

WERTE-SPIEL

Nimm die Blätter mit den Werte-Karten aus dem Download-Bereich¹⁶ und schneide sie aus. Gehe den Stapel einmal zügig durch und entwickle zu jedem der Werte eine kurze Verbindung. Spüre, ob er dir wichtig oder unwichtig für dein Leben erscheint, oder vielleicht sogar ganz spezielle positive oder negative Gefühle hervorruft. Nun mische den Stapel gut durch und hebe zehn Karten ab. Diese Werte-Karten legst du gut sichtbar vor dir aus.

Nun machst du folgende Dinge im Wechsel:

1. Decke eine Karte aus dem Stapel auf und entscheide, ob du sie haben willst. Wenn ja, musst du im Tausch dafür eine deiner vor dir liegenden Werte-Karten weggeben – du hast also nach der Aktion wieder zehn Karten vor dir liegen.
2. Sortiere eine deiner vor dir liegenden Karten aus – du hast also nachher eine weniger.

Diese Schritte eins und zwei führst du so lange im Wechsel durch, bis du nur noch 3 Karten hast. Nimm dir für Schritt eins und zwei jeweils maximal eine Minute Zeit.

Du wirst bemerken, umso weniger Karten du hast, desto schwerer wird der Prozess des Weggebens.

Am Ende notierst du dir die drei übrig gebliebenen Werte, aber auch jene sieben, die du zuletzt weggelegt hast. Frage dich außerdem, welche Werte im Stapel waren, die du nicht gezogen hast, du dir aber sehnstüchtig gewünscht hättest. Auch diese Werte schreibe mit auf deine Liste – am besten wiederum im Tausch gegen andere Werte, sodass die Gesamtzahl bei zehn bleibt. Durch diesen Spiele-Prozess hast du eine viel aussagekräftigere Liste, als wenn du diese nur mit dem Kopf erstellt hättest!

Achtsamkeit

Ausdauer

Begeisterung

Beharrlichkeit

Bescheidenheit

Charme

Dankbarkeit

Demut

Disziplin

**Durchsetzungs-
vermögen**

Ehrgeiz

Ehrlichkeit

Einfühlungsvermögen

Eleganz

Energie

Enthusiasmus

Entschlossenheit

Erfolg

Exzellenz

Fantasie

Fleiß

Flexibilität

Fokus

Freiheit

Freude

Freundschaft

Friede

Fürsorglichkeit

Geduld

Gelassenheit

Genauigkeit

Genügsamkeit

Gerechtigkeit

Gesundheit

Glaube

Großzügigkeit

Güte

Heiterkeit

Herzlichkeit

Hilfsbereitschaft

Hingabe

Humor

Integrität

Intuition

Kameradschaft

Klarheit

Klugheit

Kompetenz

Kongruenz

Kontrolle

Kreativität

Lebendigkeit

Leidenschaft

Liebe

Loyalität

Macht

Mitgefühl

Motivation

Mut

Nächstenliebe

Nähe

Natürlichkeit

Neugier

Offenheit

Pünktlichkeit

Reife

Respekt

Rücksichtnahme

Ruhe

Selbstlosigkeit

Selbstsicherheit

Selbstvertrauen

Sensibilität

Sicherheit

Sinnlichkeit

Solidarität

Spaß

Spiritualität

Stabilität

Stärke

Stille

Struktur

Talent

Toleranz

Treue

Unabhängigkeit

**Verantwortungs-
gefühl**

Vernunft

Verständnis

Vertrauen

Vitalität

Wärme

Weisheit

Willensstärke

Würde

Zufriedenheit