

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort und Einleitung</b>	<b>15</b>
Anmerkung zur neuen Ausgabe	16
<b>Beschreibung und Anleitung</b>	<b>17</b>
Für wen ist das Buch gedacht	17
Arbeiten mit dem Buch	18
Erste Niederschrift Deiner persönlichen Werte	20
Einordnung und Bestimmung	21
<b>Vorabliste meiner wichtigsten Werte</b>	<b>22</b>
<b>Liste der Werte</b>	<b>23</b>
Wichtige begriffliche Wertesysteme	24
Wichtige Synonyme	24
Eigene Werte-Begriffe	24
<b>Erklärung der wertespezifischen Fragen</b>	<b>25</b>
<b>Alle Werte</b>	<b>29</b>
<i>Abenteuer</i>	30
<i>Achtsamkeit</i>	32
<i>Agilität</i>	34
<i>Aktivität</i>	36
<i>Aktualität</i>	38
<i>Akzeptanz</i>	40
<i>Altruismus</i>	42
<i>Andersartigkeit</i>	44
<i>Anerkennung</i>	46
<i>Anmut</i>	48
<i>Ansehen</i>	50
<i>Anstand</i>	52
<i>Ästhetik</i>	54
<i>Aufgeschlossenheit</i>	56
<i>Aufmerksamkeit</i>	58
<i>Ausdauer</i>	60
<i>Ausgeglichenheit</i>	62
<i>Ausgewogenheit</i>	64
<i>Authentizität</i>	66
<i>Begeisterung</i>	68

<i>Beharrlichkeit</i>	70
<i>Bescheidenheit</i>	72
<i>Besonnenheit</i>	74
<i>Dankbarkeit</i>	76
<i>Demut</i>	78
<i>Disziplin</i>	80
<i>Effektivität</i>	82
<i>Effizienz</i>	84
<i>Ehrlichkeit</i>	86
<i>Empathie</i>	88
<i>Engagement</i>	90
<i>Entscheidungsfreude</i>	92
<i>Fairness</i>	94
<i>Fleiß</i>	96
<i>Flexibilität</i>	98
<i>Freiheit</i>	100
<i>Freude</i>	102
<i>Freundlichkeit</i>	104
<i>Frieden</i>	106
<i>Fröhlichkeit</i>	108
<i>Fürsorglichkeit</i>	110
<i>Geduld</i>	112
<i>Gelassenheit</i>	114
<i>Gemütlichkeit</i>	116
<i>Gerechtigkeit</i>	118
<i>Gesundheit</i>	120
<i>Glaubwürdigkeit</i>	122
<i>Großzügigkeit</i>	124
<i>Güte</i>	126
<i>Harmonie</i>	128
<i>Herzlichkeit</i>	130
<i>Hilfsbereitschaft</i>	132
<i>Hingabe</i>	134
<i>Hoffnungsvoll</i>	136
<i>Höflichkeit</i>	138
<i>Humor</i>	140
<i>Idealistisch (Idealismus)</i>	142
<i>Individualität</i>	144
<i>Innovation</i>	146
<i>Inspiration</i>	148
<i>Integrität</i>	150
<i>Intelligent</i>	152
<i>Interesse</i>	154
<i>Intuition</i>	156

<i>Klarheit</i>	158
<i>Klugheit</i>	160
<i>konsequent</i>	162
<i>Konservativ</i>	164
<i>Kontrolle</i>	166
<i>Kreativität</i>	168
<i>Leichtigkeit</i>	170
<i>Leidenschaft</i>	172
<i>Liebenswürdigkeit</i>	174
<i>Loyalität</i>	176
<i>Mitgefühl</i>	178
<i>Motivierend</i>	180
<i>Mut</i>	182
<i>Nachhaltigkeit</i>	184
<i>Nächstenliebe</i>	186
<i>Neugier</i>	188
<i>Neutralität</i>	190
<i>Offenheit</i>	192
<i>Optimismus</i>	194
<i>Ordnungssinn</i>	196
<i>Pflichtgefühl</i>	198
<i>Phantasie</i>	200
<i>Pragmatisch</i>	202
<i>Präsenz</i>	204
<i>Präzision</i>	206
<i>Professionalität</i>	208
<i>Pünktlichkeit</i>	210
<i>Realismus</i>	212
<i>Redlichkeit</i>	214
<i>Resilienz</i>	216
<i>Respekt</i>	218
<i>Rücksichtnahme</i>	220
<i>Ruhe</i>	222
<i>Sanftmut</i>	224
<i>Sauberkeit</i>	226
<i>Selbstdisziplin</i>	228
<i>Selbstvertrauen</i>	230
<i>Sensibel</i>	232
<i>Seriosität</i>	234
<i>Sicherheit</i>	236
<i>Solidarität</i>	238
<i>Sorgfalt</i>	240
<i>Sparsamkeit</i>	242
<i>Spaß</i>	244

<i>Standfestigkeit</i>	246
<i>Sympathie</i>	248
<i>Tapferkeit</i>	250
<i>Teamgeist</i>	252
<i>Teilen</i>	254
<i>Toleranz</i>	256
<i>Traditionell</i>	258
<i>Transparenz</i>	260
<i>Treue</i>	262
<i>Tüchtigkeit</i>	264
<i>Unabhängigkeit</i>	266
<i>Unbestechlichkeit</i>	268
<i>Verantwortung</i>	270
<i>Verlässlichkeit</i>	272
<i>Vertrauen</i>	274
<i>Verzeihen</i>	276
<i>Wachsamkeit</i>	278
<i>Weisheit</i>	280
<i>Weitsicht</i>	282
<i>Willenskraft</i>	284
<i>Würde</i>	286
<i>Zielstrebigkeit</i>	288
<i>Zuneigung</i>	290
<i>Zuverlässigkeit</i>	292
<i>Zuversicht</i>	294
<b>Begriffliche Wertesysteme</b>	<b>296</b>
Exkurs: systemisches Wissen	296
<i>Benehmen</i>	298
<i>Demokratie</i>	300
<i>Erfolg</i>	302
<i>Familie</i>	304
<i>Freundschaft</i>	306
<i>Glaube</i>	308
<i>Glück</i>	310
<i>Heimat</i>	312
<i>Kommunikation</i>	314
<i>Kompetenz</i>	316
<i>Lernbereitschaft</i>	318
<i>Liebe</i>	320
<i>Menschlichkeit</i>	322
<i>Selbstbewusstsein</i>	324
<i>Spiritualität</i>	326
<i>Verbundenheit</i>	328

<i>Wertschätzung</i>	330
<i>Wohlstand</i>	332
<i>Work-Life-Balance</i>	334
<i>Zufriedenheit</i>	336
<b>Freiformulare für Deine Begriffe</b>	<b>338</b>
<b>Übertrag alle Begriffe</b>	<b>346</b>
<b>Auswertung</b>	<b>349</b>
Zusätzliche Fragen	350
Verdichten und aufstellen	351
Sortieren und reduzieren	352
Verantwortung übernehmen	353
Nächste Schritte	353
Erfahrungen der letzten 3 Wochen	355
Erfahrungen der letzten 3 Monate	357
<b>Werte proaktiv leben</b>	<b>358</b>
<b>Was sind Werte?</b>	<b>360</b>
Wie viele Werte gibt es?	360
Synonyme	361
Ursprung des Begriffs Werte	361
Differenzierung der Begriffe Wert und Werte	362
Definition „Werte“ (Wertvorstellungen)	362
Werte im politischen Kontext	363
Beschreibung	363
Verbildlichte Definition	364
Beispiele für Werte	365
Wertebildung durch Vorbilder	365
Gruppen mit gemeinsamen Werten	366
Der Zweck von Wertvorstellungen	366
Die Werte-Ketten	366
Relative und relativ absolute Werte	367
Motive aktivieren Wertvorstellungen	368
Die 7 Grundmotive	369
Dosierung von Werten	370

Welche Rolle(n) spielen wir?	371
Ideal oder Mangel?	372
Geben oder nehmen?	373
Motive oder Werte?	374
Charakter oder Persönlichkeit	374
Antonyme Werte	376
<b>Das KOHEBA-Wertemodell</b>	<b>377</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>380</b>
<b>Danke</b>	<b>383</b>
<b>Wertebücher und Produkte</b>	<b>385</b>
<b>Lesezeichen</b>	<b>387</b>