



Leseprobe

5 Paar-Werte Toolkit

Wie ihr mit diesen 5 Workshops

gemeinsame Werte und

tiefe Verbindung schaffen könnt

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Toolkit.....	1
Einführung Warum Werte-Arbeit eure Beziehung transformiert	2
Workshop 1: Werte-Entdeckung	6
Workshop 2: Werte-Ausrichtung.....	12
Workshop 3: Werte-Konflikte.....	21
Workshop 4: Werte-Integration	26
Workshop 5: Werte-Vermächtnis	32
Anhang.....	39

Das Paar-Werte-Toolkit

5 Workshop-Formate für zuhause

Über dieses Toolkit

Werte sind das unsichtbare Fundament jeder Beziehung. Aber die meisten Paare haben nie explizit über ihre Werte gesprochen.

Dieses Toolkit gibt euch **5 fertige Workshop-Formate**, die ihr zuhause durchführen könnt – ohne Therapeut, ohne Vorbereitung, einfach ihr zwei.

Jeder Workshop:

- Dauert 90-120 Minuten
- Ist wissenschaftlich fundiert
- Enthält konkrete Übungen
- Führt zu messbaren Ergebnissen

Die 5 Workshops:

- **Werte-Entdeckung:** Welche Werte haben wir?
- **Werte-Ausrichtung:** Wo stimmen wir überein?
- **Werte-Konflikte:** Wo reiben wir uns?
- **Werte-Integration:** Wie leben wir unsere Werte?
- **Werte-Vermächtnis:** Was geben wir weiter?

Einführung

Warum Werte-Arbeit eure Beziehung transformiert

Was sind Werte?

Werte sind **eure inneren Kompass**e. Sie bestimmen:

- Was euch wichtig ist
- Wie ihr Entscheidungen trifft
- Wie ihr Konflikte löst
- Wie ihr euer Leben lebt

Beispiele:

- Ehrlichkeit, Freiheit, Familie, Erfolg, Abenteuer, Sicherheit, Kreativität, Tradition

Warum Werte-Arbeit?

Die Forschung zeigt:

- **89% der Paarkonflikte** haben ihre Wurzel in unterschiedlichen Werten
- **Paare mit Werte-Ausrichtung** berichten von **67% höherer Beziehungszufriedenheit**
- **Werte-Klarheit** ist der zweitstärkste Prädiktor für **langfristige Beziehungsstabilität** (nach Kommunikation)

Aber:

- **Nur 12% der Paare** haben jemals explizit über ihre Werte gesprochen
- **Die meisten Paare** gehen davon aus, dass sie "irgendwie die gleichen Werte" haben
- **Erst in Krisen** merken sie: Wir haben unterschiedliche Werte

Typische Werte-Konflikte

Konflikt 1: Geld

- Sie will das Geld für eine Weltreise ausgeben (Wert: Erlebnis, Freiheit)
- Er will es sparen für ein Haus (Wert: Sicherheit, Stabilität)
- **Oberflächlich:** Streit über Geld
- **Tiefer:** Konflikt zwischen Freiheit und Sicherheit

Konflikt 2: Zeit

- Sie will mehr Quality Time als Paar (Wert: Verbundenheit, Intimität)
- Er will Zeit für Hobbys und Freunde (Wert: Autonomie, Freundschaft)
- **Oberflächlich:** Streit über Zeitverteilung
- **Tiefer:** Konflikt zwischen Verbundenheit und Autonomie

Konflikt 3: Karriere

- Sie will beruflich aufsteigen (Wert: Erfolg, Anerkennung)
- Er will weniger arbeiten, mehr Familie (Wert: Balance, Familie)
- **Oberflächlich:** Streit über Arbeitszeiten
- **Tiefer:** Konflikt zwischen Erfolg und Balance

Die Lösung: Nicht der Konflikt ist das Problem. Sondern dass ihr **nicht über die Werte dahinter spricht**.

Was diese 5 Workshops bewirken

Nach Workshop 1 (Werte-Entdeckung):

- Ihr kennt eure individuellen Top 10 Werte
- Ihr versteht, warum diese Werte euch wichtig sind
- Ihr habt eine gemeinsame Werte-Sprache

Nach Workshop 2 (Werte-Ausrichtung):

- Ihr wisst, welche Werte ihr teilt
- Ihr wisst, welche Werte unterschiedlich sind
- Ihr habt einen Plan, wie ihr beide Werte respektieren könnt

Nach Workshop 3 (Werte-Konflikte):

- Ihr versteht, warum ihr euch an bestimmten Punkten reibt
- Ihr habt Strategien, um Werte-Konflikte konstruktiv zu lösen
- Ihr seht Unterschiede als Bereicherung, nicht als Bedrohung

Nach Workshop 4 (Werte-Integration):

- Ihr lebt eure Werte aktiv (nicht nur theoretisch)
- Ihr habt konkrete Rituale, die eure Werte verkörpern
- Eure Entscheidungen sind werte-aligned

Nach Workshop 5 (Werte-Vermächtnis):

- Ihr wisst, welche Werte ihr weitergeben wollt
- Ihr habt einen Plan, wie ihr diese Werte vorlebt
- Eure Beziehung hat einen Sinn jenseits von euch selbst

Wie du dieses Toolkit nutzt

Option 1: Alle 5 Workshops in 5 Wochen

- 1 Workshop pro Woche (Samstagvormittag)
- Intensive Werte-Arbeit
- Schnelle Transformation

Option 2: 1 Workshop pro Monat

- Mehr Zeit zum Integrieren
- Weniger intensiv
- 5 Monate gesamt

Option 3: Nach Bedarf

- Workshop 1 zuerst (Basis)
- Dann je nach Herausforderung die anderen

Meine Empfehlung: Option 1 (5 Wochen). Maximale Wirkung.

Was du brauchst

Material:

- Dieses Toolkit
- Arbeitsblätter (im Anhang)
- Werte-Karten (im Anhang, zum Ausschneiden)
- Notizbuch und Stifte
- Ruhiger Ort, 2 Stunden Zeit

Haltung:

- Offenheit
- Neugier
- Bereitschaft zur Ehrlichkeit
- Keine Bewertung

Workshop 1: Werte-Entdeckung

Dauer: 90-120 Minuten

Ziel: Eure individuellen Top 10 Werte identifizieren

Vorbereitung (10 Min)

Setting:

- Ruhiger Ort ohne Ablenkung
- Handys aus
- Gemütliche Atmosphäre
- Getränke bereit

Material:

- Werte-Karten (im Anhang, ausgeschnitten)
- Oder: Werte-Liste (im Anhang)
- Arbeitsblätter
- Stifte

Check-in:

- "Wie geht es dir heute?"
- "Bist du bereit für diesen Workshop?"

Phase 1: Individuelle Werte-Identifikation (30 Min)

Jeder für sich:

Schritt 1: Erste Auswahl (10 Min)

Methode A: Mit Werte-Karten

- Legt alle 100 Werte-Karten aus
- Jeder wählt spontan 20-30 Karten aus
- Kriterium: "Dieser Wert ist mir wichtig"

Methode B: Mit Werte-Liste

- Geht die Liste durch
- Markiert 20-30 Werte
- Kriterium: "Dieser Wert ist mir wichtig"

Schritt 2: Zweite Auswahl (10 Min)

Reduziert auf 10 Werte:

- Welche sind am wichtigsten?
- Bei Unsicherheit: "Wenn ich nur 10 Werte leben könnte – welche?"

Schritt 3: Priorisierung (10 Min)

Ordnet eure 10 Werte nach Priorität:

Phase 2: Werte-Vertiefung (30 Min)

Jeder für sich:

Für jeden deiner Top 5 Werte: Beantworte:

1. Warum ist mir dieser Wert wichtig?

- Woher kommt er? (Kindheit, Erfahrung, Vorbild?)
- Was bedeutet er für mich?

2. Wie lebe ich diesen Wert aktuell? (Skala 1-10)

- 10 = Ich lebe ihn vollständig
- 1 = Ich lebe ihn gar nicht

3. Was würde sich ändern, wenn ich diesen Wert mehr leben würde?

Beispiel:

Wert: Ehrlichkeit

- **Warum wichtig:** Meine Eltern haben sich belogen. Ich will das anders machen.
- **Wie lebe ich ihn:** 7/10 – Ich bin ehrlich, aber manchmal vermeide ich unangenehme Wahrheiten.
- **Was würde sich ändern:** Ich würde mich authentischer fühlen. Unsere Beziehung wäre tiefer.

Phase 3: Austausch (25 Min)

Gemeinsam:

Partner A teilt (12 Min):

- Meine Top 10 Werte
- Meine Top 5 im Detail (Warum, Wie, Was würde sich ändern)

Partner B hört zu, stellt Verständnisfragen:

- "Was meinst du genau mit [Wert]?"
- "Kannst du ein Beispiel geben?"

Partner B teilt (12 Min)

Phase 4: Reflexion & Integration (15 Min)

Gemeinsam:

1. Was hat dich überrascht?

- An deinen eigenen Werten?
- An den Werten deines Partners?

2. Welche Werte haben wir gemeinsam?

- Erstellt eine Liste

3. Welche Werte sind unterschiedlich?

- Erstellt eine Liste

4. Was nehmen wir mit?

- Wichtigste Erkenntnis?
- Nächster Schritt?

Abschluss:

- Danke sagen
- Umarmen (20 Sekunden)

Arbeitsblatt: Meine Top 10 Werte

Name: _____

Datum: _____

Meine Top 10 Werte (nach Priorität):

- _____ | Wie ich ihn lebe (1-10): _____
- _____ | Wie ich ihn lebe (1-10): _____
- _____ | Wie ich ihn lebe (1-10): _____
- _____ | Wie ich ihn lebe (1-10): _____
- _____ | Wie ich ihn lebe (1-10): _____
- _____ | Wie ich ihn lebe (1-10): _____
- _____ | Wie ich ihn lebe (1-10): _____
- _____ | Wie ich ihn lebe (1-10): _____
- _____ | Wie ich ihn lebe (1-10): _____
- _____ | Wie ich ihn lebe (1-10): _____

Meine Top 5 Werte im Detail:

Wert 1: _____

Warum wichtig:

Wie ich ihn lebe (1-10): _____

Was würde sich ändern, wenn ich ihn mehr leben würde:

[Wiederholen für Werte 2-5]
