

# WORKBOOK



110x WERTVOLL das Kartenset  
**WERTVOLL**

Anna Egger & Andrea Geiger

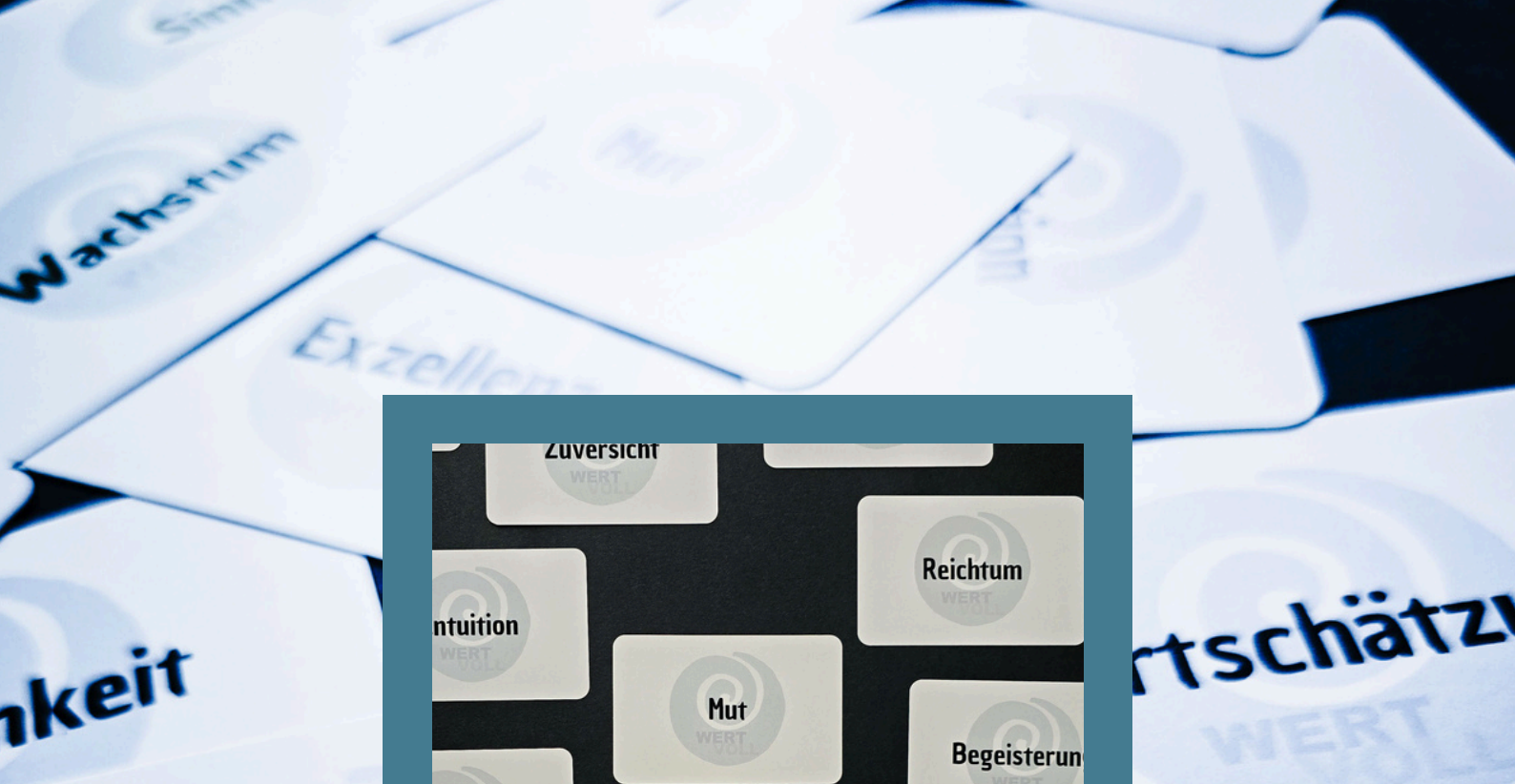


# FOKUS WERTE

...weil's drauf ankommt, wie's ankommt!



Sich mit seinen eigenen Werten auseinanderzusetzen, bringt Klarheit, stärkt die Entscheidungsfindung und fördert authentische Beziehungen. Ob Optimismus, Freude oder Zuversicht – Werte sind die Basis für ein erfülltes Leben und erfolgreiches Arbeiten.



# Deine Werte. Dein Erfolg.

---

## Die Bedeutung von Werten

Werte sind tief verankerte Überzeugungen, die unser Denken, Fühlen und Handeln prägen. Sie geben dir Orientierung und helfen, Prioritäten zu setzen. Werte sind besonders wichtig, wenn du als Führungskraft agierst. Sie beeinflussen deine Führungsentscheidungen, die Teamkultur und letztlich auch den Unternehmenserfolg.

# WARUM WERTEARBEIT WICHTIG IST



## **Orientierung und Klarheit**

Werte sind wie ein innerer Kompass. Sie geben dir Orientierung und helfen dir, in komplexen Situationen klare Entscheidungen zu treffen. Wenn du deine Werte kennst, weißt du, was dir wirklich wichtig ist und kannst deine Prioritäten entsprechend setzen.

## **Authentizität und Integrität**

Wenn du nach deinen Werten lebst, bist du authentisch. Du handelst im Einklang mit deinen Überzeugungen und bist dadurch glaubwürdiger und vertrauenswürdiger. Das gilt besonders für Führungskräfte: Authentische Führung schafft Vertrauen und fördert eine positive Unternehmenskultur.

## **Motivation und Zufriedenheit**

Werte geben deinem Tun Sinn. Wenn du das Gefühl hast, dass deine Arbeit und dein Leben mit deinen Werten übereinstimmen, bist du motivierter und zufriedener. Das steigert nicht nur deine persönliche Lebensqualität, sondern auch deine Leistung im Beruf.

## **Konfliktlösung und Teamarbeit**

Wertearbeit kann helfen, Konflikte zu lösen. Wenn du und dein Team eure Werte kennt und teilt, könnt ihr besser miteinander kommunizieren und Missverständnisse vermeiden. Ein gemeinsames Werteverständnis fördert den Zusammenhalt und die Zusammenarbeit im Team.

## **Persönliches Wachstum**

Die Auseinandersetzung mit Werten fördert dein persönliches Wachstum. Du wirst dir über deine Stärken und Schwächen bewusst und kannst gezielt an deiner Weiterentwicklung arbeiten. Das gilt sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext.



# BEISPIELE FÜR WICHTIGE WERTE

**Optimismus:** Hilft dir, Herausforderungen positiv anzugehen und kreative Lösungen zu finden.

**Freude:** Sorgt für Motivation und Zufriedenheit im Alltag und Beruf.

**Zuversicht:** Gibt dir die Kraft, auch in unsicheren Zeiten nach vorne zu schauen und entschlossen zu handeln.

## UNTERSCHIEDLICHE WAHRNEHMUNG VON WERTEN

Jeder Mensch hat eine einzigartige Wertehierarchie. Ein Wert, der für dich zentral ist, mag für jemand anderen weniger Bedeutung haben. Diese Unterschiede in der Wahrnehmung können zu wertvollen Diskussionen und neuen Erkenntnissen führen. Indem du die Werte anderer verstehst und respektierst, förderst du ein respektvolles und kooperatives Miteinander.

## DER NUTZEN VON WERTARBEIT

Sich mit Werten zu beschäftigen, hat zahlreiche Vorteile:

- **Selbstbewusstsein:** Du lernst, was dir wirklich wichtig ist.
- **Entscheidungshilfe:** Klar definierte Werte erleichtern dir Entscheidungen.
- **Konfliktlösung:** Werte helfen, Missverständnisse zu klären und Konflikte zu lösen.
- **Motivation:** Wenn du deine Werte lebst, bist du motivierter und zufriedener.

# 110XWERTVOLL



## SETTINGS UND EINSATZMÖGLICHKEITEN

Das Kartenset mit 110 verschiedenen Werten ist vielseitig einsetzbar:



**Einzelarbeit/Selbstreflexion:** Reflektiere deine eigenen Werte und finde heraus, was dir wirklich wichtig ist. Nimm dir Zeit für dich selbst und arbeite alleine mit den Karten.



**Teamarbeit/Mitarbeiter:innengespräche:** Fördere den Austausch und die offene Kommunikation im Team, egal ob im Meeting oder im Gespräch 1:1. Lerne Haltungen und Sichtweisen kennen und arbeite an einer gemeinsamen Wertebasis.



**Workshops/Seminare:** Nutze die Karten in Workshops, um Teilnehmer zu inspirieren und zu motivieren. Setze die Karten ein, um Diskussionen anzuregen und neue Perspektiven zu eröffnen.



**Coachings/ Supervision/ Beratung:** Unterstütze deine Coachees und Klienten dabei, ihre Werte zu erkennen, zu erfahren und zu leben.

# 4 METHODEN

## 110XWERTVOLL



### Werte-Priorisierung

- Wähle aus den 110 Karten die 10 Werte aus, die dir spontan am wichtigsten erscheinen.
- Sortiere diese 10 Werte nach Priorität von 1 bis 10.
- Reflektiere, warum diese Werte für dich wichtig sind und wie sie dein Leben beeinflussen.



### Team-Werte-Collage

- Jedes Teammitglied wählt 3 Werte, die für das gemeinsame Arbeiten besonders wichtig sind.
- Teilt die Werte im Team und diskutiert die Begrifflichkeiten, Gemeinsamkeiten und Unterschiede.
- Gestaltet gemeinsam eine Werte-Collage, die im Büro aufgehängt wird.



### Werte in Aktion

- Wähle 1-3 Werte, die du in der kommenden Woche, alleine oder mit anderen gemeinsam (Team/Beziehung/Familie ect.) bewusst(er) leben möchtest.
- Notiere dir konkrete Handlungen, die diese Werte widerspiegeln.
- Reflektiere am Ende der Woche, wie sich diese Werte auf dein Verhalten und deine Umgebung ausgewirkt haben.



### Werte-Spaziergang

- Gehe mit einem Teammitglied oder einem Coachee in die Natur.
- Wähle während des Spaziergangs 1-3 Karten zufällig aus dem Deck.
- Diskutiert, welche Bedeutung und welchen Stellenwert diese Werte im Alltag und im Beruf haben und wie sie (wirksamer) integriert werden können.

# FOKUS WERTE



Sich mit Werten zu beschäftigen, hat zahlreiche Vorteile:

**Orientierung und Klarheit**

**Authentizität und Integrität**

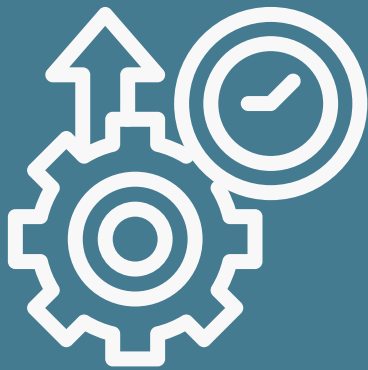


**Motivation und Zufriedenheit**

**Konfliktlösung und Teamarbeit**

**Persönliches Wachstum**





# DEIN NÄCHSTER SCHRITT...

Tauche tief in die Welt der Werte ein und entdecke, wie sie dein Leben und Arbeiten bereichern können. Nutze das Kartenset intensiv und kreativ. Für mehr Impulse und Methoden hol dir das **E-BOOK WERTVOLL.**



## Es ist Zeit für TIEFGANG?

Buche ein Coaching für dich und/oder ein Seminar für dein Team/dein Unternehmen und mache **WERTE** zum Thema.

Trete direkt mit mir in Kontakt und lass uns über Mögliches und Unmögliches, ja vielleicht **UNERHÖRTES** sprechen.



[info@anna-egger.com](mailto:info@anna-egger.com) \_ [www.anna-egger.com](http://www.anna-egger.com)

Abenteuer	Emotionalität	Innovation	Selbstbestimmung
Achtsamkeit	Empathie	Integrität	Seriosität
Agilität	Erfolg	Intimität	Sexualität
Akzeptanz	Exzellenz	Intuition	Sicherheit
Anerkennung	Fairness	Kinder	Sinn
Anstand	Familie	Klarheit	Solidarität
Ästhetik	Fitness	Kooperation	Spaß
Aufmerksamkeit	Fleiß	Kreativität	Spiritualität
Ausdauer	Flexibilität	Leichtigkeit	Sympathie
Authentizität	Freiheit	Liebe	Toleranz
Balance	Freude	Loyalität	Tradition
Begeisterung	Freundschaft	Mitgefühl	Transparenz
Bescheidenheit	Frieden	Motivation	Treue
Beziehungen	Fülle	Mut	Unabhängigkeit
Bildung	Gelassenheit	Nachhaltigkeit	Verantwortung
Dankbarkeit	Genuss	Neutralität	Verlässlichkeit
Demokratie	Gerechtigkeit	Offenheit	Vertrauen
Demut	Geselligkeit	Optimierung	Wachsamkeit
Diskretion	Gesundheit	Optimismus	Wachstum
Disziplin	Gewissen	Ordnung	Wertschätzung
Diversität	Glaube	Partnerschaft	Wirksamkeit
Effizienz	Glaubwürdigkeit	Perfektion	Wohlstand
Ehrlichkeit	Gleichheit	Phantasie	Würde
Einfachheit	Großzügigkeit	Präsenz	Zielstrebigkeit
	Harmonie	Pünktlichkeit	Zuverlässigkeit
	Herausforderung	Rationalität	Zuversicht
	Hilfsbereitschaft	Reichtum	
	Hingabe	Respekt	
	Hoffnung	Ruhe	
	Humor	Schönheit	

# MEINE TOP 10

Dieses Handout soll dir als Inspiration und Leitfaden dienen. Wertearbeit ist ein kontinuierlicher Prozess, der dich immer wieder neu herausfordert und bereichert. Starte noch heute!

Wir freuen uns über Feedback und Fotos, wenn du das Kartenset einsetzt/in Verwendung hast.

# 110xwertvoll



#### Impressum

Herausgeberin: Anna Egger  
Schwendeweg 20  
6911 Lochau  
Österreich

#### Kontakt:

Telefon: 00436769384664  
E-Mail: [info@anna-egger.com](mailto:info@anna-egger.com)  
Website: [www.anna-egger.com](http://www.anna-egger.com)  
Umsatzsteuer-ID:  
ATU68255434

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Anna Egger und Andrea Geiger

#### Design und Layout:

Anna Egger

#### Fotos und Grafiken:

Anna Egger

#### Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieses Workbooks wurden sorgfältig erstellt und geprüft. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte übernehmen wir jedoch keine Gewähr. Die Nutzung der Inhalte des Workbooks erfolgt auf eigene Gefahr des Nutzers.

#### Urheberrecht:

Alle Inhalte und Werke in diesem Workbook unterliegen dem Urheberrecht. Eine Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieses Workbooks sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.