grundwerte haben!
- Je nachdem wie gut die Gruppe sich kennt, kann noch jede*r seine*ihre Grundwerte vorstellen.

WERTE



ABENTEUER
Wagnis, Abenteuerlust, Erlebnis, Spannung

ACHTSAMKEIT
Wahrnehmung, Wachsamkeit, Selbstverleugung, Sensibilität

AGILITÄT
Gewandtheit, Flexibilität, Wendigkeit, Flexibilität

AKTIVITÄT
Tätigkeit, Aktion, Handlung, Betätigung

AKTUALITÄT
aktuell, gegenwartsbezogen, aktuell

AKZEPTANZ
Annahme, Einverständnis, Billigung, Anerkennung

ALTRUISMUS
Hingabe, Unegoismus, Selbstlosigkeit, Berührungslos

ANDERSARTIGKEIT
verschieden, alternativ, unkonventionell, neu, anders

ANERKENNUNG
Wertschätzung, Wertschätzung, Lob, Achtung

ANMUT
Schönheit, Anmutigkeit, Eleganz, Leichtigkeit

ANSEHEN
Wohlgefallen, Achtung, Respekt

ANSTAND
gutes Benehmen, Höflichkeit, gute Manieren

ÄSTHETIK
Schönheitslehre, Feingefühl, ästhetisch, Harmonie, Proportionalität

AUFGESCHLOSSENHEIT
Offenheit, Aufgeschlossenheit, Zugänglichkeit, Vorstellbarkeit

AUFMERKSAMKEIT
Konzentration, Interesse, Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Fokus

AUSGEGLICHTENHEIT
ausbalanciert, ausgeglichen, harmonisch, Gleichgewicht

AUSGEWOGENHEIT
ausgewogen, fair, Harmonie, Gleichgewicht

AUTHENTIZITÄT
aufrichtig, wahrhaftig, selbstbestimmt, unverfälscht

BEGEISTERUNG
Lebenskraft, Eifer, Hingabe, Energie, Begeisterung, Leidenschaft

BEHARRLICHKEIT
Konsistenz, Fortschritt, Durchsetzbarkeit, Disziplin

BESCHIEDENHEIT
Eingeklinkert, Anstandslos, Zurückhalten, Zurückhaltung

BESONNENHEIT
Umsichtig, Überlegt, Vernunft, Sachlichkeit, Gelassenheit

DANKBARKEIT
Anerkennung, Dankgefühl, Dankbarkeit

DEMUT
Eigensinn, Hingabe, Gehörlichkeit, Willigkeit

DISZIPLIN
Einhaltung, Selbstbeherrschung, Pflichtbewusstsein, Regelmäßigkeit

EFFEKTIVITÄT
Wirksamkeit, Leistungsfähigkeit, Nutzen

EFFIZIENZ
Wirkungsgrad, Wirtschaftlichkeit, Rentabilität

EHRlichkeit
Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit

EMPATHIE
Einfühlungsvermögen, Mitleid, Teilhaben

ENTSCHEIDUNGSFREUDE
Entscheidungsfähigkeit, Entscheidungsmut, Entschlossenheit

FAIRNESS
Gerechtigkeit, Anständigkeit, Billigkeit, Ehrlichkeit

FLEIß
Dürrbeitsamkeit, Eifer, Anstrengung

FLEXIBILITÄT
Anpassungsfähigkeit, Nachgiebigkeit, Weisheit, Agilität

FREIHEIT
Handlungsfreiheit, Eigenständigkeit, Selbstbestimmung, Autonomie

FREUDE
Frohlichkeit, Heiterkeit, Freude, Wohlgefühl

FREUNDlichkeit
Hilfsbereitschaft, Wohlwollen, Zuneigung

FRIEDEN
Friede, Harmonie, Unverletzlichkeit, Ruhe

FRÖHLICHKEIT
Lachen, Freude, Heiterkeit, gute Laune, Ausgeglichenheit

FÜRSORGLICHKEIT
Pflege, Versorgung, Hilfe, Unterstützung, Verantwortung

GEDULD
Langmut, Ausdauer, Gelassenheit, Geduld

GELASSENHEIT
Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Gleichgewicht, Gelassenheit

GEMÜTLICHKEIT
Gemütlichkeit, Harmonie, Wärme, Wohlgefühl

GERECHTIGKEIT
Fairness, Unparteilichkeit, Ungleichheit, Unvoreingenommenheit

GESUNDHEIT
Wohlbefinden, Unbeschadet, Wohlbefinden

GLAUBWÜRDIGKEIT
Seriosität, Vertrauenswürdigkeit, Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit, Ehrlichkeit

GROßZÜGIGKEIT
Hingabe, Großzügigkeit, Generosität, Großzügigkeit

GÜTE
Gütlichkeit, Güte, Güte, Güte, Güte

HARMONIE
Friede, Eintracht, Harmonie, Ausgeglichenheit, Frieden, Einigkeit

HERZlichkeit
Herzlichkeit, Herzlichkeit, Offenheit, Zuneigung, Unvoreingenommenheit

HILFSBEREITSCHAFT
Gefährlichkeit, Hilfsbereitschaft, Hilfsbereitschaft, Hilfsbereitschaft

HINGABE
Lebenskraft, Eifer, Engagement, Engagement

HOFFNUNGsvOLL
optimistisch, optimistisch, optimistisch, optimistisch

HÖFLICHKEIT
Anstand, gute Manieren, Zuvorkommenheit, Wohlwollen

HUMOR
Heiterkeit, Lachen, Gelassenheit, Heiterkeit, Lachen

IDEALISMUS
Idealismus, Idealismus, Idealismus, Idealismus

INNOVATIV
Erneuerung, Wandel, Neugier, Weiterentwicklung

INSPIRIEREND
Begeisterung, Energie, Inspiration, Inspiration

INTEGRITÄT
Redlichkeit, Aufrichtigkeit, Integrität, Integrität, Integrität

INTELLIGENT
klug, geschickt, schlau

INTERESSE
Wohlbefinden, Aufmerksamkeit, Begeisterung, Neugier, Aufmerksamkeit

INTUITION
Gefühl, Instinkt, Bauchgefühl, Instinkt, Ahnung

KLUGHEIT
Schnelligkeit, Durchsicht, Sachlichkeit, schlauer Verstand

KONSEQUENT
Entschlossenheit, Konsequenz, Klarheit, Entschlossenheit

KONSERVATIV
Bewahrung, Erhaltung, Tradition, Konservatismus, Tradition

KONTROLLE
Einhaltung, Lenkung, Regelung, Aufsicht, Management

KREATIVITÄT
Schöpferkraft, Erfindergabe, Vorstellungskraft, Ideenreichtum

LEIDENSCHAFT
Begeisterung, Eifer, Energie, Passion

LEICHTIGKEIT
Leichtigkeit, Einfachheit, Leichtigkeit, Leichtigkeit

LIEBENSWÜRDIGKEIT
Freundlichkeit, Herzlichkeit, Wärme, Annehmlichkeit

LOYALITÄT
Treue, Verlässlichkeit, Zuverlässigkeit

MITGEFÜHL
Anbiederung, Mitleid, Anteilnahme, Solidarität, Empathie

MOTIVIEREND
Begeisterung, Anreiz, Inspiration, Motivation, Begeisterung

MUT
Furchtlosigkeit, Mut, Wagnis, Entschlossenheit, Courage

NACHHALTIGKEIT
Beständigkeit, Dauerhaftigkeit, Nachhaltigkeit, Beständigkeit

NÄCHSTENLIEBE
Mitleid, Nächstenliebe, Nächstenliebe, Nächstenliebe

NEUTRALITÄT
Objektivität, Unparteilichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität

OFFENHEIT
Aufgeschlossenheit, Offenheit, Zugänglichkeit, Offenheit

OPTIMISMUS
Optimismus, Optimismus, Optimismus, Optimismus

ORDNUNGSSINN
Strukturalismus, Ordnung, Anordnung, Ordnung

PFLICHTGEFÜHL
Verantwortlichkeit, Pflicht, Moral, Loyalität

PHANTASIE
Vorstellungskraft, Einbildungskraft, Kreativität, Phantasie

PRAGMATISCH
pragmatisch, pragmatisch, pragmatisch, pragmatisch

PRÄSENZ
Anwesenheit, Gegenwart, Anwesenheit, Anwesenheit

PRÄZISION
Genauigkeit, Präzision, Genauigkeit, Genauigkeit

PROFESSIONALITÄT
Fachkenntnis, Berufsethos, Seriosität, Fachwissen, Erfahrung

PÜNKTLICHKEIT
Pünktlichkeit, Pünktlichkeit, Pünktlichkeit, Pünktlichkeit

REALISMUS
Wirklichkeit, Sachlichkeit, Objektivität, Unvoreingenommenheit

REDLICHKEIT
Redlichkeit, Ehrlichkeit, Ehrlichkeit, Ehrlichkeit

RESPEKT
Achtung, Wertschätzung, Wertschätzung, Achtung

RÜCKSICHTNAHME
Wahrnehmung, Rücksichtnahme, Rücksichtnahme

RUHE
Wohlbefinden, Gelassenheit, Gelassenheit, Gelassenheit

SANFTMUT
Sanftmut, Sanftmut, Sanftmut, Sanftmut

SAUBERKEIT
Sauberkeit, Sauberkeit, Sauberkeit, Sauberkeit

SELBSTDISZIPLIN
Selbstbeherrschung, Disziplin, Disziplin

SELBSTVERTRAUEN
Selbstvertrauen, Selbstvertrauen, Selbstvertrauen, Selbstvertrauen

SENSIBEL
empfindsam, empfindlich, empfindlich, empfindlich

SERIOSITÄT
Seriosität, Seriosität, Seriosität, Seriosität

SICHERHEIT
Sicherheit, Sicherheit, Sicherheit, Sicherheit

SOLIDARITÄT
Mitsprache, Zusammengehörigkeit, Gemeinschaftlichkeit

SORGFALT
Sorgfältigkeit, Sorgfältigkeit, Sorgfältigkeit, Sorgfältigkeit

SPARSAMKEIT
Einsparung, Sparsamkeit, Sparsamkeit, Sparsamkeit

SPASS
Freude, Amüsement, Lust, Spaß, Freude

STANDFESTIGKEIT
Stabilität, Entschlossenheit, Entschlossenheit, Entschlossenheit

SYMPATHIE
Zuneigung, Wohlwollen, Wohlwollen, Zuneigung

TEAMGEIST
Zusammengehörigkeit, Teamgeist, Teamgeist, Teamgeist

TAPFERKEIT
Mut, Beharrlichkeit, Unerschrockenheit, Entschlossenheit, Mut

TEILEN
teilen, mitteilen, teilen, teilen, teilen

TOLERANZ
Annahme, Willigung, Geduld, Geduld, Geduld

TRADITIONELL
traditionell, traditionell, traditionell, traditionell

TRANSPARENZ
Transparenz, Transparenz, Transparenz, Transparenz

TREUE
Anbiederung, Treue, Treue, Treue, Treue

TÜCHTIGKEIT
Fähigkeit, Fertigkeit, Fertigkeit, Fertigkeit

UNABHÄNGIGKEIT
Autonomie, Eigenständigkeit, Selbstständigkeit, Unabhängigkeit

UNBESTECHLICHKEIT
Unbestechlichkeit, Integrität, Integrität, Integrität

VERANTWORTUNG
Verantwortlichkeit, Verantwortung, Verantwortung, Verantwortung

VERLÄSSLICHKEIT
Verlässlichkeit, Zuverlässigkeit, Zuverlässigkeit, Zuverlässigkeit

VERTRAUEN
Vertrauen, Vertrauen, Vertrauen, Vertrauen

VERZEIHEN
verzeihen, verzeihen, verzeihen, verzeihen

WACHSAMKEIT
Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit

WEISHEIT
Sachlichkeit, Klugheit, Lebenserfahrung, Weisheit

WEITSICHT
Visionen, Weitblick, Überlegenheit, Weitblick

WILLENSKRAFT
Entschlossenheit, Willenskraft, Willenskraft, Willenskraft

WÜRDE
Ehrlichkeit, Anstand, Anstand, Anstand

ZIELSTREBIGKEIT
Zielstrebigkeit, Zielstrebigkeit, Zielstrebigkeit, Zielstrebigkeit

ZUVERLÄSSIGKEIT
Zuverlässigkeit, Zuverlässigkeit, Zuverlässigkeit, Zuverlässigkeit

ZUNEIGUNG
Zuneigung, Zuneigung, Zuneigung, Zuneigung

ZUVERSICHT
Zuversicht, Zuversicht, Zuversicht, Zuversicht

WERTESYSTEME

ERFOLG
Erfolg, Erfolg, Erfolg, Erfolg

FAMILIE
Familie, Familie, Familie, Familie

FREUNDSCHAFT
Freundschaft, Freundschaft, Freundschaft, Freundschaft

GLAUBE
Glaube, Glaube, Glaube, Glaube

GLÜCK
Glück, Glück, Glück, Glück

HEIMAT
Heimat, Heimat, Heimat, Heimat

KOMMUNIKATION
Kommunikation, Kommunikation, Kommunikation, Kommunikation

LIEBE
Liebe, Liebe, Liebe, Liebe

MENSCHLICHKEIT
Menschlichkeit, Menschlichkeit, Menschlichkeit, Menschlichkeit

SELBSTBEWUSSTSEIN
Selbstbewusstsein, Selbstbewusstsein, Selbstbewusstsein, Selbstbewusstsein

WERTSCHÄTZUNG
Wertschätzung, Wertschätzung, Wertschätzung, Wertschätzung

WOHLSTAND
Wohlstand, Wohlstand, Wohlstand, Wohlstand

WORK-LIFE-BALANCE
Work-Life-Balance, Work-Life-Balance, Work-Life-Balance, Work-Life-Balance

ZUFRIEDENHEIT
Zufriedenheit, Zufriedenheit, Zufriedenheit, Zufriedenheit

