



## **Create Your Change!**

Werte - die Basis unserer  
Persönlichkeit

# Warum es wichtig ist, sich seiner Werte bewusst zu sein

Werte leiten uns – bewusst oder unbewusst – durch unser Leben. Sie zeigen sich in Worten, Taten und Gedanken. Selten reden wir explizit über sie. Oft wundern wir uns dann, dass Menschen anders handeln oder denken, als wir. Es kommt nicht selten zu Missverständnissen und zwischenmenschlichen Kommunikationsproblemen.

Unsere Werte bilden sich heraus durch die Menschen, die uns umgeben und das Umfeld, in dem wir uns bewegen. Sie bilden sich bereits im Kindesalter und begleiten uns durch unser Leben. Werte machen Sinn, weil sie unser Leben handhabbar machen und wir uns nach ihnen ausrichten.

Doch Werte können sich auch als Hindernisse bemerkbar machen. Wenn wir Sicherheit als Wert haben, aber Situationen von uns Mut erfordern, stoßen wir an Grenzen. Sich seiner Werte bewusst zu sein, ist deshalb so wertvoll. Und auch hier gilt: Nichts ist für immer. Werte können sich im Laufe des Lebens ändern. Die Voraussetzung dafür ist Klarheit über sie und die bewusste Entscheidung, neue Wege zu gehen.

# Der Weg zu deinen Werten



## 1. Identifizieren

Identifiziere die Werte, die Dich spontan ansprechen und markiere sie.



## 2. Reduzieren

Überprüfe, welche Werte sich ähneln und reduziere sie auf maximal zehn Werte.



## 3. Interpretieren

Widme Dich jedem einzelnen Wert und beschreibe, was dieser für Dich bedeutet.



## 4. Priorisieren

Bringe Deine Werte in eine stimmige Rangfolge. Nutze dafür die Wertepyramide.



## 5. Leben

Werde Dir Deiner Werte im Alltag bewusst.

# 1. Identifizieren

Identifiziere die Werte, die Dich spontan ansprechen und markiere sie (1/3)

Anstand	Bildung	Demut	Eifer	Erfahrung
Achtsamkeit	Bedachtsamkeit	Diskretion	Eigenständigkeit	Erfolg
Aufrichtigkeit	Beherrschung	Der Beste sein	Einen Unterschied machen	Extraversion
Authentizität	Beliebtheit	Dienst	Einfachheit	Exzellenz
Abenteuer	Bereitschaft	Direktheit	Einfluss	Fleiß
Anerkennung	Besonnenheit	Disziplin	Einfühlungsvermögen	Freiheit
Angemessenheit	Bewusstheit	Dominanz	Einzigartigkeit	Freundschaft
Ausdauer	Bindung	Durchsetzungsvermögen	Eleganz	Frieden
Ausgeglichenheit	Brillanz	Ehrlichkeit	Energie	Finanz.
Ausgelassenheit	Charme	Effektivität	Enthusiasmus	Unabhängigkeit
Bescheidenheit	Coolness	Effizienz	Entschlossenheit	Flexibilität
Beständigkeit	Dankbarkeit	Ehrgeiz	Entspannung	Freude
				Freundlichkeit

# 1. Identifizieren

Identifiziere die Werte, die Dich spontan ansprechen und markiere sie (2/3)

Frohsinn	Glück	Intelligenz	Korrektheit	Mäßigung
Gelassenheit	Gründlichkeit	Introversion	Kreativität	Mitgefühl
Genuss	Güte	Intuition	Kühnheit	Mitwirkung
Gerechtigkeit	Harmonie	Kameradschaft	Leidenschaft	Motivation
Großzügigkeit	Hilfsbereitschaft	Klugheit	Leistung	Nachhaltigkeit
Geben	Herausforderung	Klarheit	Liebe	Nächstenliebe
Genauigkeit	Heimatverbundenheit	Komfort	Loyalität	Natur
Genügsamkeit	Herz	Kongruenz	Lebendigkeit	Nähe
Geschwindigkeit	Humor	Können	Lernen	Neugier
Geselligkeit	Individualität	Kontinuität	Logik	Offenheit
Gewinnen	Integrität	Kontrolle	Macht	Ordnung
Glaubwürdigkeit	Inspiration	Kooperation	Mut	Optimismus

# 1. Identifizieren

Identifiziere die Werte, die Dich spontan ansprechen und markiere sie (3/3)

Originalität	Ruhe	Scharfsinn	Umweltschutz	Wärme
Partnerschaft	Reflexion	Selbstlosigkeit	Unabhängigkeit	Weisheit
Perfektion	Reichhaltigkeit	Selbstvertrauen	Urteilsfähigkeit	Wissen
Persönliches	Schönheit	Spannung	Vertrauen	Zugehörigkeit
Wachstum	Selbstbestimmung	Sparsamkeit	Vernunft	Zuverlässigkeit
Privatsphäre	Selbstverwirklichung	Spontaneität	Verständnis	Zufriedenheit
Pflicht	Sicherheit	Stabilität	Vielfalt	
Pragmatismus	Solidarität	Stärke	Vitalität	
Proaktiv sein	Sorgfalt	Toleranz	Wertschätzung	
Professionalität	Spaß	Tradition	Würde	
Pünktlichkeit	Spiritualität	Teamwork	Wachstum	
Reichtum	Struktur	Treue	Wahrheit	
Respekt				

## 2. Reduzieren

Überprüfe, welche Werte sich ähneln und reduziere sie auf maximal zehn Werte

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

# 3. Interpretieren

*Widme Dich jedem einzelnen Wert und beschreibe, was dieser für Dich bedeutet (1/2)*

1.	_____	2.	_____	3.	_____	4.	_____	5.	_____
	_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____

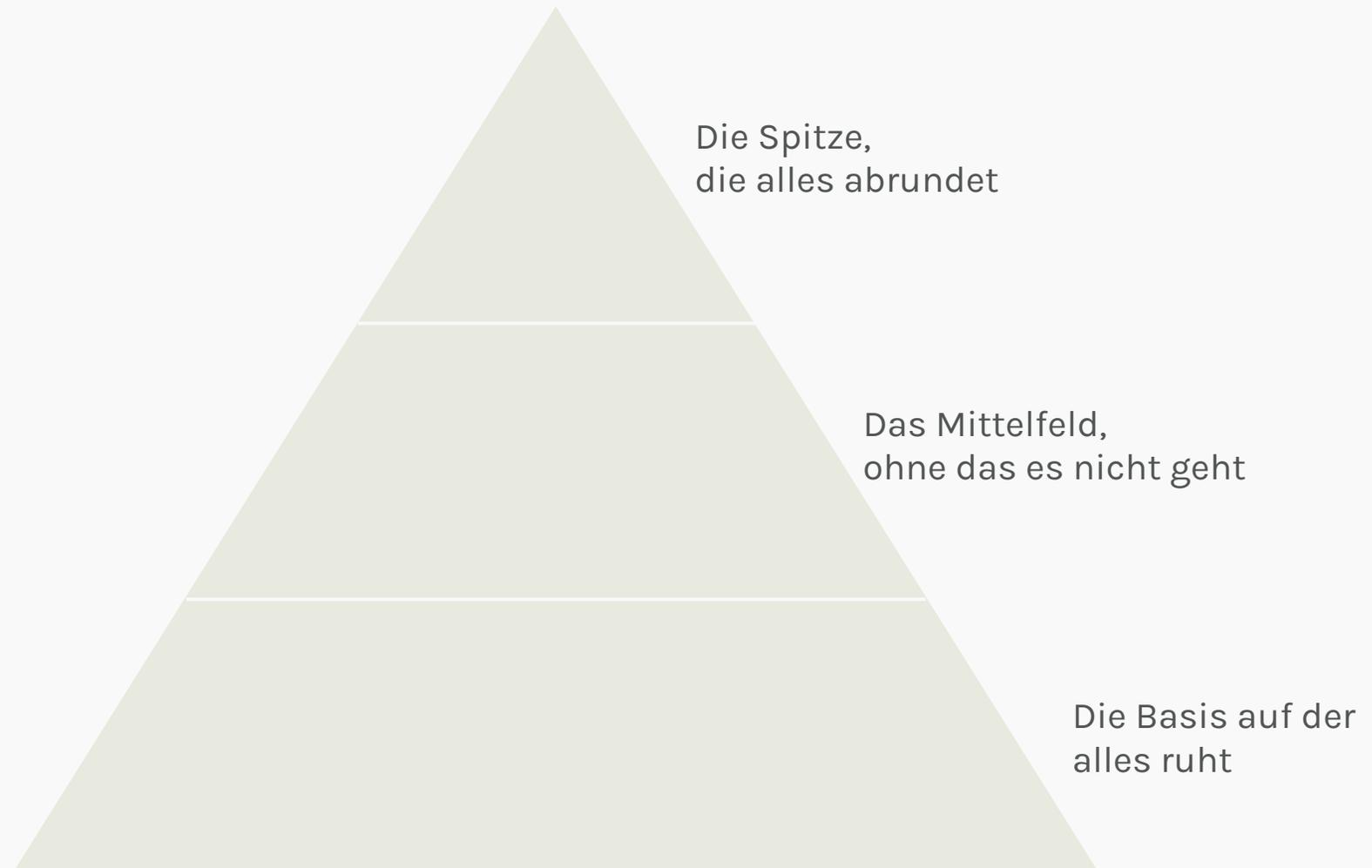
# 3. Interpretieren

Widme Dich jedem einzelnen Wert und beschreibe, was dieser für Dich bedeutet (2/2)

6.	_____	7.	_____	8.	_____	9.	_____	10.	_____
	_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____
	_____		_____		_____		_____		_____

## 4. Priorisieren

Bringe Deine Werte in eine stimmige Rangfolge. Nutze dafür die Wertepyramide.



# 5. Leben

*Werde Dir Deiner Werte im Alltag bewusst*



Jetzt liegt es an Dir. Nutze Deine Werte im Alltag. Du kannst zum Beispiel Ziele an Deinen Werten ausrichten oder Dir die Frage stellen, in welchen Situationen Du nach Deinen Werten handelst oder gegen sie verstößt.

Handelst Du gegen Deine Werte, wirst Du das merken. Es fühlt sich nicht gut an, Du bereust vielleicht Entscheidungen oder Worte, die Du verwendet hast.

Je mehr Du nach Deinen Werten lebst, desto mehr kommst Du in Deinen ganz persönlichen Lebensfluss.



**MARKS for future Insights**



# MARKS for future



Mit MARKS for future begleite ich Menschen und Organisationen auf ihrem Veränderungsweg. Wir schaffen Klarheit und Bewusstheit, stoßen Veränderungen an und gehen ein Teil des Weges gemeinsam.

**Führen. Nicht folgen!** - ist mein Motto, wenn es um das Thema **Führungskräfteentwicklung** geht - ganz gleich ob im individuellen Coaching oder im Rahmen einer Organisations- oder Kulturentwicklung. Als letztere und auch als Changebegleiterin arbeite ich nicht nur mit den Leader:innen, sondern auch mit ihren Teams oder Abteilungen. Hierfür greife ich auf **mehr als zehn Jahre Erfahrung** in der **Veränderungsbegleitung** in einem **Großkonzern** zurück und auf vielfältige Aus- und Weiterbildungen.

Als **Team Exzellenz** Expertin führte ich zahlreiche Methoden aus dem Lean Management in unterschiedlichsten Teams in der Organisation ein - stets mit den Zielen, die **Teamperformance** zu **verbessern** und die **Effizienz** zu **steigern**.

“Mein Fokus liegt immer auf den Menschen, die Prozesse und Produkte zum Leben erwecken“

Führungskräfte

 > 100

Mitarbeiter:innen

 > 500

Workshops

 > 120

Großgruppen-  
Moderation

 > 30

AUSZUG

# Aus- & Weiterbildungen

Systemische Organisationsberaterin (zert., WIBK, Paderborn)

Change-Beraterin (zert., Beratergruppe Neuwaldegg, Wien)

Team Exzellenz Expertin (Commerzbank AG, Frankfurt)

Beraterin "Big 5 Discovery Persönlichkeitsanalyse" und "E14 - Analyse der emotionalen Intelligenz" (zert., Dimension 21, Bielefeld)

Großgruppenmoderation (zert., moderatio, Pörnbach)



# Kontakt

Vielen Dank für Ihr Vertrauen. So erreichen Sie mich.



## **Anschrift**

Römerstr. 74, 69115 Heidelberg



## **E-mail**

marlen.marks@marksforfuture.de



## **Telefon**

+49 173 1607834



## **Website**

[www.marlenmarks.de](http://www.marlenmarks.de)