

Wir alle haben Werte, die unser Leben leiten, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Jeder Mensch hat andere Leitprinzipien. Beispiele von Leitprinzipien sind »in Einklang mit der Natur leben«, »wohlhabend sein« und »kreativ sein«.

Ein Leitprinzip ist wie der Leuchtturm auf diesem Bild. Der Leuchtturm leitet den Schiffer und hilft ihm dabei, in stürmischen Zeiten das Meer des Lebens zu navigieren. Beginnen Sie bitte mit der Übung auf der nächsten Seite.



### Teil 1: Welche Leitsätze sind mir wichtig?

Bitte stufen Sie ein, in welchem Maße jeder Leitsatz Ihnen persönlich wichtig ist (1 = Unwichtig für mich; 9 = Sehr wichtig für mich). Wir möchten wissen, was für Sie persönlich wichtig ist, und nicht, was andere vielleicht wichtig finden.

1. .... Im Einklang mit der Natur leben
2. .... Weisheit erwerben und das Leben verstehen
3. .... Schönheit schaffen (in allen Bereichen, wie Kunst, Tanz, Garten)
4. .... Gerechtigkeit fördern und mich um Schwache kümmern
5. .... Gegenüber Freunden, Familie und/oder meiner Gruppe zuverlässig sein
6. .... Ehrlich sein
7. .... Anderen helfen
8. .... Begehrntswert sein
9. .... Echte und enge Freunde haben
10. .... Liebevolle Freundschaften haben
11. .... Ehrgeizig und fleißig sein
12. .... Kompetent und effizient sein
13. .... Ein Gefühl von Erfolg haben und einen bleibenden Beitrag leisten
14. .... Ein aufregendes Leben haben
15. .... Ein abenteuerliches Leben haben

16. .... Ein Leben voller Überraschungen haben
17. .... Körperlich fit sein
18. .... Mich gesund ernähren
19. .... Sport treiben
20. .... Im Einklang mit meinem religiösen Glauben leben
21. .... Eins sein mit Gott oder dem Universum
22. .... Respekt für Tradition zeigen
23. .... Beherrscht sein und Verführungen widerstehen
24. .... Respektvoll sein zu Eltern und alten Menschen
25. .... Meinen Verpflichtungen nachkommen
26. .... Die Sicherheit und Geborgenheit meiner Lieben aufrechterhalten
27. .... Alle Gefälligkeiten erwidern und niemandem etwas schulden
28. .... Vor Gefahr sicher sein
29. .... Wohlhabend sein
30. .... Autorität besitzen, das Sagen haben
31. .... Einfluss auf Menschen haben
32. .... Ein schönes, geruhames Leben haben
33. .... Essen und Trinken genießen
34. .... Sexuell aktiv sein
35. .... Kreativ sein
36. .... Unabhängig sein
37. .... Neugierig sein, neue Dinge entdecken
38. .... Etwas herausfinden, Probleme lösen
39. .... Ein besserer Mensch werden
40. .... Positive Gefühlszustände erleben
41. .... Sich gut fühlen

42. .... Ein stressfreies Leben führen
43. .... Musik, Kunst und/oder Theater genießen
44. .... Dinge entwerfen
45. .... Andere unterrichten
46. .... Streitigkeiten schlichten
47. .... Dinge bauen und reparieren
48. .... Draußen arbeiten
49. .... Dinge organisieren
50. .... Klar definierte Arbeit leisten
51. .... Dinge erforschen
52. .... Dinge managen

Wenn wir irgendwelche Ihrer Leitprinzipien ausgelassen haben, schreiben Sie sie bitte hier auf und stufen Sie sie nach ihrer Wichtigkeit ein:

53. .... ..
54. .... ..
55. .... ..

## Teil 2: Welche Leitsätze sollte ich nach der Meinung anderer haben?

Bitte stufen Sie ein, in welchem Maße Sie sich unter Druck fühlen, diesen Leitsatz zu haben (1 = Ich empfinde keinen Druck; 9 = Ich empfinde starken Druck). Häufige Quellen von sozialem Druck sind andere Menschen (z. B. Familienmitglieder, Ihr Partner); Gruppen (z. B. religiöse Gruppen, Freunde, Organisationen); Medien (z. B. Werbung); und anderes (z. B. was die Gesellschaft von Ihnen erwartet).

1. .... Im Einklang mit der Natur leben
2. .... Weisheit erwerben und das Leben verstehen
3. .... Schönheit schaffen (in allen Bereichen, wie Kunst, Tanz, Garten)
4. .... Gerechtigkeit fördern und mich um Schwache kümmern
5. .... Gegenüber Freunden, Familie und/oder meiner Gruppe zuverlässig sein
6. .... Ehrlich sein
7. .... Anderen helfen

8. .... Begehrntswert sein
9. .... Echte und enge Freunde haben
10. .... Liebevollle Freundschaften haben
11. .... Ehrgeizig und fleißig sein
12. .... Kompetent und effizient sein
13. .... Ein Gefühl von Erfolg haben und einen bleibenden Beitrag leisten
14. .... Ein aufregendes Leben haben
15. .... Ein abenteuerliches Leben haben
16. .... Ein Leben voller Überraschungen haben
17. .... Körperlich fit sein
18. .... Mich gesund ernähren
19. .... Sport treiben
20. .... Im Einklang mit meinem religiösen Glauben leben
21. .... Eins sein mit Gott oder dem Universum
22. .... Respekt für Tradition zeigen
23. .... Beherrscht sein und Verführungen widerstehen
24. .... Respektvoll sein zu Eltern und alten Menschen
25. .... Meinen Verpflichtungen nachkommen
26. .... Die Sicherheit und Geborgenheit meiner Lieben aufrechterhalten
27. .... Alle Gefälligkeiten erwidern und niemandem etwas schulden
28. .... Vor Gefahr sicher sein
29. .... Wohlhabend sein
30. .... Autorität besitzen, das Sagen haben
31. .... Einfluss auf Menschen haben
32. .... Ein schönes, geruhsames Leben haben
33. .... Essen und Trinken genießen
34. .... Sexuell aktiv sein

- 35. .... Kreativ sein
- 36. .... Unabhängig sein
- 37. .... Neugierig sein, neue Dinge entdecken
- 38. .... Etwas herausfinden, Probleme lösen
- 39. .... Ein besserer Mensch werden
- 40. .... Positive Gefühlszustände erleben
- 41. .... Sich gut fühlen
- 42. .... Ein stressfreies Leben führen
- 43. .... Musik, Kunst und/oder Theater genießen
- 44. .... Dinge entwerfen
- 45. .... Andere unterrichten
- 46. .... Streitigkeiten schlichten
- 47. .... Dinge bauen und reparieren
- 48. .... Draußen arbeiten
- 49. .... Dinge organisieren
- 50. .... Klar definierte Arbeit leisten
- 51. .... Dinge erforschen
- 52. .... Dinge managen

Wenn wir irgendwelche Ihrer Leitprinzipien ausgelassen haben, schreiben Sie sie bitte hier auf. Stufen Sie ein, in welchem Ausmaß Sie von anderen Menschen unter Druck gesetzt werden, diese Leitsätze zu haben:

- 53. .... ..
- 54. .... ..
- 55. .... ..

**Teil 3: Wie erfolgreich bin ich dabei, meine Leitsätze auszuleben?**

Tragen Sie in diesen Fragebogen bitte ein, ob Sie den Leitsatz in den vergangenen drei Monaten ausleben wollten oder nicht, d. h., wollten Sie nach diesem Leitsatz leben? Wenn Sie »nein« antworten, gehen Sie zum nächsten Leitsatz. Wenn Sie »ja« antworten, stufen Sie ein, wie erfolgreich Sie dabei waren, den Leitsatz auszuleben (1 = Überhaupt nicht erfolgreich; 5 = Sehr erfolgreich).

Leitprinzip	Wollten Sie diesen Leitsatz in den vergangenen drei Monaten ins Spiel bringen?	Wenn ja, wie erfolgreich waren Sie dabei?
1. Im Einklang mit der Natur leben	Ja Nein	
2. Weisheit erwerben und das Leben verstehen	Ja Nein	
3. Schönheit schaffen (in allen Bereichen, wie Kunst, Tanz, Garten)	Ja Nein	
4. Gerechtigkeit fördern und mich um Schwache kümmern	Ja Nein	
5. Gegenüber Freunden, Familie und/oder meiner Gruppe zuverlässig sein	Ja Nein	
6. Ehrlich sein	Ja Nein	
7. Anderen helfen	Ja Nein	
8. Begehrntwert sein	Ja Nein	
9. Echte und enge Freunde haben	Ja Nein	
10. Liebevolle Freundschaften haben	Ja Nein	
11. Ehrgeizig und fleißig sein	Ja Nein	

Leitprinzip	Wollten Sie diesen Leitsatz in den vergangenen drei Monaten ins Spiel bringen?	Wenn ja, wie erfolgreich waren Sie dabei?
12. Kompetent und effizient sein	Ja Nein	
13. Ein Gefühl von Erfolg haben und einen bleibenden Beitrag leisten	Ja Nein	
14. Ein aufregendes Leben haben	Ja Nein	
15. Ein abenteuerliches Leben haben	Ja Nein	
16. Ein Leben voller Überraschungen haben	Ja Nein	
17. Körperlich fit sein	Ja Nein	
18. Mich gesund ernähren	Ja Nein	
19. Sport treiben	Ja Nein	
20. Im Einklang mit meinem religiösen Glauben leben	Ja Nein	
21. Eins sein mit Gott oder dem Universum	Ja Nein	
22. Respekt für Tradition zeigen	Ja Nein	
23. Beherrscht sein und Verführungen widerstehen	Ja Nein	
24. Respektvoll sein zu Eltern und alten Menschen	Ja Nein	
25. Meinen Verpflichtungen nach- kommen	Ja Nein	

Leitprinzip	Wollten Sie diesen Leitsatz in den vergangenen drei Monaten ins Spiel bringen?	Wenn ja, wie erfolgreich waren Sie dabei?
26. Die Sicherheit und Geborgenheit meiner Lieben aufrechterhalten	Ja Nein	
27. Alle Gefälligkeiten erwidern und niemandem etwas schulden	Ja Nein	
28. Vor Gefahr sicher sein	Ja Nein	
29. Wohlhabend sein	Ja Nein	
30. Autorität haben, das Sagen haben	Ja Nein	
31. Einfluss auf Menschen haben	Ja Nein	
32. Ein schönes, geruhames Leben haben	Ja Nein	
33. Essen und Trinken genießen	Ja Nein	
34. Sexuell aktiv sein	Ja Nein	
35. Kreativ sein	Ja Nein	
36. Unabhängig sein	Ja Nein	
37. Neugierig sein, neue Dinge entdecken	Ja Nein	
38. Etwas herausfinden, Probleme lösen	Ja Nein	
39. Ein besserer Mensch werden	Ja Nein	
40. Positive Gefühlszustände erleben	Ja Nein	



Leitprinzip	Wollten Sie diesen Leitsatz in den vergangenen drei Monaten ins Spiel bringen?	Wenn ja, wie erfolgreich waren Sie dabei?
41. Sich gut fühlen	Ja Nein	
42. Ein stressfreies Leben führen	Ja Nein	
43. Musik, Kunst und/oder Theater genießen	Ja Nein	
44. Dinge entwerfen	Ja Nein	
45. Andere unterrichten	Ja Nein	
46. Streitigkeiten schlichten	Ja Nein	
47. Dinge bauen und reparieren	Ja Nein	
48. Draußen arbeiten	Ja Nein	
49. Dinge organisieren	Ja Nein	
50. Klar definierte Arbeit leisten	Ja Nein	
51. Dinge erforschen	Ja Nein	
52. Dinge managen	Ja Nein	
Bitte schreiben Sie diejenigen Ihrer Leitprinzipien auf, die bisher noch nicht aufgeführt wurden und stufen Sie sie nach Erfolg ein:		
53.	Ja Nein	
54.	Ja Nein	
55.	Ja Nein	