

## Liste zum Erarbeiten von Werten und Zielen

### **Abenteuer**

abenteuerlustig sein, aktiv neue und herausfordernde Erfahrungen erleben

### **Achtsamkeit**

achtsam sein: dem Hier und Jetzt offen und neugierig gegenüber sein und sich voll darauf einlassen

### **Akzeptanz**

Für Dinge offen sein, die ich nicht mag oder nicht will, und sie annehmen - in mir, anderen und der Welt um mich herum

### **Aufregung**

aufregende, neue oder anregende Aktivitäten initiieren oder daran teilnehmen

### **Authentizität**

authentisch, glaubwürdig und echt sein; mir selbst treu sein

### **Dankbarkeit**

mich, andere und die Welt um mich herum zu schätzen wissen und dafür dankbar sein

### **Durchhaltevermögen**

einer Aufgabe oder Herausforderung trotz Problemen, Ängsten und Schwierigkeiten entschlossen nachgehen

### **Durchsetzungsvermögen**

für meine rechte einstehen und um das bitten, was ich will, und dabei zugleich mir und anderen gegenüber respektvoll bleiben

### **Ehrlichkeit**

ehrlich, wahrhaftig und aufrichtig mir und anderen gegenüber sein

### **Ermütigung**

andere zu benehmen ermutigen, dass sich bei mir selbst oder bei anderen wertschätze, und es honorieren

### **Fairness und Gerechtigkeit**

mich und andere gerecht und fair behandeln; für Fairness und Gerechtigkeit einstehen

### **Fitness**

mich um meine körperliche und geistige Gesundheit kümmern, sie erhalten oder verbessern

**Flexibilität**

schwierige oder sich verändernde Umstände bereitwillig annehmen und sich ihnen anpassen

**Fleiß**

fleißig, hart arbeitend, engagiert, proaktiv oder hingebungsvoll sein

**Freiheit**

mein Leben so leben, wie ich es möchte, und anderen dabei helfen, auch selbstbestimmt zu leben

**Freundlichkeit**

warm, freundlich, offen, akzeptieren, nett und hilfsbereit anderen gegenüber sein

**Fürsorge und Selbstfürsorge**

Fürsorglich sein und mich um mich, andere, die Umwelt und alles, das lebt, kümmern

**Geben**

einen Beitrag leisten, geben, helfen, unterstützen, teilen oder großzügig sein

**Geschicklichkeit**

regelmäßig meine Fertigkeiten trainieren oder verbessern und mich anstrengen, wenn ich sie anwende

**Intimität**

Mich andere öffnen, offenbaren und mein Erleben mit Ihnen teilen - emotional oder körperlich oder beides

**Kooperation**

kooperativ sein und mit anderen zusammenarbeiten

**Kreativität**

kreativ oder innovativ sein - bei der Arbeit oder in der Freizeit

**Liebe**

mich selbst oder andere liebevoll oder zärtlich behandeln

**Liebenswürdigkeit**

freundlich, rücksichtsvoll und fürsorglich mir, anderen und meiner Umwelt gegenüber sein

**Mitgefühl**

in schwierigen Situationen mir und anderen gegenüber einfühlsam sein

**Mut**

mutig oder tapfer sein Strich. Im Angesicht von Angst, Unsicherheit oder bedrohlichen Situationen bestehen

**Neugier**

neugierig, offen und interessiert sein Strich. Begierig darauf sein, zu erkunden, entdecken und lernen

**Ordnung**

ordentlich und organisiert sein

**Respekt**

mich und andere mit echter Fürsorge und Rücksicht behandeln

**Sexualität**

meine Sexualität erkunden, zum Ausdruck bringen oder behaupten

**Sicherheit**

meine eigene Sicherheit oder die von anderen Schützen, wahren oder sicherstellen

**Sinnlichkeit**

angenehme sinnliche Erfahrungen suchen, schaffen oder genießen

**Spaß**

lebenslustig, verspielt, unbeschwert, humorvoll sein; spaßige oder lustige Aktivitäten suchen, initiieren, ermutigen oder daran teilnehmen

**Unterstützung**

für mich oder andere unterstützend, hilfreich und verfügbar sein

**Verantwortung**

verantwortungsbewusst handeln und für das, was ich tue, geradestehen

**Verbindung**

Mich voll auf das Einlassen, was auch immer ich tue; der Beschäftigung, der ich nachgehe, oder der Person, mit der ich Zeit verbringe, volle Aufmerksamkeit schenken

**Vergebung**

mir selbst und anderen vergeben; Schuldgefühle und Groll loslassen

**Vertrauen**

vertrauenswürdig, loyal, treu und verlässlich sein und/oder anderen vertrauen