



FAMILIE

familiärer Zusammenhalt,
eine eigene Familie gründen



EMPA THIE

einfühlsam sein,
in andere hineinversetzen



GERECH TIGKEIT

fair miteinander
umgehen



INTIMI TÄT

mich anderen öffnen –
emotional oder körperlich



WEITER ENTWICK LUNG

persönlich wachsen



ABEN TEUER

Spannendes und
Aufregendes erleben



MUT

trotz Angst oder Unsicherheit
handeln, Neues wagen



AUTHEN TIZITÄT

mich so geben, wie ich bin



EHRlich KEIT

offen sprechen und
nichts voreinander verbergen



SPASS HABEN

unbeschwert und lebenslustig
sein, das Leben genießen



FITNESS

mich um meine körperliche
und geistige Gesundheit
kümmern



KREATI VITÄT

kreativ ausleben,
Neues erschaffen



GEMEIN SCHAFT

Teil einer Gruppe sein,
einander unterstützen



SOLIDA RITÄT

zusammenhalten und für
andere eintreten



REICH TUM

finanzielle Freiheit, sich
Wünsche erfüllen können



FLEXI BILITÄT

an Gegebenheiten anpassen,
neue Umstände annehmen



SPIRITU ALITÄT

ein tieferes Erleben, jenseits
von rationalem Denken



SCHÖN HEIT

von Schöner umgeben sein



SELBST FÜRSORGE

liebevoll mit sich selbst
umgehen



HUMOR

gemeinsam lachen und Spaß
haben, nicht alles zu ernst
nehmen



NATUR

in der Natur sein, im Einklang
mit der Natur leben



RESPEKT

andere mit Rücksicht
behandeln, sich
gegenseitig achten



VERÄN DERUNG

neue Wege gehen und nicht
stehenbleiben, Neues erleben



HILFS BEREIT SCHAFT

sich gegenseitig unterstützen



GLAUBE

auf etwas Höheres vertrauen,
sich hingeben und vertrauen



SELBST STÄNDIG KEIT

eigenverantwortlich sein



FREI HEIT

mich frei bewegen, äußern
und entfalten dürfen



OPTIMIS MUS

zuversichtliche Grund-
einstellung zum Leben



LIEBE

mich selbst und andere
liebepoll behandeln, emotional
verbunden sein



FREUND SCHAFT

mit Menschen verbunden sein,
die mich wirklich kennen



TOLE RANZ

andere Meinungen zulassen,
ohne diese vollständig
akzeptieren zu müssen



SICHER HEIT

sich sicher fühlen,
Gefahren abwenden



INNO VATION

neue Wege suchen, neue
Ideen entwickeln



GESUND HEIT

körperlich und mental fit
sein, auf mich achten



DIVER SITÄT

Vielfalt zulassen, offen sein
für Anderes



DANK BARKEIT

mich, andere und die Welt um
mich herum zu schätzen wissen



NEUGIER

Neues erfahren und
Verborgenes kennenlernen
wollen



HERZLICH KEIT

emotional spürbare
Freundlichkeit, warmer
Umgang miteinander



KOOPE RATION

mit anderen zusammen-
arbeiten, sich abstimmen



SINNlich KEIT

genussvolles und intensives
Erleben über die Sinne



BILDUNG

Neues lernen, mich
weiterbilden, mein Wissen
stetig erweitern



DURCH HALTEVER MÖGEN

dranbleiben, auch wenn
es schwierig wird



OFFEN HEIT

Neuem unvoreingenommen
begegnen, dazulernen wollen



HOFF NUNG

vertrauen, dass sich etwas zum
Besseren wenden kann



ACHT SAMKEIT

im Moment sein und bewusst
wahrnehmen, was ist



PÜNK T LICHKEIT

Termine einhalten, andere
nicht warten lassen



TRADI TION

Gewohnheiten weiterführen,
Rituale pflegen



VERANT WORTUNG

für das eigene Handeln
einstehen



ZUVERLÄSSIGKEIT

halten, was man verspricht;
sich verlassen können



FLEISS

mich anstrengen und
engagiert sein



ZÄRTLICHKEIT

feine und liebevolle Nähe
zu anderen



ANERKENNUNG

gesehen und wertgeschätzt
werden für das, was man
ist und tut



FÜRSORGE

liebevolles Kümmern,
für andere da sein



UNABHÄNGIGKEIT

nicht abhängig sein
von anderen



INDIVI DUALITÄT

einzigartig sein dürfen,
sich entfalten



GEBEN

anderen Gutes tun,
teilen und großzügig sein



ERSCHA FFEN

etwas Neues in die
Welt bringen



ORDN UNG

ordentlich und organisiert
sein, Struktur und Klarheit



SEXUA LITÄT

meine Sexualität leben,
erkunden und ausdrücken



TRANS PARENZ

offen kommunizieren,
nichts verstecken



SINNHAFTIGKEIT

Dinge tun, die sich bedeutsam anfühlen



ERFOLG

etwas schaffen, eigene Ziele verwirklichen



ABWECHSLUNG

das Leben lebendig und vielfältig gestalten



ERHOLUNG

zur Ruhe kommen, regenerieren dürfen



BESTÄNDIGKEIT

etwas langfristig verfolgen



VERTRAUEN

loyal und treu miteinander sein



GEDULD

Dingen Zeit geben, abwarten
können und nicht hetzen



HAR MONIE

in Frieden mit sich und
anderen leben



ZIELSTRE BIGKEIT

fokussiert und konsequent auf
Dinge hinarbeiten



NACHHAL TIGKEIT

achtsam und zukunftsorientiert
mit Ressourcen umgehen



LOYAL ITÄT

immer zueinander stehen,
egal was kommt



SORG FALT

achtsam und sorgsam
handeln



DISZIPLIN

den eigenen Willen beherrschen,
Ablenkungen widerstehen



LEIDENSCHAFT

Dinge mit voller Begeisterung
tun, für etwas brennen



SENSIBILITÄT

feinfühlig wahrnehmen, was
innen und außen geschieht



WEISHEIT

Lebenserfahrung sammeln,
tiefgehendes Verständnis
von Zusammenhängen



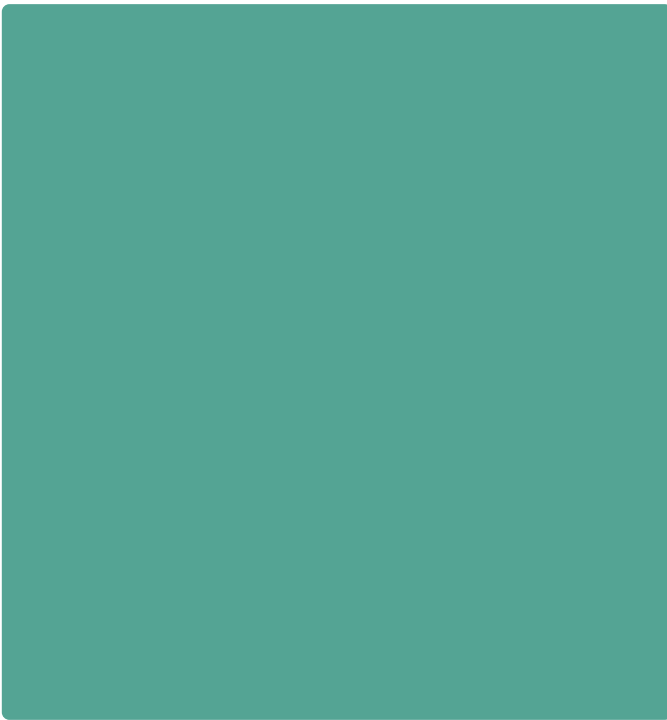
BESCHIEDENHEIT

nicht zu stolz sein in Bezug auf
sich selbst, kein Streben nach
übermäßigem materiellen Besitz



SPARSAMKEIT

nur so viel verwenden, wie
wirklich gebraucht wird





Was bedeutet
dieser Wert
für dich
persönlich?



Wie würdest du
diesen Wert einer
Person erklären,
die ihn noch
nie gehört hat?



Wann hast du
zuletzt im Sinne
dieses Wertes
gehandelt?



Was könnte sich
verändern, wenn
dieser Wert für
dich wichtiger
wäre?



Welche Person
oder Situation
verbindest du mit
diesem Wert
und warum?



Fällt dir ein Beispiel
aus deinem Alltag ein,
bei dem dieser Wert
eine Rolle spielt oder
gespielt hat?



Wie wichtig
ist dieser Wert
für dich
und warum?



Lies den
Wert laut vor!
Was ist dein erster
Gedanke dazu?



War dieser Wert
diese Woche
in deinem
Alltag präsent?



Welche Schattenseite
könnte dieser Wert
haben, wenn man
ihn übertreibt?



Was löst es in dir
aus, wenn jemand
diesen Wert als
unwichtig
empfindet?



Welcher Person
in deinem Leben
ist dieser Wert
besonders wichtig
und wie zeigt
sich das?



Stell dir vor,
dieser Wert wäre
dir am wichtigsten.
Was würdest du
vielleicht anders
machen als bisher?



Würdest du
diesen Wert einem
Kind vorleben
oder weitergeben
wollen?



Denkst du andere
Menschen nehmen
diesen Wert bei dir
wahr? Falls ja,
wie genau?



Welche Rolle spielt
dieser Wert in deiner
Familie bzw. dort,
wo du aufgewachsen
bist?



In welchem
Lebensbereich (z.B.
Freundschaft, Arbeit,
Freizeit) könnte dieser
Wert nützlich sein?
Warum?



Gibt es Situationen,
in denen du dir
wünschen würdest,
dieser Wert wäre
dir wichtiger?



WICHTIG



**SEHR
WICHTIG**



**BESONDERS
WICHTIG**



DAFÜR



DAGEGEN

Wozu sind die Wertekarten gut?

Werte sind persönliche Leitprinzipien, nach denen wir unser Leben ausrichten. Sie bestimmen, wie wir mit uns selbst, mit der Welt und mit anderen Menschen in Kontakt treten wollen.

Die Wertekarten bieten eine spielerische Möglichkeit, sich mit den eigenen Werten auseinanderzusetzen. Wer seine Werte kennt, kann bewusstere Entscheidungen treffen und das eigene Leben erfüllter gestalten. Außerdem geben Werte uns Orientierung und Motivation.

VARIANTE 1: WERTE-RANKING

1. Alle Karten werden aufgedeckt und gut sichtbar auf dem Tisch verteilt
2. Dann wählt man intuitiv 15 bis 20 Wertekarten aus, die als besonders wichtig oder persönlich bedeutend empfunden werden
3. Von diesen Karten sollen anschließend maximal 10 Stück den Kategorien „besonders wichtig“, „sehr wichtig“ und „wichtig“ zugeordnet werden

Das Werte-Ranking kann auch auf einen bestimmten Lebensbereich begrenzt werden, z.B. auf Beziehungen, Beruf oder Freizeit.

VARIANTE 2: GEGENÜBERSTELLUNG

Diese Variante eignet sich besonders gut, wenn ein bestimmtes Thema im Fokus steht – etwa eine anstehende Veränderung, eine Entscheidung oder ein innerer Konflikt.

1. Zuerst werden bis zu 10 Werte bestimmt, die einem im Leben sehr wichtig sind
2. Danach werden die Karten sortiert: Auf einer Seite liegen die Wertekarten, die FÜR die Entscheidung/Veränderung sprechen und auf der anderen die, die DAGEGEN sprechen

Die Gegenüberstellung zeigt, ob man im Einklang mit den eigenen Werten handelt.

VARIANTE 3: FEEDBACK

Diese Variante eignet sich besonders für Gruppen, die sich schon etwas länger kennen. Sie regt tiefe Gespräche an und fördert die Wertschätzung füreinander.

1. Die Karten werden aufgedeckt ausgelegt und jeweils zwei Personen tun sich zusammen
2. Jede Person wählt nun eine Wertekarte für seine*n Partner*in, die sie mit der Person in Verbindung bringt
3. Anschließend schenken sich die Paare die jeweilige Karte gegenseitig und erklären, warum sie genau diesen Wert gewählt haben

VARIANTE 4: ZENTRALE WERTE

Diese Variante eignet sich gut, um die zentralen Werte einer Gruppe zu definieren oder eine gemeinsame Vision zu entwickeln.

1. Die Teilnehmer*innen wählen als Team bis zu 20 Karten aus, die ihnen wichtig sind
2. Nun wird die Auswahl gemeinsam schrittweise reduziert auf 10 oder sogar auf die 3 wichtigsten Werte
3. Anschließend folgt eine Diskussion: Warum wurden diese Werte gewählt? Inwiefern werden die Werte bereits gelebt und wo gibt es noch Verbesserungsbedarf?

VARIANTE 5: IMPULSE

Diese Variante öffnet den Zugang zu eigenen Haltungen und Bedürfnissen. Sie kann im Einzelsetting oder mit Gruppen gespielt werden.

1. Die Wertekarten und die Fragekarten werden als verdeckte Stapel nebeneinander gelegt
2. Reihum zieht nun jede Person eine Wertekarte und eine Fragekarte und beantwortet die Frage direkt im Anschluss

In Gruppen kann jede gezogene Frage auch von allen beantwortet werden – so kann die Gruppe etwas übereinander erfahren.

VARIANTE 6: ROLLENSPIEL

1. Die Gruppe wird in kleine Teams von 2-4 Personen eingeteilt
2. Jedes Team zieht anschließend drei Wertekarten vom verdeckten Stapel und entscheidet sich für EINE Karte
3. Nun denkt sich die Gruppe eine alltagsnahe Situation aus, in der dieser Wert eine zentrale Rolle spielt und stellt diese in einem kurzen Rollenspiel dar
4. Danach folgt eine gemeinsame Reflexion mit Fragen, die zur tieferen Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Wert anregen