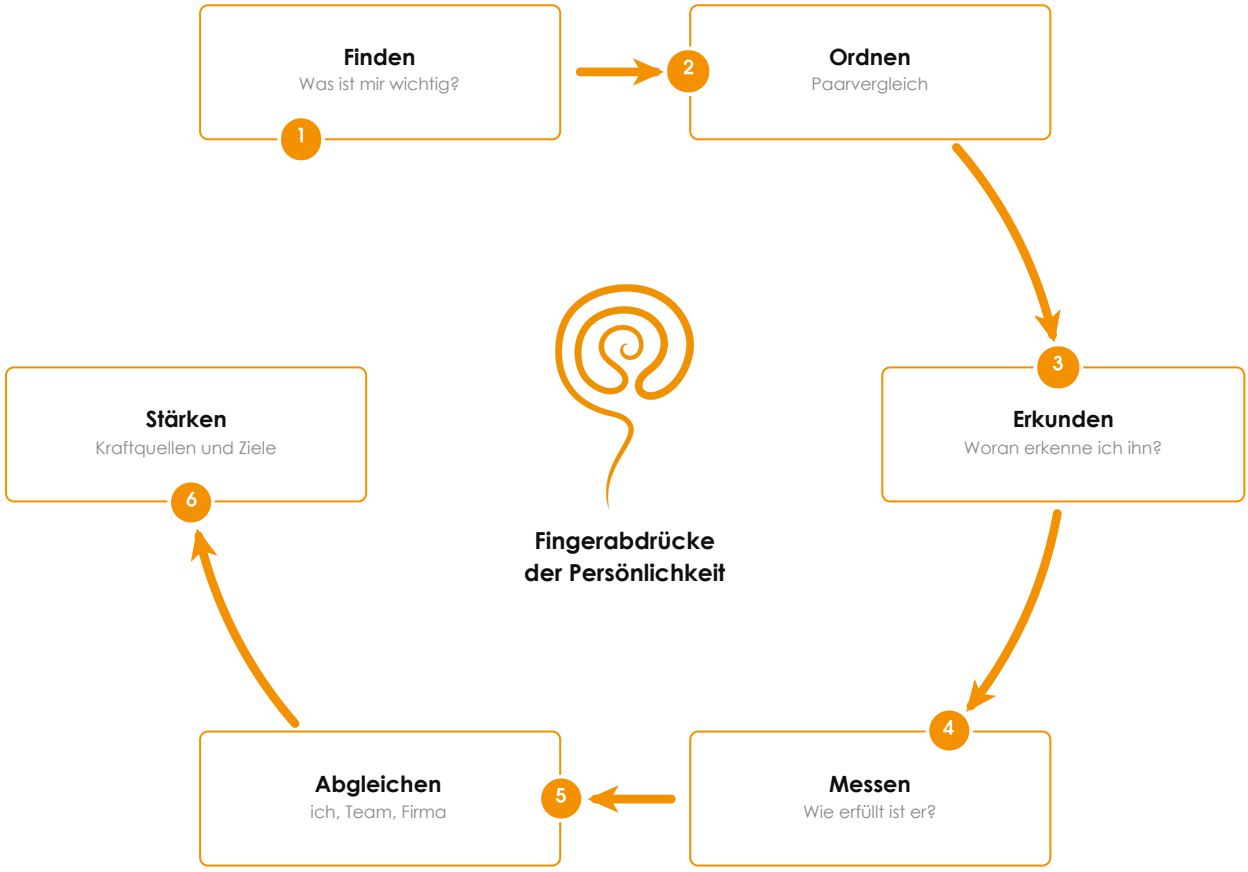
HANNES MUR
mental.power 5.8

Werte vertiefen

Klären, ordnen, leben · Arbeitsblatt

Werte sind der Grund, warum wir etwas tun. Sie treiben uns an und geben unserem Handeln Richtung. Spürbar werden sie über Gefühle: Was mir wichtig ist, berührt mich. Werte sind die Fingerabdrücke unserer Persönlichkeit. Können wir einen wichtigen Wert nicht leben, erleben wir das als Mangel. Dieses Blatt führt Dich in sechs Schritten von der Sammlung Deiner Werte zu einem Leben, das sie stärkt.



Sechs Schritte, um die eigenen Werte zu klären · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Sammeln
Schreib zuerst spontan auf, was Dir wichtig ist. Anregungen findest Du im Blatt „Werte-Alphabet und Kraftworte".

2 Ordnen und prüfen
Vergleiche Deine Werte paarweise, finde Deine Kriterien und schätze ein, wie erfüllt jeder Wert gerade ist.

3 Leben
Gleiche Deine Werte mit Deinem Umfeld ab, hol Dir Kraft für sie und leite ein Ziel daraus ab.

Gut zu wissen: Dasselbe Wort bedeutet nicht für jeden dasselbe. Wer weiß, was ein Wert für den anderen bedeutet, erspart sich viele Konflikte.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 Finden

Notiere 7 bis 10 Werte, die Dir besonders wichtig sind, getrennt nach Lebensbereich.

a) im Privatleben

1
2
3
4
5
6
7
8

b) im Arbeitsleben

1
2
3
4
5
6
7
8

2 Ordnen

Wähle Deine acht wichtigsten Werte und trag sie unten ein. Vergleiche dann jedes Paar: Wenn ich nur einen von beiden leben könnte, welcher wäre es? Kreise die Nummer des Siegers ein. Zähle am Ende, wie oft jeder Wert gewonnen hat. So entsteht Deine Rangfolge.

1 – 2	1 – 3	1 – 4	1 – 5	1 – 6	1 – 7	1 – 8
2 – 3	2 – 4	2 – 5	2 – 6	2 – 7	2 – 8	3 – 4
3 – 5	3 – 6	3 – 7	3 – 8	4 – 5	4 – 6	4 – 7
4 – 8	5 – 6	5 – 7	5 – 8	6 – 7	6 – 8	7 – 8

NR.	MEIN WERT	GEWONNEN	RANG
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

3 Erkunden

Nimm Deine drei wichtigsten Werte aus der Rangfolge und beantworte zu jedem die Fragen.

	WERT 1	WERT 2	WERT 3
Woran erkenne ich, dass ich diesen Wert lebe? Was sind meine Kriterien?			
Woran erkennen andere, dass mir dieser Wert wichtig ist?			
Wie reagiere ich, wenn jemand diesen Wert verletzt oder mich darin einschränkt?			
Was tue ich dafür, dass dieser Wert Raum in meinem Leben hat?			

4 Messen

Wie erfüllt sind Deine fünf wichtigsten Werte gerade? Markiere auf der Skala von 0 bis 100 Prozent. Die größte Lücke zeigt Dir, wo Du ansetzen kannst.

RANG	WERT	ERFÜLLT ZU ... PROZENT										
1		0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
2		0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
3		0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
4		0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
5		0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Die größte Lücke liegt bei

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

5 Abgleichen

Stell Deine Werte neben die Werte Deines Umfelds. Wo passen sie zusammen, wo reiben sie sich? Frag bei einem Wert, den ihr teilt, auch nach: Was bedeutet er für Dich, was für mich?

Meine Werte

Werte meines Teams oder meiner Abteilung

Werte meiner Firma oder Organisation

Werte meiner oder meines Vorgesetzten

Hier passen sie zusammen

Hier reiben sie sich

6 Stärken

Wer hat Dir diesen Wert mitgegeben oder bestärkt Dich darin? Denk an Menschen, aber auch an Dich selbst in verschiedenen Lebensaltern, als Kind oder als Dein älteres Ich. Leite dann ein Ziel aus Deinem Wert ab.

Mein Wert und wer mich darin stärkt

Was mir diese Menschen dazu sagen würden

EIN GUTES ZIEL IST …

positiv formuliert · konkret: wann, wo, wie · selbst erreichbar · motivierend · ökologisch: gut für mich und mein Umfeld · mit einem ersten Schritt

Mein Ziel aus diesem Wert und mein erster Schritt

Nach den Kursunterlagen „Integrativ-systemisches Coaching“ (METAFORUM, München 2016) und dem Mentaltraining „SELBST BEWUSST SEIN – Werte“ von mental.power 5.8, in eigenen Worten. Gliederung, Grafik und Fragen sind ergänzte Anregungen.

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.