

Werte-Test

Test-Hintergründe

Unsere persönlichen Werte bilden die Grundlage für unsere Einstellungen und die darauf aufbauenden beobachtbaren individuellen Verhaltensweisen sowohl in der Berufs- als auch in der Privatwelt.

Eingebettet ist unser Handeln in das gesellschaftliche Umfeld, welches unsere Verhaltensweisen wahrnimmt und rückkoppelt (vgl. Abbildung 1).

Als berufliches Beispiel für die Vernetzungen der Ebenen sei genannt: Wenn eine Person sich dem **Grundwert** „Vertrauen“ verpflichtet fühlt, so sollte sich hieraus z.B. als Führungskraft im Dialog mit seinen Mitarbeitern die **Einstellung** „Vertrauen geht vor Kontrolle“ ergeben. Dies zeigt sich wiederum im **Verhalten** dadurch, dass er bzw. sie den Mitarbeitern – unter Einbezug der aktuellen **Umfeldfaktoren** – Zeit und Raum gibt, im Rahmen der Aufgabenerledigung, also

output-orientiert statt input-orientiert führt. Hierdurch entsteht für die Führungskraft eine Identität von Werten, sich daraus ergebenden Einstellungen und den daraus beobachtbaren Verhaltensweisen. Das Umfeld nimmt ihn bzw. sie als in sich stimmige Persönlichkeit wahr. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu sich selbst.

Es ist somit zur Persönlichkeitsentwicklung wichtig, sich seiner individuellen Werte bewusst zu werden und diese mit den Einstellungen und Verhaltensweisen in Einklang zu bringen (vgl. Streich, R.: Fit for Leadership, 2014, S. 231/232).

Der nachfolgende **Werte-Test** hilft Ihnen, Ihre Werte zu erkennen, einzuordnen und handlungsaktiv zu werden.

Test-Einweisung

Mit diesen Tests können Sie in **vier Schritten** Ihre persönlichen Werte

Prof. Dr. Richard K. Streich, Executive Coach und Management-Key-Speaker. Rund 100 Publikationen in Buch- und Aufsatzform mit Schwerpunkt Persönlichkeits-, Personal- und Unternehmensführung. Autor in renommierten Handbüchern und Publizist in diversen Publikumszeitschriften. Mehrfacher Gewinner renommierter Trainings- und Consultingpreise u.a.: Muwit-Award (IIR), Internationaler Deutscher Trainingspreis (BDVT), Internationaler Weiterbildungsaward (ZfU).

erkunden. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Finden Sie heraus, welche Ideale Ihnen wichtig sind und wie sehr Sie diesen in Ihrem heutigen Leben gerecht werden. Erfahren Sie im weiteren, was Sie ändern können, um künftig noch zufriedener und motivierter zu werden und sich kraftvoller zu fühlen.



Abb. 1: Ebenen der Persönlichkeitsentwicklung

Test-Fragen

Machen Sie eine Bestandsaufnahme: Wie sehr leben Sie im Alltag nach Ihren Werten? Kreuzen Sie das Kästchen an, das am besten zutrifft, und tragen Sie die Punktzahl im Kästchen ganz rechts ein.

	Trifft überhaupt nicht zu	Trifft nicht zu	Trifft nur ein wenig zu	Trifft einigermaßen zu	Trifft zu	Trifft sehr zu	
1. Ich bilde mir eine eigene Meinung zu Themen, die mir wichtig sind.	1	2	3	4	5	6	
2. Ich lebe in einem sozialen Umfeld mit Stabilität und Ordnung.	1	2	3	4	5	6	
3. Ich habe viel Spaß.	1	2	3	4	5	6	
4. Ich kann Menschen akzeptieren, selbst wenn ich mit ihnen nicht einer Meinung bin.	1	2	3	4	5	6	
5. Ich kann anderen Menschen Anweisungen geben.	1	2	3	4	5	6	
6. Ich werde von allen Menschen, die mir wichtig sind, respektiert und geachtet.	1	2	3	4	5	6	
7. Ich führe ein abwechslungsreiches Leben.	1	2	3	4	5	6	
8. Ich kümmere mich um die Bedürfnisse der Menschen, die mir persönlich nahestehen.	1	2	3	4	5	6	
9. Ich habe genug Geld, um damit andere auch zu beeinflussen.	1	2	3	4	5	6	
10. Ich schütze mich vor Krankheiten, achte auf meine Gesundheit.	1	2	3	4	5	6	
11. Ich treffe die wichtigen Entscheidungen in meinem Leben selbst.	1	2	3	4	5	6	
12. Ich bin ehrgeizig und verfolge meine selbst gesteckten Ziele.	1	2	3	4	5	6	
13. Ich bin für meine Freunde und meine Familie da, wenn sie mich brauchen.	1	2	3	4	5	6	
14. Ich verdiene genügend Geld.	1	2	3	4	5	6	
15. Ich setze mich dafür ein, dass jeder Mensch gerecht behandelt wird und die gleichen Chancen im Leben hat.	1	2	3	4	5	6	
16. Ich habe eine Menge eigener origineller Ideen und kann sie auch umsetzen.	1	2	3	4	5	6	
17. Ich habe ein gutes Ansehen in der Öffentlichkeit.	1	2	3	4	5	6	
18. Ich helfe den Menschen, die mir am Herzen liegen.	1	2	3	4	5	6	
19. Ich fühle mich sicher und geschützt.	1	2	3	4	5	6	
20. Ich bin zuverlässig und vertrauenswürdig.	1	2	3	4	5	6	
21. Ich gehe Risiken ein, die mein Leben aufregend machen.	1	2	3	4	5	6	
22. Ich habe Einfluss auf andere Menschen.	1	2	3	4	5	6	
23. Ich plane viele Aktivitäten eigenständig.	1	2	3	4	5	6	
24. Ich bin erfolgreich in dem, was ich tue.	1	2	3	4	5	6	
25. Ich genieße das Leben in vollen Zügen.	1	2	3	4	5	6	
26. Ich lerne beständig dazu und kann mein Wissen erweitern.	1	2	3	4	5	6	
27. Ich kann anderen sagen, was sie tun sollen.	1	2	3	4	5	6	
28. Ich kann eine Vielzahl von neuen Erfahrungen machen.	1	2	3	4	5	6	
29. Ich besitze kostspielige Dinge und zeige damit meinen sozialen Status.	1	2	3	4	5	6	
30. Ich engagiere mich für gesellschaftliche Belange wie Politik oder Umweltschutz.	1	2	3	4	5	6	
31. Ich erlebe vieles, was mir Vergnügen und Freude bereitet.	1	2	3	4	5	6	
32. Ich unterstütze meine Familie und meine Freunde, sooft ich kann.	1	2	3	4	5	6	
33. Ich bekomme genügend Anerkennung für meine Leistungen.	1	2	3	4	5	6	
34. Ich werde so gut wie nie herablassend behandelt.	1	2	3	4	5	6	
35. Meine Freunde und meine Familie können sich voll und ganz auf mich verlassen.	1	2	3	4	5	6	
36. Ich kann weitgehend selbst über mich bestimmen.	1	2	3	4	5	6	

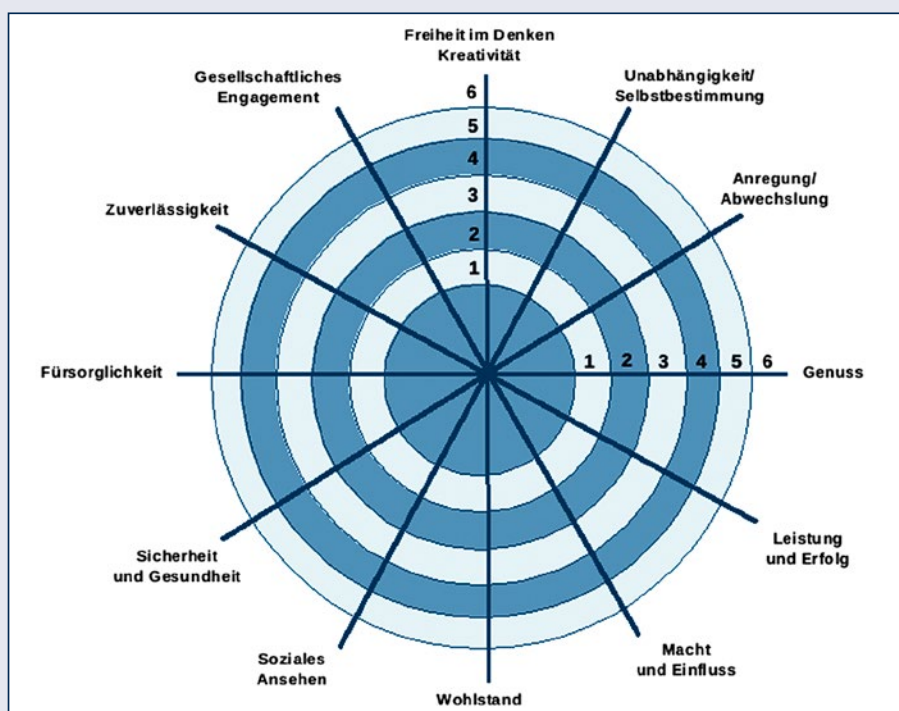
Test-Auswertung

Jeweils drei der 36 Fragen, die Sie beantwortet haben, sind einem von 12 Werten zugeordnet, die das Handeln am stärksten steuern. Die nachfolgende Liste führt diese Werte auf. Ihnen kann man unabhängig von der aktuellen Lebenssituation folgen. Ermitteln Sie nun für jeden dieser 12 Werte die Durchschnittszahl: einfach die Punktzahl aus dem Fragebogen in die Felder übertragen, addieren und durch drei teilen.

							Durchschnittszahl				
							(mit max. 1 Stelle nach dem Komma)				
1. Freiheit im Denken/Kreativität											
Punktzahl Frage 1	<input type="text"/>	+	Frage 16	<input type="text"/>	+	Frage 26	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	durch 3 =	<input type="text"/>
2. Unabhängigkeit/Selbstbestimmung											
Punktzahl Frage 11	<input type="text"/>	+	Frage 23	<input type="text"/>	+	Frage 36	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	durch 3 =	<input type="text"/>
3. Anregung/Abwechslung											
Punktzahl Frage 7	<input type="text"/>	+	Frage 21	<input type="text"/>	+	Frage 28	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	durch 3 =	<input type="text"/>
4. Genuss											
Punktzahl Frage 3	<input type="text"/>	+	Frage 25	<input type="text"/>	+	Frage 31	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	durch 3 =	<input type="text"/>
5. Leistung und Erfolg											
Punktzahl Frage 12	<input type="text"/>	+	Frage 24	<input type="text"/>	+	Frage 33	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	durch 3 =	<input type="text"/>
6. Macht und Einfluss											
Punktzahl Frage 5	<input type="text"/>	+	Frage 22	<input type="text"/>	+	Frage 27	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	durch 3 =	<input type="text"/>
7. Wohlstand											
Punktzahl Frage 9	<input type="text"/>	+	Frage 14	<input type="text"/>	+	Frage 29	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	durch 3 =	<input type="text"/>
8. Soziales Ansehen											
Punktzahl Frage 6	<input type="text"/>	+	Frage 17	<input type="text"/>	+	Frage 34	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	durch 3 =	<input type="text"/>
9. Sicherheit und Gesundheit											
Punktzahl Frage 2	<input type="text"/>	+	Frage 10	<input type="text"/>	+	Frage 19	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	durch 3 =	<input type="text"/>
10. Fürsorglichkeit											
Punktzahl Frage 8	<input type="text"/>	+	Frage 18	<input type="text"/>	+	Frage 32	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	durch 3 =	<input type="text"/>
11. Zuverlässigkeit											
Punktzahl Frage 13	<input type="text"/>	+	Frage 20	<input type="text"/>	+	Frage 35	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	durch 3 =	<input type="text"/>
12. Gesellschaftliches Engagement											
Punktzahl Frage 4	<input type="text"/>	+	Frage 15	<input type="text"/>	+	Frage 30	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	durch 3 =	<input type="text"/>

Test-Diagramm

Übertragen Sie Ihre 12 Durchschnittszahlen in das nachstehende „Spinnennetz“. Beispiel: Nehmen wir an, Sie sind beim Wert „Leistung und Erfolg“ am Ende der Rechnung auf 4,3 Punkte gekommen, dann markieren Sie einen Punkt auf der gleichnamigen Achse des Netzes in Höhe der Zahl 4,3. Am besten nehmen Sie dazu einen farbigen Stift. Am Ende verbinden Sie die 12 Punkte mit einer Linie in der gleichen Farbe. Sie erhalten somit Ihr persönliches Werteprofil.



Test-Überprüfung und -Interpretation

Anhand der Punkte und Linien im Diagramm sehen Sie nun, welche Rolle die einzelnen Werte gegenwärtig in Ihrem Leben spielen und wie stark Ihr Alltag von ihnen geprägt ist. Aber sind das auch die Werte, die Ihnen wirklich persönlich am Herzen liegen? Dieser Frage kommen Sie im Folgenden auf die Spur.

Bitte beachten Sie:

1. Übertragen Sie zuerst Ihre zwölf Durchschnittszahlen in die Kästchen mit der Bezeichnung „Ist“.
2. Als Nächstes lesen Sie die Erläuterungen der zwölf Werte. Überlegen Sie bei jedem, wie bedeutsam er für Sie und Ihr Leben erscheint – unabhängig davon, ob Sie ihm zurzeit gerecht werden oder nicht. Stellen Sie sich dazu vor, Sie würden unter optimalen Bedingungen leben: Wieviel Raum sollte er dann einnehmen? Geben Sie jedem Wert eine Zahl von 1 bis 6. Die Zahl 1 bedeutet, dass der Wert gar nicht bedeutsam, und die Zahl 6, dass er äußerst bedeutsam für Sie ist. Tragen Sie diese Zahl in das Kästchen „Soll“ ein.
3. Tragen Sie die „Soll“-Zahlen in einer **zweiten Farbe** in Ihr Spinnennetz ein. Auf diese Weise sehen Sie auf einen Blick, wie wichtig ein Wert für Sie ist und wie gut Sie ihm im Moment gerecht werden.
4. Zuletzt rechnen Sie die Differenz zwischen Ihren Ist- und Ihren Soll-Werten aus, so wie es in den Formeln beschrieben ist. Das Ergebnis notieren Sie jeweils im Kästchen „Differenz“. Dabei sind auch Minuswerte zulässig.

Sie haben nunmehr Ihre Test-Werte mit Ihrer individuellen Wichtigkeit in Beziehung gesetzt.

Einzel-Werte-Überprüfung

Freiheit im Denken/Kreativität

Menschen, die diese Werte schätzen, entwickeln sehr gern eigene Ideen und setzen diese auch um – im Beruf, in der Freizeit oder in der Familie. Sie sind von Natur aus neugierig und innovativ, haben Freude daran, neue Sichtweisen kennenzulernen, anstatt eingefahrene Meinungen zu vertreten. Sie mögen es, gestalterisch tätig zu sein, und leben auf, wenn sie Dinge ändern und auf diese Weise verbessern können.

Ist	<input type="text"/>	– Soll	<input type="text"/>	= Differenz	<input type="text"/>
-----	----------------------	--------	----------------------	-------------	----------------------

Unabhängigkeit/Selbstbestimmung

Wenn sie die Inhalte oder Abläufe ihrer Arbeit weitgehend selbst gestalten können, fühlen sich diese Menschen richtig wohl. Sie gehen auch privat gern eigene Wege. Ihre Bindung an Gruppen ist eher zweckorientiert und kann auch leicht wieder gelöst werden. Und in der Partnerschaft

neigen sie dazu, sich etwas Luft oder zumindest Freiräume zu verschaffen.

Ist	<input type="text"/>	– Soll	<input type="text"/>	= Differenz	<input type="text"/>
-----	----------------------	--------	----------------------	-------------	----------------------

Anregung/Abwechslung

Die Betreffenden machen gern neue Erfahrungen. Sie erleben Aufgaben meist als Herausforderungen und leiden unter zu viel Routine. Hin und wieder gehen sie Risiken ein, die ihr Leben aufregend machen. Man muss ja nicht alles erzählen ...

Ist	<input type="text"/>	– Soll	<input type="text"/>	= Differenz	<input type="text"/>
-----	----------------------	--------	----------------------	-------------	----------------------

Genuss

Für manche spielt es eine große Rolle, zu genießen, beispielsweise ein Essen, einen Wein oder andere sinnliche Dinge. Dazu kann auch eine erfüllte, spannende, verbotene oder ausschweifende Sexualität gehören.

Ist	<input type="text"/>	– Soll	<input type="text"/>	= Differenz	<input type="text"/>
-----	----------------------	--------	----------------------	-------------	----------------------

Leistung und Erfolg

Wer nach diesen Werten strebt, sieht Herausforderungen als eine Art Lebenselixier. Selbst wenn er sich dabei anstrengen muss: Er mag es, Probleme zu lösen, und legt durchaus Wert darauf, dass dies auch gewürdigt wird. Es behagt ihm nicht, sich auf seinen Lorbeeren auszuruhen, vielmehr braucht er stetig Bereiche, in denen er sich bewähren kann.

Ist	<input type="text"/>	– Soll	<input type="text"/>	= Differenz	<input type="text"/>
-----	----------------------	--------	----------------------	-------------	----------------------

Macht und Einfluss

Diese Macher sehen sich dafür geschaffen, das Steuer zu übernehmen und Einfluss zu nehmen. Das muss nicht unbedingt in der ersten Reihe sein, auch aus der Distanz lassen sich gut Fäden spinnen. Hauptsache, diese Menschen können ihre Ideen verwirklichen, Dinge bewegen, Projekte entwickeln, Vorschläge unterbreiten, andere führen – und manchmal eben auch herumkommandieren.

Ist	<input type="text"/>	– Soll	<input type="text"/>	= Differenz	<input type="text"/>
-----	----------------------	--------	----------------------	-------------	----------------------

Wohlstand

Dieser Wert geht über die materielle Grundversorgung hinaus. Hier dreht es sich darum, kostspielige Dinge zu besitzen und diese auch zu zeigen. Dann ist es wichtig, im Job reichlich Geld zu verdienen, um Reisen oder teure Hobbys finanzieren zu können.

Ist		- Soll		= Differenz	
-----	--	--------	--	-------------	--

Soziales Ansehen

Der Wunsch nach Anerkennung und Zugehörigkeit zu einer Gruppe ist so alt wie die Menschheit selbst. Bei manchen ist dieser Wunsch besonders stark ausgeprägt: Sie haben dann ein sehr feines Gespür für die Normen und Regeln in ihrem Umfeld und versuchen, eine gute Stellung einzunehmen, indem sie diese Erwartungen erfüllen. Sie wollen geachtet werden und auch ein wenig bewundert.

Ist		- Soll		= Differenz	
-----	--	--------	--	-------------	--

Sicherheit und Gesundheit

Diese Werte spiegeln ein Grundbedürfnis des Menschen wider. Derjenige, für den Sicherheit oder Gesundheit eine besonders große Bedeutung haben, der sorgt sich häufig: Wird meinen Lieben auch nichts zustoßen? Gibt es erste Anzeichen für Erkrankungen? Habe ich auch keine Warnhinweise übersehen – und wie kann ich mich vor Unerwartetem schützen? Wichtig sind stabile Arbeitsbedingungen und klare Absprachen. Gesunde Ernährung, Bewegung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen spielen eine zentrale Rolle.

Ist		- Soll		= Differenz	
-----	--	--------	--	-------------	--

Fürsorglichkeit

Sich um andere zu kümmern, ihnen zu helfen, sie zu fördern, Trost zu spenden und zu unterstützen – das ist für viele sehr bedeutsam. Das Engagement kann dabei ebenso gut dem Partner gelten wie Freunden, Kindern, Kollegen oder Mitarbeitern. Es geht darum, sich selbst, seine Kraft und Kompetenz in den Dienst anderer zu stellen, ihnen Gutes zu tun. Dass man daraus – womöglich unbewusst – eine hohe Befriedigung ziehen kann, schadet dem Anliegen nicht.

Ist		- Soll		= Differenz	
-----	--	--------	--	-------------	--



Foto: © www.colourbox.de

Zuverlässigkeit

Auf diese Mitmenschen kann man bauen: Sie halten Termine ein, erledigen Dinge, die sie versprochen haben und können vertrauliche Informationen für sich behalten. Zuverlässigkeit ist ein hoher Wert in einer beschleunigten Zeit – jedoch immer schwieriger zu erfüllen. Die hohe Arbeitsverdichtung und die ständig wechselnden Ansprüche machen es schwierig, Zeitabläufe vernünftig zu planen.

Ist		- Soll		= Differenz	
-----	--	--------	--	-------------	--

Gesellschaftliches Engagement

Diesem Wert zu folgen kann sich auf viele verschiedenen Themen beziehen: Umweltschutz, Politik, Chancengleichheit und Menschenrechte sind nur einige Beispiele. Wenn solche umfassenden Bereiche eine große Bedeutung haben, lässt sich die Lebenszufriedenheit am besten durch aktives Handeln steigern.

Ist		- Soll		= Differenz	
-----	--	--------	--	-------------	--

Literatur:

Test- und Textzusammenstellung nach: Lyssenko, L. und M. Bohus: Und was ist Ihnen wichtig?, in: STERN-EXTRA, Träume leben ... weil Arbeit nicht alles ist, Nr. 2/14, S. 86-93.

Tipp für Interessierte an vertiefter Lektüre:

Bohus, M., L. Lyssenko, M. Wenner und M. Berger: „Lebe Balance“ Trias, 2013, 176 S., 14,99 Euro.

Prof. Dr. Richard Streich