

VDS33 WERTEANALYSE

Mein Name: Datum:

Mir ist es **sehr wichtig**, daß ich als Mensch – so gut ich es eben kann – versuche, folgende Werte in meinem Leben zu verwirklichen:

Kreuzen Sie Zutreffendes an.

WF1 – Geistige und emotionale Unabhängigkeit und Mündigkeit

Mir ist sehr wichtig,

1. () daß ich gegen äußere Widerstände zu meiner Meinung stehen kann
2. () daß ich mich mit der Meinung anderer kritisch auseinandersetzen kann
3. () daß ich mich jederzeit frei und selbstverantwortlich entscheiden kann
4. () daß meine Handlungen mit meinen Einstellungen übereinstimmen
5. () daß ich mich selbst akzeptieren kann
6. () daß ich Schwierigkeiten nicht aus dem Weg gehe, nicht zu feige bin
7. () daß ich meine Meinung jederzeit frei äußern kann

Stellen die Werte 1 bis 7 einen wichtigen Bereich Ihrer persönlichen Wertorientierung dar?

JA / NEIN

WF2 – Überlegenheit, Leistung

Mir ist sehr wichtig,

8. () daß ich anderen überlegen bin
9. () daß ich bessere Leistungen erbringen kann als meine Kollegen, Mitschüler etc.
10. () daß ich einen angesehenen Beruf habe
11. () daß ich leistungsfähig bin
12. () daß ich in meinem Beruf erfolgreich bin
13. () daß ich fehlerfrei arbeite
14. () daß ich mich rasch auf neue Probleme und Situationen einstellen kann

Stellen die Werte 8 bis 14 einen wichtigen Bereich Ihrer persönlichen Wertorientierung dar?

JA / NEIN

WF3 – Sicherheit, materielle Sicherheit

Mir ist sehr wichtig,

15. () daß ich ein ruhiges und behagliches Leben habe
16. () daß ich sorglos leben kann
17. () daß ich eine sichere Zukunft habe
18. () daß ich materiellen Wohlstand habe
19. () daß ich stabile wirtschaftliche Verhältnisse habe
20. () daß ich ein konfliktfreies Leben habe
21. () daß ich keine Feinde habe

Stellen die Werte 15 bis 21 einen wichtigen Bereich Ihrer persönlichen Wertorientierung dar?

JA / NEIN

WF4 – Glauben, Spiritualität

Mir ist sehr wichtig,

- 22. () mein Glaube an Gott
- 23. () daß ich zu allen Menschen freundlich und nett bin
- 24. () daß ich genügsam und bescheiden bin
- 25. () daß ich von anderen Menschen nichts Schlechtes denke
- 26. () daß ich meinen Mitmenschen gegenüber immer hilfsbereit bin
- 27. () mein Glaube an ein Leben nach dem Tod
- 28. () mein Glaube an eine göttliche Vorsehung

Stellen die Werte 22 bis 28 einen wichtigen Bereich Ihrer persönlichen Wertorientierung dar?

JA / NEIN

WF5 – Geborgenheit in Familie und Partnerschaft

Mir ist sehr wichtig,

- 29. () daß ich ein harmonisches Verhältnis zu meinem (Ehe-)Partner habe
- 30. () daß ich stabile familiäre Verhältnisse habe
- 31. () daß ich ein harmonisches Familienleben habe
- 32. () daß wir in der Ehe/Partnerschaft gegenseitig treu bin
- 33. () daß ich meine Eltern liebe und achte
- 34. () daß ich Kinder habe
- 35. () daß ich mich auf andere (besonders meinen Partner) verlassen kann

Stellen die Werte 29 bis 35 einen wichtigen Bereich Ihrer persönlichen Wertorientierung dar?

JA / NEIN

WF6 – soziale Akzeptanz und Anerkennung

Mir ist sehr wichtig,

- 36. () daß ich viele Freunde habe
- 37. () daß ich in meinem sozialen Umfeld (Arbeitsplatz, Nachbarn etc.) beliebt bin
- 38. () daß andere gut von mir denken
- 39. () daß ich mich sozial engagiere
- 40. () daß ich frei von Hemmungen bin
- 41. () daß ich sicher im Umgang mit anderen bin (Selbstsicherheit)

Stellen die Werte 36 bis 41 einen wichtigen Bereich Ihrer persönlichen Wertorientierung dar?

JA / NEIN

WF7 – etwas erleben und Schönes genießen

Mir ist sehr wichtig,

- 42. () daß ich ein interessantes, spannendes und ereignisreiches Leben habe
- 43. () daß ich möglichst viel von der Welt gesehen habe
- 44. () daß ich auf künstlerisch-kreativem Gebiet etwas besonderes leiste
- 45. () daß ich äußerlich attraktiv bin
- 46. () daß ich frei und unabhängig bin
- 47. () daß ich die Schönheiten der Natur und der Künste genießen kann
- 48. () daß ich so viel wie möglich Freude und Vergnügen im Leben habe

Stellen die Werte 42 bis 48 einen wichtigen Bereich Ihrer persönlichen Wertorientierung dar?

JA / NEIN

AW - allgemeine Werte

Mir ist sehr wichtig,

49. () daß Frieden in der Welt ist
 50. () daß ich gesund bin
 51. () daß ich körperlich fit bin
 52. () daß ich mich entsprechend meinen Möglichkeiten und Wünschen entfalten kann
 (Selbstverwirklichung)
 53. () daß ich meinem Leben einen Sinn gebe
 54. () daß ich das Gefühl habe, gebraucht zu werden
 55. () daß ich tolerant gegenüber Menschen bin, die anders sind
 56. () daß ich meine Pflichten gewissenhaft erfülle
 57. () daß ich Freude an der Arbeit habe
 58. () daß ich Bildung habe
 59. () daß ich die Menschen und das Leben verstehe (Weisheit)

Stellen die Werte 49 bis 59 einen wichtigen Bereich Ihrer persönlichen Wertorientierung dar?
 JA / NEIN

EW – eigene (selbst genannte) Werte

Mir ist sehr wichtig,

60. () daß ich
 61. () daß ich
 62. () daß ich
 63. () daß ich
 64. () daß ich

Stellen diese eigenen (selbst genannten) Werte einen wichtigen Bereich Ihrer persönlichen Wertorientierung dar? JA / NEIN

Meine fünf wichtigsten (zentralsten) Werte sind:

Suchen Sie nun den allerwichtigsten Wert von Nr. 1 bis Nr. 64 heraus, danach den zweitwichtigsten, den dritt-, viert- und fünftwichtigsten:

Mein allerwichtigster Wert von allen ist Wert Nr.
 Mein zweitwichtigster Wert von allen ist Wert Nr.
 Mein drittwichtigster Wert von allen ist Wert Nr.
 Mein viertwichtigster Wert von allen ist Wert Nr.
 Mein fünftwichtigster Wert von allen ist Wert Nr.

Welcher der obigen 9 Wertebereiche ist Ihnen persönlich am wichtigsten?

Am wichtigsten ist mir (bitte umkreisen)

WF1 WF2 WF3 WF4 WF5 WF6 WF7 AW EW

Am zweitwichtigsten ist mir (bitte umkreisen)

WF1 WF2 WF3 WF4 WF5 WF6 WF7 AW EW

Am drittwichtigsten ist mir (bitte umkreisen)

WF1 WF2 WF3 WF4 WF5 WF6 WF7 AW EW

Zählen Sie nun die Anzahl der angekreuzten Aussagen je Wertebereich und tragen Sie die Zahl unten ein. Dann übertragen Sie diese Zahl auf die Linie rechts daneben. Zuletzt verbinden Sie die Punkte auf den Linien miteinander. Nun haben Sie das Profil Ihrer Wertorientierung gezeichnet. (Ein standardisiertes Profil finden Sie im Auswertungsblatt)

	Anzahl	
WF1	_____	0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7
WF2	_____	0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7
WF3	_____	0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7
WF4	_____	0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7
WF5	_____	0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7
WF6	_____	0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6
WF7	_____	0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7
AW	_____	0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9 ----- 10 ----- 11
EW	_____	0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

WF1 – intellektuelle Freiheit – geistige Unabhängigkeit

WF2 – Überlegenheit, Leistung

WF3 – Sicherheit / materielle Sicherheit

WF4 – Glauben/Spiritualität

WF5 – Familie und Partnerschaft

WF6 – soziale Akzeptanz und Anerkennung

WF7 – etwas erleben und Schönes genießen

AW – allgemeine Werte

EW – weitere eigene (selbst genannte)Werte

Mir ist demnach am wichtigsten, daß **folgende Wertebereiche in meinem Leben** verwirklicht sind bzw. werden:

Am wichtigsten ist mir
(WF... bzw. AW... bzw. EW...)

Am zweitwichtigsten ist mir
(WF... bzw. AW... bzw. EW...)

Am drittwichtigsten ist mir
(WF... bzw. AW... bzw. EW...)

Mein bisheriger Umgang mit meinen zentralen Werten

Bitte wählen Sie eine Zahl entsprechend Ihrer Zustimmung

0 = trifft nicht zu, 1= trifft etwas zu, 2 = trifft deutlich zu, 3 = trifft sehr zu

1.	()	Ich halte mich lieber an meine Wünsche und Interessen als an Werte
2.	()	Meine Werte sind mir bewußt, aber ich orientiere mein Verhalten nicht oder kaum an ihnen und dies ist für mich stimmig (Ich bin halt so)
3.	()	Mir wird ein Wert erst dann bewußt, wenn ich in seiner Verwirklichung gescheitert bin. Mein Schamgefühl oder mein abgesunkenes Selbstwertgefühl bewirken nicht, daß ich das nächste Mal meine Werte
4.	()	Obwohl mir meine Werte bewußt sind und ich nach ihnen handeln will, schaffe ich es immer wieder nicht, worunter ich dann leide
5.	()	Meine Werte stürzen mich oft in Konflikte, da ich manche Situationen besser bewältigen könnte, wenn ich nicht an sie gebunden wäre.
6.	()	Meine Werte sind mir oft bewußt und ich achte so oft es geht, sie zu verwirklichen und dies gelingt mir oft
7.	()	Meine Werte sind mir nicht oft bewußt, ich orientiere mein Verhalten trotzdem automatisch an ihnen
8.	()	Wenn es mir gelang, einen zentralen Wert zu verwirklichen, so fühle ich Genugtuung, Freude, oder Stolz
9.	()	Meine Werte helfen mir, indem sie mir Orientierung und Sinn geben und mich vor Verhaltensweisen schützen, die meinem Selbstwertgefühl schaden würden.
10.	()	Ich kämpfe oft intensiv darum, meine zentralen Werte zu verwirklichen
11.	()	Wenn es mir gelang, einen zentralen Wert zu verwirklichen, kann ich mich kaum oder nur kurz darüber freuen
12.	(...)	Wenn ich es nicht schaffe, einen zentralen Wert zu verwirklichen, quälen mich Gefühle des Selbstwertmangels (Ich fühle mich viel weniger wert oder unwert)
13.	()	Ich gerate in eine Selbstwertkrise, wenn ich in der Verwirklichung eines zentralen Wertes scheitere. Ich habe dann tagelang das Gefühl, nichts wert zu sein oder nichts zu sein.
14.	()	Mein Leben ist gescheitert, wenn es mir nicht gelingt, meine zentralen Werte zu verwirklichen.

Zusammenfassung:

Die beiden häufigsten , charakteristischsten Umgangsarten mit Werten sind::

Nr.
 Nr.

Meine wichtigen **Bezugspersonen** reagierten darauf meist so:

.....

Und so reagierte ich wiederum auf deren Reaktion bzw. **so ging die betreffende Situation dann aus:**

.....
