

# WERTE

*Wir brauchen keine neuen Werte, wir brauchen den Mut, unsere eigenen zu leben. (Gundl Kutschera)*

## 1. Definition:

Werte sind das, was uns wichtig ist im Leben, wofür es sich für uns lohnt, einzustehen. Werte sind hierarchisch geordnet.

Innere Werte sind die Gründe dafür, warum wir etwas tun oder nicht tun. Sie sind eine entscheidende, unbewusst treibende Kraft in uns, sie bestimmen den ethischen Rahmen, innerhalb dessen wir uns bewegen. Es scheint jedoch, dass, wir eine große Scheu haben, unsere Werte zu leben, uns also nicht zu unseren Werten bekennen. Gerade weil sie uns so wichtig sind, sind wir überaus empfindlich und verletzbar. Verletzen wir selbst unsere höchsten Werte, fühlen wir uns schuldig. Verletzen andere unsere höchsten Werte, ärgern oder schämen wir uns und fühlen uns respektlos behandelt.

Innere Werte und Lebensqualität sind eng miteinander verbunden. Wenn wir unsere höchsten Werte beschreiben, dann benutzen wir Worte wie Liebe, Vertrauen, Zufriedenheit, Freiheit, Respekt, Sicherheit, Spaß, Freude, Ehrlichkeit, Erotik usw (siehe auch Werteliste 2.3).

Wenn wir unsere höchsten Werte in möglichst vielen Situationen im Privat- und Arbeitsbereich leben können, haben wir das Gefühl (inneren Zustand), dass das Leben einen Sinn hat und hohe Lebensqualität vorhanden ist.

Warum kann ich  
nicht der Hammer  
sein?



## 2.2 Anwendung von Werten

- Finden von den eigenen Werten
- Welche Werte lebst du?
- Welche möchtest du leben?
- Welche Werte lebt dein Partner, deine Kinder, Freunde?

### Auflistung möglicher Werte: Sicherheit/Freiheit und...

Abenteuer	Heiterkeit	Ruhe
Aktivität	Herausforderung	Respekt
Altruismus	Höflichkeit	Ruhm
Anerkennung	Identität	Sauberkeit
Ausgeglichenheit	Individualismus	spirituelle Einheit
Bildung	Kameradschaft	Selbstverwirklichung
Charisma	Klugheit	Sexualität
Demokratie	Kompetenz	Sicherheit
Distanz	Kreativität	Sinnlichkeit
Disziplin	Lässigkeit	Sparsamkeit
Ehre	Leichtigkeit	Spaß
Ehrlichkeit	Liebe	Schönheit
Einfluss	Macht	Stärke
Ekstase	Menschlichkeit	Tapferkeit
Erfolg	Mitgefühl	Toleranz
Familie	Mut	Treue
Freiheit	Nachkommen	Überlegenheit
Freude	Nachsicht	Überzeugung
Freundschaft	Nähe	Umweltschutz
Frieden	Natur	Verantwortung
gegenseitige	Neutralität	Vergnügen
Unterstützung	Objektivität	Verlässlichkeit
Gastlichkeit	Offenheit	Vernunft
Geborgenheit	Ordnung	Vertrauen
Genuss	Persönlichkeit	Wahrheit
Gemeinsamkeit	Pflichtbewusstsein	Wechsel
Gerechtigkeit	Phantasie	Weisheit
Gesundheit	Pracht	Weitblick
Glaube	Pragmatismus	Zärtlichkeit
Gleichheit	Pünktlichkeit	Zeitlosigkeit
Glück	Rechtmäßigkeit	Zugehörigkeit
gehobener Lebensstil	Redegewandtheit	Zufriedenheit
gute Laune	Reichtum	
Harmonie		