

Werteliste



Übersicht der Aktivität

Es handelt sich um ein Instrument zur Aufdeckung und Klärung persönlicher Grundwerte. Indem diese Methode identifiziert, was dem/der Jugendlichen wirklich wichtig ist, befähigt sie ihn/sie dazu, fundierte Lebensentscheidungen zu treffen, die Motivation zu steigern und eine solide Grundlage für die Festlegung sinnvoller Ziele zu schaffen.

Lernziel

Die Teilnehmer:innen:

- Verstehen ihre Werte und die Hierarchie, die sie ihnen geben, besser.
- Verstehen die Auswirkungen dieser Werte auf ihr tägliches Leben.
- Verstehen wie sie ihr Leben durch die Anwendung dieser Werte verbessern können.

Zielgruppe

Altersgruppe: 16–25

Gruppengröße: individuell oder ab 2 bis 10 Teilnehmer:innen

Dauer

50 Minuten

Format

- Persönlich An digitales Format anpassbar
- In der Lernplattform enthalten

Materialien

- A4-Papier oder Geräte mit Internetverbindung
 - Stifte
- In dieser Aktivität enthalten:
Arbeitsblatt „Werteliste“
Arbeitsblatt „Bedeutung von Werten“



Wie setzt man es um?

Schritt 1. Einführung: Stelle den Teilnehmer:innen die Ziele der Aktivität vor und bitte sie, individuell über ihre eigenen Werte nachzudenken. Bitte sie darüber nachzudenken warum es wichtig ist, die eigenen Werte zu kennen, wie Werte Entscheidungen leiten, das Selbstbild beeinflussen und den Umgang mit anderen beeinflussen.

Schritt 2. Werte sortieren: Gib jedem/jeder Teilnehmer:in einen Satz ausgedruckter Werte (Arbeitsblatt), die zuvor ausgeschnitten wurden, um sie in zwei Kategorien einzuteilen: wichtig und unwichtig. In einer zweiten Phase bitten sie die zehn für sie wichtigsten Werte auszuwählen, zu priorisieren und auf das beigefügte Arbeitsblatt zu kleben.

Schritt 3. Reflexion: Bitte die Teilnehmer:innen, basierend auf den am höchsten bewerteten Werten ein oder zwei Aussagen zu formulieren, die ausdrücken, wie sie nach diesen Werten leben möchten. Zum Beispiel: „Ich lege Wert auf Ehrlichkeit und strebe eine offene Kommunikation an, indem ich in allen Situationen ehrlich zu mir selbst und anderen bin.“ Bitte Freiwillige diese Aussagen mitzuteilen.

Schritt 4. Abschluss: Besprich die Aktivität, indem du die Teilnehmer:innen fragst, wie sie sich gefühlt haben, ob es ihnen leicht gefallen ist, über ihre eigenen Werte nachzudenken oder ob sie Schwierigkeiten hatten, diese zu identifizieren. Wenn ja, können sie mitteilen, warum es ihnen schwergefallen ist. Erwähne abschließend daran, dass sich Werte im Laufe der Zeit je nach persönlichem und äußerem Kontext ändern und weiterentwickeln können. Beispielsweise kann die Geburt eines Babys die Weltsicht und die Wertehierarchie völlig verändern.

Tipps zur Verwendung

Hier sind einige abschließende Vorschläge, die du im Laufe des Prozesses machen kannst: Beginne mit dem „echten Leben“, um über deine Werte nachzudenken.

- Denke regelmäßig, mindestens alle paar Monate, über diese Werte nach.
- Denke an die Werte, die dir wichtig sind, und nicht an die, von denen du glaubst, dass sie für dich wichtig wären oder nach Ansicht anderer wichtig sein sollten.

Tools & Downloads

 Tools

 *Arbeitsblatt „Werteliste“*

 *Arbeitsblatt „Bedeutung von Werten“*

Werteliste



Integrität	Ehrlichkeit	Respekt	Verantwortung	Mitgefühl
Empathie	Freundlichkeit	Mut	Dankbarkeit	Loyalität
Fairness	Gerechtigkeit	Toleranz	Geduld	Demut
Ausdauer	Großzügigkeit	Selbstdisziplin	Widerstandsfähigkeit	Freiheit
Authentizität	Rechenschaftspflicht	Zusammenarbeit	Aufgeschlossenheit	Gleichheit
Kreativität	Neugier	Würde	Entschlossenheit	Vergebung
Frieden	Selbstachtung	Altruismus	Gleichgewicht	Harmonie
Innovation	Liebe	Familie	Freundschaft	Wachstum
Geld	Gemeinschaft	Spiritualität	Nachhaltigkeit	Inklusion
Erfolg	Achtsamkeit	Weisheit	Hingabe	Führung



Bedeutung von Werten



WICHTIG

✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	

NICHT WICHTIG

X	
X	
X	
X	
X	
X	
X	
X	



Bedeutung von Werten



WICHTIG

✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	

NICHT WICHTIG

X	
X	
X	
X	
X	
X	
X	
X	

