

Markus Hornung, Irena Fiedler, Sabine Grüner

Die EQ-Dynamics-Werteanalyse

WertSchätzendes und EmotionsBewusstes Leben und Arbeiten

Stand: Februar 2023

**Sonderexemplar, nur zum
einmaligen persönlichen Gebrauch**

Wir sorgen für Bewegung.
EQ Dynamics

Die EQ-Dynamics-Werteanalyse

Auf den folgenden Seiten findest Du die von uns entwickelte Werteanalyse, die es Dir ermöglicht, Deine persönliche Wertehierarchie 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 – wähle diejenigen, welche Dich persönlich ansprechen und widersteh so lange wie möglich der Versuchung, mehrere Begriffe unter einem Oberbegriff zusammenzufassen.

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.

Die Anleitung

- Finde einen Kontext, also einen Rahmen, in welchem Du die Wertearbeit durchführen möchtest. Trage 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“, ...
- Wähle aus der (von Dir eventuell um eigene Begriffe ergänzten) Liste die 10 für Dich 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?“
- Trage diese Begriffe in alphabetischer Reihenfolge von oben nach unten in die Zeilen der Präferenzmatrix des Arbeitsblattes ein.

- Beginne nun, die einzelnen Werte miteinander zu vergleichen, und zwar nach folgendem Schema:
 - A mit B – Schreib den für Dich wichtigeren der beiden (also den „Gewinner“) in das erste Kästchen oben links.
 - A mit C – Schreib den „Gewinner“ in das Kästchen rechts daneben.
 - A mit D usw. bis die oberste Zeile mit den entsprechenden „Gewinner-Buchstaben“ gefüllt ist.
- Dann beginne die nächste Zeile, in welcher der Wert B mit allen übrigen Werten verglichen wird;
 - usw. bis die gesamte Matrix ausgefüllt ist.
- Finde 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, gib Deinem Bauchgefühl nach!
- Ermittle nun die Anzahl der einzelnen „Gewinner-Buchstaben“ und trage diese und den daraus resultierenden Rang in die Auswertungstabelle ein.
- Sollte es dazu kommen, dass zwei Werte die gleiche Anzahl haben, geh nochmals nach oben in die Matrix und überprüfe den direkten Vergleich. Der Gewinner erhält den höheren Rang. Bei drei Werten mit gleicher Anzahl wird dieser Direktvergleich bisweilen zu keiner Lösung führen. Lege dann die Reihenfolge innerhalb dieser Gruppe aus dem Bauch heraus fest.
- Schreibe die den Buchstaben zugeordneten Werte in der Reihenfolge ihres Ranges in Deine persönliche Hierarchie.

Auf den folgenden beiden Seiten findest Du die Werteliste, welche Du bitte um Begriffe ergänzt, die Dir wichtig sind, dort aber nicht auftauchen.

Auf der letzten Seite findest Du das Arbeitsblatt für die eigentliche Wertearbeit.

A

Abenteuerlust
Abgrenzung
Abwechslung
Achtsamkeit
Achtung
Agilität
Aktualität
Akzeptanz
Anerkennung
Anspruch
Anstand
Aufklärung
Aufmerksamkeit
Ausdauer
Ausgeglichenheit
Austausch
Authentizität
Autonomie
Ästhetik

B

Balance
Begeisterung
Beharrlichkeit
Berechenbarkeit
Bequemlichkeit
Beruf
Bescheidenheit
Beständigkeit
Bewegung
Bildung

C

Chancenorientierung

D

Dankbarkeit
Demut
Dienstbereitschaft
Dienen
Diplomatie
Distanz halten
Diskretion
Disziplin
Durchsetzungsvermögen
Dynamik

E

Effektivität

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

F

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

G

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

Gewinnen
Glaube
Glaubwürdigkeit
Glaubhaftigkeit
Gleichheit
Großmut
Großzügigkeit

H

Harmonie
Herausforderung
Hilfe geben/Helfen
Hilfsbereitschaft
Hingabe
Höflichkeit
Humanismus
Humor

I

Idealismus
Identität
Image
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
Manieren
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
Realitätssinn
Religion
Resilienz
Respekt
Risikobereitschaft
Rücksichtnahme
Ruhe
Ruhm

S

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

T

Tatkraft
Teamgeist
Tiefe

Toleranz
Tradition
Transparenz
Treue

U

Umgänglichkeit
Unabhängigkeit
Unbekümmertheit
Unterhaltung
Unternehmertum
Unterstützung

V

Veränderung
Veränderungsbereitschaft
Verantwortung
Verbesserung
Vergnügen
Verhältnismäßigkeit
Verlässlichkeit
Verständnis
Vertrauen
Vertrautheit
Vitalität

W

Wachstum
Wahrhaftigkeit
Wahrheit
Wertschätzung
Wettbewerb
Wissen
Wirksamkeit
Wohlstand

Z

Zielstrebigkeit
Zugehörigkeit
Zurückhaltung
Zukunftsfähigkeit
Zusammenarbeit
Zusammenhalt
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

Alles von und mit EQDynamics

WIR SORGEN FÜR BEWEGUNG.

www.eqdynamics.de

Unsere **Homepage** und unser **Blog**

www.eqtools.de

Unsere **Onlinekurse, Bücher und Jonglierbälle**

XING

www.xing.com/companies/eqdynamics
www.xing.com/profiles/Sabine_Gruener
www.xing.com/profiles/Irena_Fiedler
www.xing.com/profiles/Markus_Hornung

facebook

www.facebook.com/eqdynamics
www.facebook.com/markus.hornung.12

LinkedIn

www.linkedin.com/in/sabine-gruener
www.linkedin.com/in/irena-fiedler
www.linkedin.com/in/markus-hornung

YouTube

www.youtube.com unter Markus Hornung
www.youtube.com unter EQ Dynamics



www.instagram.com/markushornung_official



www.meetup.com/de-DE/eq-und-charisma/

Markus Hornung ist Mitglied der

MEMBER OF
GSA
German Speakers Association
Germany Austria Switzerland

und der

AFNB
Akademie für neurowissenschaftliches
Bildungsmanagement UG (haftungsbeschränkt)

