

## Wertewandel mir zunehmendem Alter

Erstellen Sie Ihre Werte-Hierarchien für jetzt und für die Zukunft. Schreiben Sie die wichtigsten 10 Begriffe für Ihre aktuelle Situation auf Post-it Zettel und kleben Sie diese so vor sich hin, dass sie in der Reihenfolge Ihrer Wertehierarchie liegen: Am wichtigsten, am zweitwichtigsten usw. Verändern Sie die Reihenfolge so lange, bis sie stimmt.

Wiederholen Sie dann die Übung, indem Sie eine Wertehierarchie erstellen, von der Sie annehmen, dass Sie in Zukunft zum Tragen kommt.

Achtsamkeit	Erfolg	Gleichberechtigung	Nachdenken	Solidarität
Aktivität	Ernährung	Global denken	Nachhaltigkeit	Spannung
Anerkennung	Erotik	Harmonie	Narrenfreiheit	Sparen
Arbeit	Ethik	Humor	Natur	Spiritualität
Ästhetik	Fairness	Idealismus	Neugier	Spontaneität
Aussehen	Familie	Intuition	Offenheit	Sport
Authentizität	Figur	Kinder	Ökologie	Status
Autonomie	Fortschritt	Körper	Ordnung	Tradition
Bekanntheit	Freiheit	Kreativität	Partnerschaft	Träume
Beruf	Freude	Kunst	Politik	Treue
Besser sein	Freundschaft	Lebensbalance	Rache	Umwelt
Bewegung	Frieden	Lebensstandard	Reichtum	Unabhängigkeit
Beziehungen	Führung	Leistung	Reisen	Verantwortung
Dazu gehören	Fürsorglichkeit	Liebe	Respekt	Vertrauen
Ehre	Ganzheitlichkeit	Loyalität	Romantik	Wahrheit
Ehrlichkeit	Geborgenheit	Lust	Ruhe	Wertschätzung
Eigentum	Gefühle	Macht	Selbstgenügsamkeit	Wissen
Eigenverantwortung	Gelassenheit	Meditation	Selbstverwirklichung	Wohlstand
Einfluss	Gemeinschaft	Mitgefühl	Selbstwert	Zuversicht
Engagement	Gerechtigkeit	Moral	Sicherheit	
Entspannung	Gesundheit	Musik	Sinnhaftigkeit	
Entwicklung	Glaube	Mut	Sinnsuche	

Tragen Sie Ihre beiden „Hit-Listen hier ein:

Die 10 wichtigsten Werte bis jetzt:

Die 10 wichtigsten Werte in Zukunft:

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Welche Folgen wird der Wertewandel auf Ihre berufliche und private Zukunft haben?