

## ARBEITSHILFE „Wertekarten“ (mit Text)

## Wertekarten

**Bescheidenheit**

mit dem zufrieden sein, was man hat;  
genügsam sein, keine hohen Ansprüche haben

**Autorität**

Macht oder Einfluss haben, hohes Ansehen genießen

**Realismus**

die Dinge nüchtern betrachten; Dinge so sehen, wie sie sind;  
Umstände anerkennen; angemessene Erwartungen haben; sich  
an dem orientieren, was erreichbar ist; pragmatisch sein

**Rationalität**

vernünftig sein; logisch und zweckmäßig denken und handeln,  
Dinge sachlich und faktenbasiert bewerten

## Dankbarkeit

Freundlichkeiten, Unterstützung wertschätzen; zufrieden sein

## Bewahren

das Bestehende bewahren; etwas erhalten

## Rücksicht

sich wohlwollend gegenüber jemandem oder etwas verhalten;  
Bedürfnisse, Gefühle und Interessen anderer achten

## Respekt

Achtung vor jemandem oder etwas haben

## Ehrlichkeit

aufrichtig sein, anständig sein; glaubwürdig und wahrhaftig  
in dem, was man sagt und tut

## Ehre

hohes Ansehen haben, anerkannt werden, geachtet werden, sich  
selbst achten

## Sparsamkeit

möglichst wenig verbrauchen, mit wenig auskommen, haushalten

## Sicherheit

vor Gefahr oder Schaden geschützt sein, keiner Bedrohung  
ausgesetzt sein

## Familie

sich um geliebte Menschen kümmern; für die da sein, die dazugehören

## Geduld

sich nicht beklagen, wenn man warten muss; tolerant sein

## Stabilität

nach Dauer und Beständigkeit streben; sichere Verhältnisse haben

## Tradition

Bräuche, Glauben, Rituale ehren, bewahren und teilen

## Konformität

sich an Regeln halten, sich anpassen, in Übereinstimmung mit dem Verhalten oder den Erwartungen anderer handeln

## Gesundheit

das körperliche und seelische Wohlbefinden pflegen und verbessern

## Verantwortung

für seine Handlungen und deren Folgen einstehen, Aufgaben ernst nehmen, gewissenhaft handeln

## Umweltschutz

sich um die Natur kümmern, sie bewahren, sich für die Natur einsetzen

## Nachhaltigkeit

auf langfristige Wirkung im Blick haben; die Freiheit zukünftiger Generationen bedenken; bewusst und schonend mit verfügbaren Ressourcen umgehen

## Mäßigkeit

das Übermaß oder die Extreme vermeiden; nicht übertreiben; etwas in Maßen tun

## Vorsicht

Risiken bedenken, abwägen, vermeiden; umsichtig handeln; achtgeben; nichts Unüberlegtes tun

## Vertrauen

an etwas oder jemanden glauben; sich auf jemanden oder etwas verlassen

## Akzeptanz

jemanden oder etwas anerkennen; jemanden oder etwas annehmen, so wie er/sie/es ist

## Ordnung

die Dinge zweckmäßig sortieren, gut organisiert sein, es aufgeräumt und übersichtlich mögen

## Austausch

Gedanken, Gefühle und Informationen mit anderen teilen; miteinander sprechen

## Zuverlässigkeit

vertrauenswürdig sein, Absprachen einhalten, zu seinem Wort stehen

## Liebe

starke Zuneigung und Wertschätzung, innige und tiefe Verbundenheit

## Loyalität

sich selbst und anderen treu sein

## Empathie

Bereitschaft und Fähigkeit, sich in andere und ihre Lage hineinzuversetzen; Gefühle und Gedanken anderer nachempfinden

## Engagement

sich für etwas oder jemanden einsetzen; sich beteiligen, mitwirken, sich einbringen



## Nähe

in engen und persönlichen Beziehungen sein, Kontakt haben

## Menschlichkeit

das Verbindende zwischen allen Menschen sehen, human handeln, empathisch sein

## Freundschaft

gegenseitige Zuneigung, sich verbunden fühlen, füreinander da sein

## Fairness

sich anständig verhalten; andere gerecht behandeln; unparteiisch sein

## Teameist

sich zusammengehörig fühlen, zusammenhalten, sich für gemeinsame Interessen einsetzen, füreinander einstecken, gemeinsam handeln

## Solidarität

einander verbunden sein, zusammenhalten, füreinander einstecken, sich gegenseitig unterstützen

## Gemeinschaft

sich verbunden fühlen, Zusammenhalt leben, miteinander in Beziehung sein

## Frieden

gewaltfrei und ohne Spannungen leben, Konflikte vermeiden, in Harmonie und Ruhe leben

## Toleranz

andere Meinungen gelten lassen, andere Lebensweisen dulden, etwas ertragen

## Teilhabe

teilnehmen, beteiligt sein, mitmachen, an etwas mitwirken, sich einbringen können, einbezogen sein

## Gleichheit

alle Menschen gleich(wertig) behandeln und als gleichwertig ansehen

## Gerechtigkeit

alle Menschen gleich behandeln, fair sein, unvoreingenommen sein

## Verständnis

auf jemanden eingehen; Einsicht zeigen; etwas einsehen;  
nachsichtig; entgegenkommend sein; einfühlsam sein

## Unterstützung

jemandem oder etwas helfen, ermutigen

## Hilfsbereitschaft

andere freiwillig ohne Gegenleistung unterstützen

## Großzügigkeit

freigiebig sein; mit anderen teilen; mehr geben, als erwartet wird

## Wertschätzung

jemanden oder etwas achten und ehren; den Wert von jemandem oder etwas anerkennen und würdigen

## Zugehörigkeit

Teil von etwas sein, dazugehören, sich verbunden fühlen

## Identifikation

sich selbst in etwas oder jemandem wiederfinden, mit etwas oder jemandem übereinstimmen

## Abenteuer

die Aufregung lieben; spannende Dinge tun, die aufregend oder mitreißend sind, den Nervenkitzel suchen

## Kreativität

die Fantasie nutzen; einfallreich sein; außergewöhnliche Ideen entwickeln; etwas Neues erschaffen, abseits gewohnter Ideen denken

## Innovation

Neues entwickeln; erfinderisch und originell sein; Pioniergeist besitzen

## Agilität

lebhaft, aktiv, dynamisch sein; auf Veränderungen schnell und angemessen reagieren; flexibel und proaktiv handeln

## Abwechslung

viele verschiedene Dinge erleben, nach ständigem Wandel streben, vielfältige Erfahrungen sammeln

## Mut

sich etwas trauen; eigene Ängste überwinden

## Multioptionalität

unterschiedliche Möglichkeiten haben; Alternativen suchen und wählen;  
nicht festgelegt sein; verschiedene Perspektiven einnehmen

## Dynamik

Bewegung, Veränderung, Entwicklung mögen; Entwicklungen vorantreiben; schnell reagieren; voll Energie und Tatendrang sein

## Begeisterung

für etwas brennen, sich sehr interessieren, überschwänglich sein, fasziniert sein

## Offenheit

aufgeschlossen, unvoreingenommen sein; zugänglich und empfänglich für Veränderungen und neue Ideen sein

## Neugier

Interesse zeigen, lernen wollen, Neues erkunden und ausprobieren wollen, nach neuen Erfahrungen suchen

## Flexibilität

fähig sein, sich an unterschiedliche Situationen anzupassen; sich schnell und problemlos auf neue Gegebenheiten einstellen

## Erkundung

nach neuen Erfahrungen und Perspektiven suchen; Unbekanntes entdecken und erforschen; neue Lösungen suchen; bestehende Grenzen überwinden



## Resilienz

innere Widerstandskraft besitzen; schwierige Situationen und Veränderungen gut überstehen können

## Optimismus

zuversichtlich sein, positiv denken, Vertrauen in die Zukunft haben

## Freude

fröhlich sein, glücklich sein, positiv gestimmt

## Fortschritt

etwas Bestehendes durch Neues ersetzen, innovativ sein, vorangehen

## Veränderung

sich selbst oder Dinge weiterentwickeln; nach Wandel streben;  
etwas umgestalten

## Spontaneität

aus dem Moment heraus handeln; etwas tun, ohne es zu  
überdenken oder zu planen; unüberlegt handeln; improvisieren;  
etwas aus dem Stegreif tun

## Herausforderung

fordernde Aufgaben annehmen, anspruchsvolle Dinge tun; die  
eigene Komfortzone verlassen

## Genuss

Freude, Vergnügen oder Wohlbefinden empfinden bei dem, was  
man tut; etwas als angenehm empfinden

## Vision

motivierende, positive Zukunftsvorstellungen haben, die begeistern und anstecken; utopisch denken

## Vielfalt

verschiedene Ideen wertschätzen, Unterschiede akzeptieren und als bereichernd ansehen

## Inspiration

Anregungen oder Impulse geben, begeistern, andere ermutigen und motivieren

## Hoffnung

an eine bessere Zukunft glauben und nach ihr streben; zuversichtlich sein

## Integrität

nach eigenen Werten, Überzeugungen und Prinzipien handeln

## Zukunftsorientierung

das eigene Denken und Handeln auf das ausrichten, was noch kommt; Pläne machen und verfolgen

## Authentizität

im Einklang mit sich selbst sein und handeln; unverstellt, echt sein; so sein, wie man ist

## Anerkennung

eigene Leistungen und die anderer werden anerkannt, gewürdigt und wertgeschätzt

## Leidenschaft

große Begeisterung für etwas haben; begeistert und engagiert sein in dem, was man tut

## Kompetenz

über Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügen; fähig sein; etwas gut können

## Besitz

Eigentum haben; Dinge haben, die einem gehören

## Beharrlichkeit

trotz Hindernissen und Herausforderungen hartnäckig und engagiert sein

## Lust

vor allem das tun, was man gern macht; tun, worauf man Lust hat

## Leistung

Ziele durch Einsatz erreichen; erfolgreich sein, indem man darauf hinarbeitet

## Disziplin

sich selbst kontrollieren, auch in schwierigen Situationen; sich beherrschen; auf etwas hinarbeiten, ohne sich ablenken zu lassen

## Bildung

gut qualifiziert sein, gut informiert sein; über Wissen und Erziehung verfügen

## Macht

Einfluss haben auf andere Menschen oder Dinge; über etwas oder jemanden bestimmen können

## Privatsphäre

für sich sein; Abgeschlossenheit und Intimität schätzen

## Ehrgeiz

etwas im Leben erreichen wollen; Ziele haben und verfolgen

## Einfluss

Wirkung auf Dinge oder Menschen haben; auf sie und ihre Entwicklung einwirken

## Selbstbestimmung

selbst entscheiden, was man tut; eigenständig denken und handeln, nicht fremdbestimmt sein; frei von Kontrolle oder dem Einfluss anderer sein

## Schönheit

attraktiv sein, ästhetisch, gut aussehen

## Erfolg

gesteckte Ziele erreichen

## Entwicklung

persönlich wachsen; sich selbst und die eigenen Fähigkeiten entwickeln; Fähigkeiten ausbauen



## Status

Stand, Stellung oder Position, die man in einer Gruppe hat; das eigene Image, gesellschaftliches Ansehen

## Selbstverwirklichung

persönliche Fähigkeiten entwickeln; eigene Ziele und Wünsche realisieren; sich entfalten

## Freiheit

unabhängig, ungebunden sein; ungehindert und ohne Zwänge sein; nicht eingeschränkt sein; sich entfalten können

## Fokus

die ganze Aufmerksamkeit auf etwas richten; sich auf eine Sache konzentrieren und andere Dinge ausblenden; sich nicht ablenken lassen

## Zielstrebigkeit

sich Ziele setzen und sie beharrlich verfolgen; wissen, was man will, und darauf hinarbeiten

## Unabhängigkeit

ungebunden sein, frei sein, Dinge unabhängig von anderen planen oder tun

## Individualität

das Eigene, Unverwechselbare, Einmalige betonen und bewahren