

Herzlich Willkommen in der Werte-Welt

von und mit
Norbert Glaab



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Erst Werte lassen Strategien wirken!

Werte beeinflussen maßgeblich Ihre Entscheidungen.

- Welchen Wert legen Sie auf hohe Lebensqualität? Lebensfreude?
- Welchen Wert hat Ihre Gesundheit?
- Welchen Wert legen Sie auf Beziehungen?
- Welcher Wert macht Ihr Unternehmen attraktiv?
- Welchen Wert legen Sie auf Ihrer finanziellen Situation?
- Welchen Wert erfüllt für sie die Zeit? Freizeit? Zeitmanagement?

Erst Werte lassen Sie strategisch handeln!

Nutzen Sie diese spielerische Möglichkeit, Ihre vorrangigen Werte zu ermitteln.

Wir haben uns schon immer an Werten orientiert, jetzt geht es darum, uns ihrer bewusst zu werden.

Wer Menschen ansprechen will, sollte ihre Werte ansprechen.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Ideen Für Ihre Werteermittlung

Wählen Sie sich bis zu 10 Werte aus der Sammlung aus, die für Ihre momentane Beurteilung angemessen ist.

Übernehmen Sie diese, für Sie wichtigen Werte in die im Letzen Blatt. befindliche **Was ist mir wichtig - Matrix**

Fragen Sie sich, wenn es für hart auf hart käme, "auf welchen Wert könnte ich dann verzichten".

Die weitere Hilfe zur Bearbeitung finden Sie am Ende des pdf



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Wertesammlung

Alphabetisch geordnete Sammlung von Begriffen der Menschlichkeit

Wissen Sie genau, was Ihnen wichtig ist? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, welche Werte es sind, die Sie in Ihrem Denken und Handeln lenken - sowohl bewusst als auch unbewusst? Brauchen Sie vielleicht eine kleine Hilfe? Oder möchten Sie einfach nur mal nachlesen, was man unter "Menschlichkeit" versteht oder was die "Menschlichkeit" ausmacht? Nachlesen heißt sich selbst bewusst machen, heißt seine Energie darauf lenken, heißt sich darauf konzentrieren, heißt vielleicht sich damit auseinandersetzen!

Natürlich erhebt diese Auflistung keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wie könnte sie auch?! Was dem einen Menschen wichtig ist, interessiert den anderen gar nicht oder umgekehrt. Betrachten Sie meine Sammlung einfach als Grundlage, die Sie nach eigenem Belieben verändern können. Vielleicht erfahren Sie das eine oder andere Aha-Erlebnis. Ich wünsche es Ihnen ;-)).



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Wertesammlung

Achtsamkeit, Achtung, Akzeptanz, Anerkennung, Anmut, Anregung, Anstand, Anständigkeit, Anteilnahme, Auffassungsgabe, Aufgeschlossenheit, Aufklärung, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Ausdauer, Ausgeglichenheit, Ausgewogenheit, Abgeklärtheit, Authentizität
Begabung, Begleitung, Beharrlichkeit, Behutsamkeit, Bekräftigung, Beschaulichkeit, Bescheidenheit, Besinnlichkeit, Besinnung, Besonnenheit, Beständigkeit, Bestärkung, Bewusstsein, Bewusstseinsweiterung, Bildung,
Dankbarkeit, Demokratie, Demut, Denkvermögen, Distanz, Duldsamkeit, Durchblick, Durchsetzungsvermögen,
Echtheit, Einfachheit, Edelmut, Ehre, Ehrerbietung, Ehrgefühl, Ehrlichkeit, Echtheit, Eigenständigkeit, Eigenverantwortlichkeit, Einfühlung, Einsichtigkeit, Empfindsamkeit, Entgegenkommen, Entschlossenheit, Erfahrung, Erkenntniswille, Erlebnisfähigkeit, Ermutigung, Erotik, Ethik,
Feierlichkeit, Freundschaft, Feingefühl, Festigkeit, Festlichkeit, Folgerichtigkeit, Freiheit, Freizügigkeit, Freude, Freundlichkeit, Freundschaft, Friedlichkeit,



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Wertesammlung

Ganzheitlichkeit, Gesundheit, Geduld, Gefühl, Gegenseitigkeit, Geist, Geistesfreiheit, Gemeinnützigkeit, Gemeinsamkeit, Gemüt, Genügsamkeit, Gelassenheit, Genossenschaft, Gerechtigkeit, Gesetz, Gesinnung, Gesprächsbereitschaft, Gespür, Gestaltungskraft, Gewissen, Gewissenhaftigkeit, Gewißheit, Glaube, Glaubwürdigkeit, Großherzigkeit, Großmut, Großzügigkeit, Güte, Gütekraft,
Herzlichkeit, Heimat, Hilfsbereitschaft, Hoffnung,
Identität, Intelligenz, Individualismus, Innerlichkeit, Interesse,
Klugheit, Konsequenz, Konstruktivität, Kommunikationsfähigkeit, Kompromißbereitschaft, Kooperation, Kreativität, Kritik, Kritikfähigkeit, Kühnheit, Kunstverständnis,
Lauterkeit, Lebensqualität, LebensSinn, LebensKunst, LebensFreude, Lebensgestaltung, Leitwert, Lernbereitschaft, Lernfähigkeit, Leistung, Liebe, Liebesfähigkeit, Liebenswürdigkeit, Logik, Lust,
Menschenrechte, Macht, menschliche Größe, - Reife, Menschlichkeit, Mitgefühl, Mitmenschlichkeit, Moral, Mündigkeit, Musikalität, Muße, Mut,



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Wertesammlung

Nachdenklichkeit, Nachsicht, Nähe, Natürlichkeit, Norm,
Offenheit, Offenherzigkeit, Optimismus, Ordnung, Ordnungswille,
Recht, Realitätssinn, Reife, Richtiges Maß, Redlichkeit, Religiosität, Respekt, Reue,
Risikobereitschaft, Rückbindung, Rücksichtnahme,
Sanftheit, Selbstverwirklichung, Schätzung, Selbstachtung, Selbständigkeit, Selbstbehauptung,
Selbstbeherrschung, Selbstbeobachtung, Selbstbeschränkung, Selbstdisziplin, Selbsteinschätzung,
Selbstkontrolle, Selbstkritik, Selbstsicherheit, Selbstüberwindung, Selbstverantwortung,
Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, Sicherheit, Sinn, Sinnerkenntnis, Sitte, Solidarität,
Spannung, Stabilität, Standhaftigkeit, Strebsamkeit, Souveränität
Takt, Toleranz, Trauerfähigkeit, Tradition, Treue, Tugend,



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Wertesammlung

Überblick, Unabhängigkeit, Unbefangenheit, Unternehmensgeist, Unterstützung,
Unvoreingenommenheit, Urteilsvermögen,
Verantwortlichkeit, Verbindlichkeit, Verbundenheit, Verlässlichkeit, Vernunft, Verschwiegenheit,
Versöhnlichkeit, Versöhnungsbereitschaft, Verständnis, Verständigung, Vertrauen,
Vertrauensvorschuß, -würdigkeit, Vision, Vorausschau, Vorsicht, Vorstellungskraft,
Wärme, Wagemut, Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Wandlungsfähigkeit,
Weisheit, Weitherzigkeit, Wert, Wertschätzung, Wesentlichkeit, Wissen, Witz, Wohlbefinden,
Wohlwollen, Würde,
Zivilcourage, Zufriedenheit, Zusammenarbeit, -gehörigkeit, Zuverlässigkeit



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Unsere Werte-Welt!

Machen wir uns wirklich bewusst Gedanken über Werte?

Brauchen wir die Werte?

Schauen wir uns kurz gemeinsam das Wort „**Wert**“ in seinen verschiedenen Zusammenhängen mal an:

Allem voran der Selbst**Wert**, **Wert**voll, innere **Werte**, äußere **Werte**, **Wert**verlust, **Werts**chöpfung, **Wert**los, be**Werten**, **Wert**urteil, Zeit**Wert**, lebens**Wert**, **Wert**maßstab, materieller **Wert**, immaterieller **Wert**, Grenz**Wert**, lobens**Wert**, **Wert**ewandel, **Wert**entwicklung, Geld**Wert**, beachtens**Wert**, wünschens**Wert**, **Wer**terhaltung, erstrebens**Wert**, erwähnens**Wert**, Gesam**twert**, **Werte**hierarchie, **Werte**-Portfolio, beachtens**Wert**, **Werts**chätzung, Grund**Werte**, **Wert**vorstellung, vertrauens**Wert**, Nähr**Wert**, wissens**Wert**, erhaltens**Wert**, Mittel**Wert**, Leit**Wert**, Mindest**wert**, **Wert**arbeit, Höchst**Wert**, **Werte**basis, **Werte**horizont, Individual**Wert**, **Wertes**ystem, **Werte**ordnung, **Werte**strucktur, ver**Wert**bar, ent**Werten**, Schätz**Wert**, **Werts**achen, Tausch**Wert**, Erwartungs**Wert**,



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Unsere Werte-Welt!

Der Wert einer Sache liegt **IMMER** in der individuellen Bewertung jedes einzelnen Menschen.
JEDER Entscheidung liegt einer **Bewertung** zu Grunde.
JEDES Bedürfnis basiert auf einer **Bewertung**.

Die meisten unserer Entscheidungen treffen wir auf der unbewussten Ebene. Oder besser ausgedrückt: auf Grund unseres Ur-Bewusstseins. Das Ur-Bewusstsein ist keine trübe Suppe, wie manchmal dargestellt, sondern unser wichtigster Partner in unserer Überlebensstrategie. In jeder Lebenssituation, auch bei logischen Überlegungen, spielt unser Ur-Bewusstsein mit seiner Wertescala die wesentliche Rolle.

Ist es dann nicht sinnvoll, für sich selbst ein wenig seiner wertvollen Zeit zu nutzen, um die wahren Werte herauszufinden? Leider liegen diese im Regal des Urbewusstseins nicht gerade obenauf, so dass wir sie nur abzuholen brauchen.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Unsere Werte-Welt!

Unsere kulturelle Entwicklung, unsere Erziehung und unser bisheriges Umfeld haben unsere Werte etwas versteckt.

Werte haben auch die Eigenschaft, dass sie sich im Laufe unseres Lebens verändern. Ein weiterer Grund dafür, hin und wieder mal sich die Mühe zu machen und die Werte auf Veränderung zu prüfen.

Unsere Werte sind es, die Wünsche und Bedürfnisse erzeugen. Daraus entstehen Erwartungen, die nach Erfüllung suchen. Kommen Erwartung und Erfüllung zusammen, erhalten wir aus unserem Ur-Bewusstsein Signale. Diese Signale nennen wir dann „Glück, Zufriedenheit, Freiheit, Lebensfreude, Lebensqualität ...“



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Unsere Werte-Welt!

Zeit ist darüber hinaus ein Wert, den man nicht auf Vorrat halten kann. Zeit kann man nicht rückgängig machen. Jeder Mensch hat pro Tag gleich viel Zeit. Keiner weiß, wann sie abgelaufen ist. Wer keine Zeit hat hat demzufolge auch kein Leben. Ist es das wert? So, dann ist es an der Zeit, die Werte für Ihre Lebensfreude zu finden.

Denken Sie daran: Ihren Zeitwert finden Sie in allen Lebensbereichen:
Im Beruf/Am Arbeitsplatz verbringen wir ca. 70.000 Stunden. Sollte es da nicht auch Freude machen?

Was ist es Ihnen wert, in Ihre Beziehung, Ihr Hobby, Ihre Freizeit an Zeit zu investieren?
Wie sieht es mit Ihren weiteren Werten aus?



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Der erste Schritt zur wertvollen Entscheidung... die Navigationshilfe durch Ihr Werte-System!

Ermitteln Sie selbst, was das Wichtigste in Ihrem Leben ist

Nutzen Sie die anhängende Matrix als leichte Hilfe zu Ihrer Entscheidungsfindung für Ihren Lebensweg, Ihre Karriere, Ihre Projekte und alle weiteren wichtigen umfangreichen Entscheidungen.

Jede Entscheidung, die Sie treffen, wird von Ihren eigenen inneren Werten bestimmt!
Wenn Sie zwei Dinge zu bewerten haben fällt Ihnen das noch recht einfach, oder? Spielen jedoch mehrere Faktoren eine wichtige Rolle wird es recht schnell unübersichtlich.
Doch nun lernen Sie eine Methode kennen, die Ihnen den Durchblick zurück bringt.

Übrigens: Ihre heutige Lebensqualität ist das Ergebnis Ihrer bisher getroffenen Entscheidungen.
Wenn Sie zu 100 % mit Ihrem Leben zufrieden sind - dann beglückwünsche ich Sie!



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Der erste Schritt zur wertvollen Entscheidung... die Navigationshilfe durch Ihr Werte-System!

Sie sollten sich Ihrer Werte bewusst sein, dann können Sie diese auch sichern, um sie dann bewusst zu erleben, sie für sich zu Nutzen zu machen, sie weiter zu entwickeln, Ihr künftiges Leben darauf aufzubauen.

Es gibt immer noch ein Spannungsfeld oder es hat sich ein negatives Spannungsfeld in Ihnen aufgebaut? Sie spüren es an den unangenehmen Symptomen in Ihrem Körper?

Zu den Beispielen



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de



Was ist mir wichtig - Matrix

IDEE

Entwickeln eines einfachen Hilfsmittels, um sich

- 👉 fundierter entscheiden zu können,
- 👉 Probleme besser lösen zu können,
- 👉 eigene Ziele nachhaltiger festlegen zu können und
- 👉 eigene Anschauungen besser erkennen zu können.

Beispiel 1

VORGEHEN 1

- 👉 Kriterien festlegen und in die Spalte Werte eintragen.
- 👉 Alle Kriterien miteinander vergleichen und den Buchstaben des wichtigeren in das entsprechende Rautenfeld eintragen.

Nr.	Lebens-Werte																				
A	Gesundheit		A																		
B	Lebensqualität			A																	
C	Zufriedenheit				C																
D	Selbstverwirklichung					C															
E	Mobilität						D														
F	Zeit							F													
G	Wohnen								F												
H	Reisen									H											
I	Ernährung										I										
J	Lebenssinn											J									

VORGEHEN 2

- 👉 Die Anzahl der Buchstaben eines Wertes bei Punkte eintragen.
- 👉 Die Punktzahl bestimmt den Rang eines Wertes.

Wert	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Punkte	7	5	5	2	1	8	2	4	6	5
Rang	2	6	4	7	8	1	10	9	3	5

max. 45 Punkte

Die wichtigsten Werte in diesem Beispiel sind:

1. Zeit (F)
2. Gesundheit (A)
3. Ernährung (I)



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de



Was ist mir wichtig - Matrix

IDEE

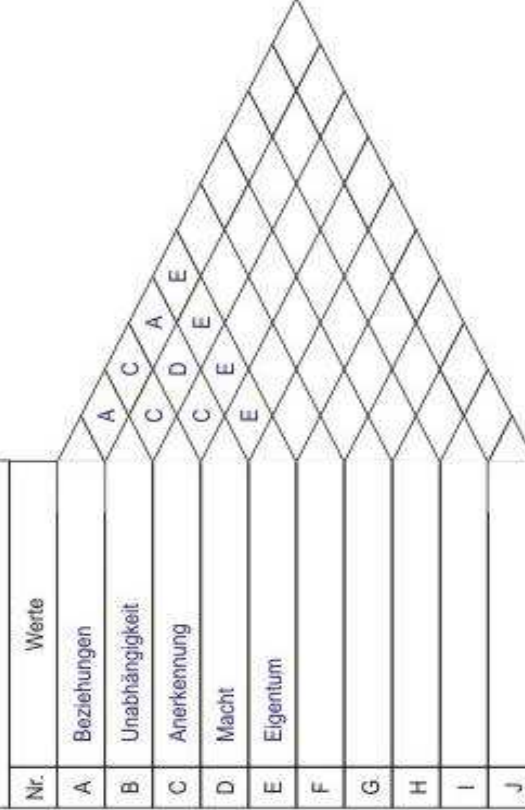
Entwickeln eines einfachen Hilfsmittels, um sich

- ☞ fundierter entscheiden zu können,
- ☞ Probleme besser lösen zu können,
- ☞ eigene Ziele nachhaltiger festlegen zu können und
- ☞ eigene Anschauungen besser erkennen zu können.

Beispiel 2

VORGEHEN 1

- ☞ Kriterien festlegen und in die Spalte Werte eintragen.
- ☞ Alle Kriterien miteinander vergleichen und den Buchstaben des wichtigeren in das entsprechende Rautenfeld eintragen.



VORGEHEN 2

- ☞ Die Anzahl der Buchstaben eines Wertes bei Punkte eintragen.
- ☞ Die Punktzahl bestimmt den Rang eines Wertes.

Die wichtigsten Werte in diesem Beispiel sind:
 1. Eigentum (E)
 2. Anerkennung (C)
 3. Beziehungen (A)

Wert	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Punkte	2	-	3	1	4					
Rang	3	5	2	4	1					

max. 10 Punkte



Intuition Creative Coaching
 Norbert Glaab
 Mörikestrasse 30
 72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
 Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de



Was ist mir wichtig - Matrix

IDEE

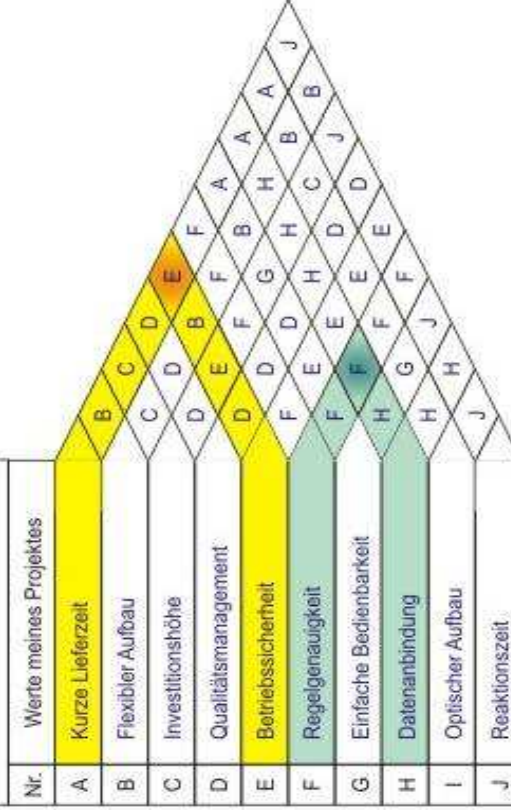
Entwickeln eines einfachen Hilfsmittels, um sich

- ☞ fundierter entscheiden zu können,
- ☞ Probleme besser lösen zu können,
- ☞ eigene Ziele nachhaltiger festlegen zu können und
- ☞ eigene Anschauungen besser erkennen zu können.



VORGEHEN 1

- ☞ Kriterien festlegen und in die Spalte Werte eintragen...
- ☞ Alle Kriterien miteinander vergleichen und den Buchstaben des wichtigeren in das entsprechende Rautefeld eintragen.



Beispiel 3

Um unternehmerische Entscheidungen transparent zu gestalten!

VORGEHEN 2

- ☞ Die Anzahl der Buchstaben eines Wertes bei Punkte eintragen.
- ☞ Die Punktzahl bestimmt den Rang eines Wertes.

Ergebnis:

- Priorität haben:
1. Qualitätsmanagement (D) und Regelgenauigkeit (F)
 - gefolgt von:
 2. Datenanbindung (H) und Betriebssicherheit (E)

Die Investitionshöhe ist untergeordnet!

Wert	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Punkte	3	5	3	8	6	8	2	6	0	4
Rang	5	3	6	1	2	1	7	2	8	4

max. 45 Punkte

Wann immer für Sie eine Entscheidung ansteht, stellen Sie alle Kriterien zusammen, fügen diese willkürlich in die Werte-Tabelle ein. Vergleichen Sie jeden Wert mit dem anderen. Tragen Sie in jedem Schnittfeld (Raute) der zusammenlaufenden Zeilen den Buchstaben mit der höheren Bewertung ein (siehe farbliche Markierung).

Addieren Sie die ermittelnden Buchstaben und tragen diese in die am unteren Ende des Blattes vorgesehene Tabelle ein.

Interessant dabei ist, dass die Investition bei der Auswertung oft weit hinten liegt.

Dies nur für all diejenigen, die immer behaupten, dass der Preis entscheidend sei.

Die Höhe der Punktzahl bestimmt den Rang des Wertes.

Ob Sie nun....

...mit Ihrem Partner ein gemeinsames Leben planen

...neue Anschaffungen tätigen möchten

...Ihr Unternehmen verändert wollen

...die wesentlichen Merkmale eines Projektes bestimmen möchten

Wann immer mehrere Werte zu entscheiden sind, steht Ihnen diese Werte-Ermittlung als

Navigationssystem zur Verfügung.

Bei der Ausarbeitung zu beachten:

Ihre Emotionen sind ein weiterer wichtiger Faktor bei der Bewertung. Bitte versuchen Sie bei der Bewertung einen möglichst entspannten Zustand zu erreichen und eine innere neutrale Haltung anzunehmen.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Das Blanco – Formular der Matrix klicken Sie bitte separat an.