

kinder **stark**
& leicht

E-Book

Werte und Bedürfnisse

Finde heraus, was dir
wirklich wichtig ist!



“
Wir unterscheiden uns
in der Intensität
unserer Bedürfnisse.
”

Wie schön, dass du dich auf den Weg machst,
deine Bedürfnisse anzuschauen. Auf der nächsten
Seite befindet sich eine Liste mit Werten und
Bedürfnissen. Auf den ersten Blick sind das ganz
schön viele, deshalb hier ein paar Tipps, wie du
vorgehen kannst.

Lies einmal alle Werte und Bedürfnisse durch.
Streiche die raus, mit denen du nichts anfangen kannst.
Auch wenn du einen Begriff nicht erklären könntest, ist es
wahrscheinlich kein Wert von dir.
Deine Werte können in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich
sein. Suche dir einen Bereich aus, mit dem du starten möchtest.
Bei den übrigen Werten und Bedürfnissen kannst du paarweise
vergleichen. Was ist dir wichtiger?
Das machst du so lange, bis am Ende etwa 3 Begriffe übrigbleiben.



Wertschätzung
Neugierde
Zuverlässigkeit
Dankbarkeit
Entwicklung
Geduld
Nähe
Einfluss
Sicherheit
Partnerschaft
Leistung
Flexibilität
Mitgefühl
Erfolg
Genuss
Kompetenz
Autonomie
Offenheit
Beständigkeit
Wohlbefinden

Spaß
Struktur
Harmonie
Ausdauer
Entspannung
Sinnlichkeit
Fortschritt
Humor
Frieden
Selbstbestimmung
Leichtigkeit
Sorgfalt
Wirksamkeit
Freiheit
Ordnung
Bescheidenheit
Phantasie
Stabilität
Gesundheit
Mut



Hygiene
Geborgenheit
Wettbewerb
Kreativität
Freundschaft
Ehre
Schönheit
Sparsamkeit
Stolz
Abenteuer
Loyalität
Liebe
Begeisterung
Ruhe
Herzlichkeit
Gerechtigkeit
Zuversicht
Disziplin
Zugehörigkeit
Respekt

kinder **stark**
& leicht

E-Book

Meine wichtigsten Werte und Bedürfnisse:

Das tue ich dafür, um sie öfter zu erfüllen:

Herzlichen Glückwunsch, jetzt hast du deine Werte und Bedürfnisse herausgefunden!

Wenn du das regelmäßig machen möchtest oder für verschiedene Lebensbereiche, es wird jedes Mal einfacher!

Deine Werte und Bedürfnisse zu kennen hilft dir, Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen. Besonders im Umgang mit deinem Kind.

Apropos Kind, ab etwa 3. Klasse kannst du diese Übung auch ganz gut mit deinem Kind machen, vorausgesetzt du bist bereit einige Begriffe zu erklären.

Möchtest du wissen, was deine wichtigsten Werte und Bedürfnisse über deine Persönlichkeit aussagen?

Dann schick mir deine Liste gerne zu, ich antworte dir garantiert.

Impressum:

kinder:stark&leicht, Tabea Stein, An der Engelswiese 18, 67550 Worms
2025, Weitergabe oder Veröffentlichung -auch in Auszügen- nur nach Genehmigung.