

Markus Hornung, Irena Fiedler, Sabine Grüner

# Die EQ-Dynamics-Werteanalyse

WertSchätzendes und EmotionsBewusstes Leben und Arbeiten

Stand 01.09.2011

**Sonderexemplar, nur zum  
einmaligen persönlichen Gebrauch**

Wir sorgen für Bewegung.  
EQ Dynamics International



## Die EQ-Dynamics-Werteanalyse

Auf den folgenden Seiten finden Sie die von uns entwickelte Werteanalyse, die es Ihnen ermöglicht, Ihre persönliche Werterhierarchie für einen bestimmten Kontext zu erstellen.

Im Laufe seines Lebens hat jeder Mensch Vorlieben und Vorstellungen von dem entwickelt, was ihm besonders wichtig ist. Für den einen ist es im Beruf wichtig, Anerkennung zu erhalten, für den anderen, Probleme selbständig zu lösen und für einen dritten, Raum für die eigene Kreativität zu haben.

Werden die persönlichen Werte im beruflichen und privaten Alltag als erfüllt erlebt, stellt sich Zufriedenheit ein. Sind die Werte nicht erfüllt, ist man unzufrieden. Auch reagieren wir empfindlich und oft heftig, wenn unsere Werte verletzt werden, z.B. in der Kommunikation, in Beziehungen, durch Arbeitsbedingungen oder Führungsstil.

Die folgende Auswahl an Werten soll einen Überblick geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist jederzeit ergänzbar. Viele Begriffe sagen nahezu das gleiche aus - wählen Sie die, welche Sie persönlich ansprechen.

Beim Arbeiten mit Werten ist darauf zu achten, dass auch tatsächlich Werte verwendet werden, das heißt Grundhaltungen, Auffassungen und wertbesetzte Begriffe und nicht Tätigkeiten, die sich als Konsequenz des Lebens von Werten ergeben. Es ist daher bei allen Begriffen sinnvoll, nach eventuell übergeordneten Werten zu fragen und diese einzusetzen.

### Die Anleitung

- Finden Sie einen Kontext, also einen Rahmen, in welchem Sie die Wertearbeit durchführen möchten. Tragen Sie diesen Kontext auf der letzten Seite ganz oben ein. Folgende Beispiele mögen als Anregung dienen: „Meine Rolle als Familienoberhaupt“, „Meine Rolle als Führungskraft in unserem Unternehmen“, „Meine Rolle als Lebenspartner“, ...
- Wählen Sie aus der (von Ihnen um eigene Begriffe ergänzten) Liste die 10 für Sie wichtigsten Werte aus. Die Fragestellung lautet: „Was ist mir in dem ausgewählten Kontext wichtig? Worauf lege ich besonders Wert? Welche Werte möchte ich in meiner Rolle als ... gelebt und geachtet wissen?“
- Tragen Sie diese Begriffe in alphabetischer Reihenfolge von oben nach unten in die Zeilen der Präferenzmatrix des Arbeitsblattes ein.

- Beginnen Sie nun, die einzelnen Werte miteinander zu vergleichen, und zwar nach folgendem Schema:
  - A mit B - den für Sie wichtigeren der beiden (also den „Gewinner“) schreiben Sie in das erste Kästchen oben links.
  - A mit C – den „Gewinner“ schreiben Sie in das Kästchen rechts daneben.
  - A mit D usw. bis die oberste Zeile mit den entsprechenden „Gewinner-Buchstaben“ gefüllt ist.
- Dann beginnen Sie die nächste Zeile, in welcher der Wert B mit allen übrigen Werten verglichen wird;
  - usw. bis die gesamte Matrix ausgefüllt ist.
- Finden Sie als Hilfe für die Entscheidung folgende Bilder: „Welche Situation gab es schon, in der ich mich zwischen diesen beiden Werten entscheiden musste? Wie könnte die Situation aussehen und wie würde ich mich entscheiden?“ Sollte das nicht funktionieren, geben Sie Ihrem Deinem Bauchgefühl nach!
- Ermitteln Sie nun die Anzahl der einzelnen „Gewinner-Buchstaben“ und tragen Sie diese und den daraus resultierenden Rang in die Auswertungstabelle ein.
- Sollte es dazu kommen, dass zwei Werte die gleiche Anzahl haben, gehen Sie nochmals nach oben in die Matrix und überprüfen Sie den direkten Vergleich. Der Gewinner erhält den höheren Rang. Bei drei Werten mit gleicher Anzahl wird dieser Direktvergleich bisweilen zu keiner Lösung führen. Legen Sie dann die Reihenfolge innerhalb dieser Gruppe aus dem Bauch heraus fest.
- Schreiben Sie die den Buchstaben zugeordneten Werte in der Reihenfolge ihres Ranges in Ihre persönliche Hierarchie.

Auf den folgenden beiden Seiten finden Sie die Werteliste, welche Sie bitte um Begriffe ergänzen, die Ihnen wichtig sind, dort aber nicht auftauchen.

Auf der letzten Seite finden Sie das Arbeitsblatt für die eigentliche Wertearbeit.

## A

Abenteuerlust  
Abgrenzung  
Abwechslung  
Achtsamkeit  
Achtung  
Aktualität  
Akzeptanz  
Anerkennung  
Anspruch  
Aufklärung  
Aufmerksamkeit  
Ausdauer  
Austausch  
Authentizität  
Ästhetik

## B

Balance  
Begeisterung  
Beharrlichkeit  
Berechenbarkeit  
Bequemlichkeit  
Beruf  
Bescheidenheit  
Bildung

## C

Chancenorientierung

## D

Dankbarkeit  
Demut  
Dienstbereitschaft  
Dienen  
Diplomatie  
Distanz halten  
Diskretion  
Disziplin  
Durchsetzungsvermögen  
Dynamik

## E

Effektivität  
Effizienz

Ehre  
Ehrgeiz  
Ehrlichkeit  
Einfachheit  
Eitelkeit  
Emotionalität  
Empathie/  
Einfühlungsvermögen  
Energie  
Engagement  
Entscheiden  
Entspannung  
Erfolg  
Ergebnisorientierung  
Erkenntlichkeit  
Erotik  
Exklusivität  
Experimentierfreude

## F

Fairness  
Familie  
Fitness  
Fleiß  
Flexibilität  
Fortschritt  
Freiheit  
Freizeit  
Freude  
Freundschaft  
Frieden  
Führung  
Fürsorge

## G

Geborgenheit  
Geduld  
Gehorsam  
Gelassenheit  
Geld  
Genauigkeit/Präzision  
Genuss  
Gerechtigkeit  
Gestaltungsfreiheit  
Gesundheit  
Gewinnen

Glaube  
Gleichheit  
Großmut  
Großzügigkeit

## H

Harmonie  
Herausforderung  
Hilfe geben/Helfen  
Hingabe  
Humanismus  
Humor

## I

Idealismus  
Identität  
Information  
Innovation  
Integrität  
Intelligenz

## K

Kampf  
Klarheit  
Kollegialität  
Komfort  
Kommunikation  
Kompetenz  
Kompromissfähigkeit  
Kongruenz  
Konkurrenzfähigkeit  
Konsens  
Konsequenz  
Konstanz  
Kontinuität  
Kontrolle  
Körperbewusstsein  
Kraft  
Kreativität  
Kundenorientierung  
Kunst  
Kultur

## L

Leidenschaft

Leistungsfähigkeit  
Lernen  
Liebe  
Loyalität  
Lust  
Luxus

## **M**

Macht  
Marktführerschaft  
Menschlichkeit  
Mitdenken  
Mitgefühl  
Muße  
Mobilität  
Mode  
Moral  
Musik  
Mut

## **N**

Nachhaltigkeit  
Nachsicht  
Nächstenliebe  
Natur  
Neugierde

## **O**

Offenheit  
Optimismus  
Ordnung  
Originalität

## **P**

Partnerschaft  
Perfektion  
Persönliche Entwicklung  
Perspektive  
Pflichtbewusstsein  
Phantasie  
Prestige  
Privatsphäre  
Profit  
Pünktlichkeit

## **Q**

Qualität

## **R**

Rationalität  
Religion  
Respekt  
Risikobereitschaft  
Rücksichtnahme  
Ruhe  
Ruhm

## **S**

Sachverstand  
Schnelligkeit  
Schönheit  
Selbstbestimmung  
Selbständigkeit  
Selbstdisziplin  
Selbstmotivation  
Selbstverantwortung  
Selbstwert  
Seriosität  
Service  
Sexualität  
Sicherheit  
Sinnhaftigkeit  
Sinnlichkeit  
Solidarität  
Sparsamkeit  
Spaß  
Spiritualität  
Stabilität  
Stärke  
Stil  
Stille  
Strebsamkeit  
Struktur  
System

## **T**

Tatkraft  
Teamgeist  
Tiefe  
Toleranz

Tradition  
Transparenz  
Treue

## **U**

Umgänglichkeit  
Unabhängigkeit  
Unbekümmertheit  
Unterhaltung  
Unterstützung

## **V**

Veränderung  
Verantwortung  
Verbesserung  
Vergnügen  
Verhältnismäßigkeit  
Verständnis  
Vertrauen  
Vertrautheit  
Vitalität

## **W**

Wachstum  
Wahrheit  
Wertschätzung  
Wettbewerb  
Wissen  
Wirksamkeit  
Wohlstand

## **Z**

Zielstrebigkeit  
Zugehörigkeit  
Zurückhaltung  
Zusammenarbeit  
Zuverlässigkeit  
Zweckmäßigkeit

## Meine persönliche Wertehierarchie für den Kontext

(Bitte eintragen!)

Meine 10 wichtigsten Werte:		B	C	D	E	F	G	H	I	J
A	A									
B		B								
C			C							
D				D						
E					E					
F						F				
G							G			
H								H		
I									I	
J										J

### Auswertung:

Kriterium	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Anzahl										
Rang										

### Meine persönliche Hierarchie:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....