

# KARTENSET Werte & Stärken

## Ergänzung zur Bildungsarbeit mit dem Futur-O-Mat



Der Futur-O-Mat unterstützt Bildungsmultiplikator:innen mit Kindern und Jugendlichen über ihre Herzensthemen zu Nachhaltigkeit ins Gespräch zu kommen. Dazu leitet er auf eine spielerische Weise zur Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Werte an.

Dieses Kartenset enthält alle im Futur-O-Mat hinterlegte Stärken und Werte als Karten im A6-Format. Mit Hilfe dieser Karten kann die Arbeit mit dem Futur-O-Mat auch im analogen Raum fortgeführt werden.

Zu jeder Karte gehört eine Vor- und eine Rückseite: Die Vorderseite benennt die Stärke oder den Wert. Auf der Rückseite befindet sich jeweils eine Erklärung in der DU-Form, die direkt an Kinder und Jugendliche gerichtet ist. Die Karten können selbst ausgedruckt und zusammengeklebt werden.

Ein Projekt von Germanwatch e.V.,  
finanziert durch die Teilnehmenden der  
Deutschen Postcode Lotterie.



Der Futur-O-Mat enthält ein Quiz, das den Avatar des:r Nutzer:in mit einem persönlichen Wert und einer persönlichen Stärke ausstattet. Dieser Fragebogen wurde von der Psychologin Laura Stirner auf Basis wissenschaftlich fundierter Quellen erstellt.

Mehr Infos dazu gibt es unter:  
<https://www.germanwatch.org/de/futur-o-mat>



## Stärke **Empathie**

## Stärke **Urteilsvermögen**

### Erklärung zu Empathie

Du kannst dich gut in andere Menschen hineinversetzen. Ihre Gefühle, Gedanken und Handlungen sind für dich nachvollziehbar, auch wenn sie anders sind als deine. Es gelingt dir, sensibel mit ihnen umzugehen und sie nicht abzuwerten. Dadurch kannst du auch in aufwühlenden Momenten auf andere eingehen und weißt, wie du dich in verschiedenen sozialen Situationen verhältst.

### Erklärung zu Urteilsvermögen

Du durchdenkst und hinterfragst, was du beobachtest und lernst. Es fällt dir leicht, etwas aus mehreren Blickwinkeln zu betrachten und du erkennst Zusammenhänge in komplexen Systemen. Bei Entscheidungen wägst du das Für und Wider ab. Dadurch entscheidest du sorgfältig und handelst und urteilst nicht vorschnell.

Stärke

## **Strategisches Handeln**

Stärke

## **Mut**

### Erklärung zu Strategisches Handeln

Du kannst eine große Idee in einem langfristigen Plan umsetzen. Dafür unterteilst du das Ziel in kleine Schritte, verteilst Aufgaben an andere und organisierst die Umsetzung. Du verlierst dabei nie den Überblick, hast das übergeordnete Ziel im Auge und passt den Plan an, wenn es schwierig wird.

### Erklärung zu Mut

Du stellst dich neuen Situationen mit Offenheit und Energie, auch wenn diese mit Herausforderungen und Schwierigkeiten einhergehen. Selbst in risikoreichen oder bedrohlichen Situationen handelst du. Trotz Widerständen stehst du zu deiner Überzeugung und lebst danach.

Stärke  
**Wissen**

Stärke  
**Teamfähigkeit**

### Erklärung zu Wissen

Du bist wissbegierig und lernwillig. Es begeistert dich, Neues zu lernen, dein Wissen zu vertiefen und dir neue Fähigkeiten anzueignen. Im Austausch mit anderen teilst du dieses Wissen.

### Erklärung zu Teamfähigkeit

Du bist am liebsten Teil einer Gruppe. Du arbeitest gerne mit anderen zusammen und magst den Austausch. Als treues Mitglied deiner Gruppe sind dir langfristige Beziehungen wichtig. In deinem Team stellst du sicher, dass alle die Möglichkeit haben, sich mit ihren Fähigkeiten und Ideen zu beteiligen.

Stärke  
**Verantwortungs-  
bewusstsein**

Erklärung zu Verantwortungsbewusstsein

Du reflektierst deine Gefühle und dein Verhalten und kannst sie der jeweiligen Situation anpassen. Für deine Handlungen und Entscheidungen übernimmst du Verantwortung und bist dir der Folgen bewusst. Daher handelst du sorgfältig, diszipliniert und vorausschauend.

Stärke  
**Humor**

Erklärung zu Humor

Du liebst es zu lachen, lustig zu sein und andere zum Lachen zu bringen. Damit bringst du Leichtigkeit in verschiedene Situationen. Auch in Momenten, die schwierig oder belastend sind, kannst du so für eine positive Atmosphäre sorgen.

## Stärke **Kreativität**

### Erklärung zu Kreativität

Du hast oft neue und ungewöhnliche Ideen. Egal ob mit Worten, Farbe, Holz oder digitalen Tools, du bist erfinderisch und lebst das aus. Bei Problemen kannst du schnell neue Lösungswege finden. Wenn es mehrere Möglichkeiten gibt, gibst du dich nicht damit zufrieden, immer das zu tun, was allgemein bekannt und üblich ist.

## Stärke **Kommunikations- fähigkeit**

### Erklärung zu Kommunikationsfähigkeit

Du drückst dich klar und überzeugend aus. Im Gespräch hörst du anderen aufmerksam zu, stellst Fragen und bringst dich ein. Vor anderen zu sprechen, macht dir nichts aus. Es begeistert dich, mit deinen Worten Menschen zu inspirieren und verbinden. Auch wenn ein Gespräch hitzig oder konfliktreich wird, schaffst du es, wieder zu einem guten Austausch zurückzufinden.

Wert

## **Sinn für Gemeinschaft**

Wert

## **Nachhaltigkeit**

### Erklärung zu Sinn für Gemeinschaft

Dir ist wichtig, dass alle sich einbringen und zum Wohl der Gesellschaft beitragen können. Du wünschst dir, dass alle ihre Meinung frei äußern können und alle Stimmen in eine Entscheidung einfließen. Entscheidungen sollten dazu führen, dass allen ein gutes, friedliches Leben ermöglicht wird. Es ist dir wichtig, aufeinander zu achten sowie verantwortungsbewusst und gerecht zu handeln.

### Erklärung zu Nachhaltigkeit

Dir ist es wichtig, sozial und ökologisch zu handeln, sodass eine gute Zukunft für die Menschheit und den Planeten möglich ist. Du strebst danach, auf das große Ganze zu achten, die Umwelt zu schützen und den Blick auch auf das zu lenken, was nach dir kommt.

Stärke  
**Ausdauer**

Stärke  
**Kompetenz**

### Erklärung zu Ausdauer

Du kannst eine Aufgabe langfristig verfolgen und führst zu Ende, was du dir vorgenommen hast. Du lässt dich nicht von deinem Ziel ablenken und bleibst dran, auch wenn Schwierigkeiten auftauchen. Wenn es dir gelingt, eine langwierige Aufgabe abzuschließen, bist du zufrieden und stolz.

### Erklärung zu Kompetenz

Du bist ein echter Profi auf deinem Gebiet. Das weißt du und kannst es durch eine sichere Ausstrahlung und Kommunikation auch vermitteln. Man weiß, dass man sich in diesem Bereich auf dich verlassen kann. Du gibst dein Wissen gerne weiter, zeigst anderen, wie es geht und bist die perfekte Ansprechperson, wenn jemand einen Rat braucht.

## Wert **Fürsorge**

## Wert **Vielfalt**

### Erklärung zu Fürsorge

Dir ist es wichtig, dass es allen aus deinem engen Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis gut geht.

Du strebst danach, treu und verlässlich zu sein.

Damit zielst du auf eine enge Verbundenheit ab. In der Begegnung mit anderen bist du freundlich und hilfsbereit. Es belastet dich, wenn du bemerkst, dass es jemandem nicht gut geht und unterstützt die Person so gut du kannst.

### Erklärung zu Vielfalt

Dir ist es wichtig, offen und wertschätzend gegenüber Menschen aus anderen Kulturen, mit anderer Herkunft, anderen Erfahrungen und Meinungen zu sein. Du schätzt die Einzigartigkeit jedes Einzelnen. Daher strebst du danach, Verständnis und Harmonie zwischen unterschiedlichen Menschen herzustellen und eine Gemeinschaft zu erschaffen, in der jede:r vertreten ist und aufgenommen wird.

## Wert **Transparenz**

## Wert **Macht**

### Erklärung zu Transparenz

Dir ist es wichtig, deutlich, offen und ehrlich in allem zu sein. Du suchst den direkten Austausch und achtest darauf, Informationen zu teilen und nichts hinter dem Rücken von anderen zu machen. Dein Ziel ist es, dass gegenseitiges Verständnis durch offene Erklärungen von Handlungs- und Entscheidungsprozessen wächst. Das bedeutet auch, dass jede:r Verantwortung für sich und sein Handeln übernimmt.

### Erklärung zu Macht

Dir ist es wichtig, eine Position zu erlangen, von der aus du Einfluss hast. Dies geht damit einher, Verantwortung zu haben und Entscheidungen treffen zu können, die das Leben vieler verändern. Du strebst danach Respekt, Ansehen und Reichtum zu erlangen, erkennst aber auch die Gefahr des Missbrauchs, die mit Macht einhergeht, und setzt sie daher weise ein, um Positives zu bewirken.

Wert  
**Leistung**

Wert  
**Genuss**

### Erklärung zu Leistung

Dir ist es wichtig, erfolgreich zu sein. Du strebst danach, Fähigkeiten aufzubauen und dir ehrgeizige Ziele zu setzen. Das verleiht dir ein Gefühl von Stolz. Du wünschst dir, für deine Fähigkeiten, Leistungen und Erfolge von Experten und aus deinem Umfeld Anerkennung zu bekommen und Einfluss zu erhalten.

### Erklärung zu Genuss

Dir ist es wichtig, das Leben zu genießen und zufrieden zu sein. Dein Ziel ist es, deine Bedürfnisse zu erfüllen und Vergnügungen nachzugehen. Du strebst danach, jeden Tag in den großen und kleinen Freuden des Lebens zu schwelgen und sie mit allen Sinnen zu erleben.

Wert  
**Abenteuer**

Wert  
**Selbstbestimmung**

Erklärung zu Abenteuer

Dir ist wichtig, dass dein Leben abwechslungsreich und voller neuer Erfahrungen und Aktivitäten ist. Du möchtest begeisterungsfähig und wagemutig sein.

Dafür strebst du danach, immer wieder Neues zu entdecken und dich Herausforderungen zu stellen.

Erklärung zu Selbstbestimmung

Dir ist wichtig, unabhängig zu denken und zu handeln, denn das bedeutet für dich Freiheit. Du möchtest die Welt selber erkunden und Neues erschaffen. Dabei ist dir wichtig, deine Ziele zu verfolgen und deinen eigenen Weg selbst zu finden.

Du strebst danach, dass die Erwartungen der anderen (z.B. Freund:innen, Eltern, Gesellschaft) nicht bestimmen, was du tust.

Wert  
**Sicherheit**

Wert  
**Tradition**

Erklärung zu Sicherheit

Sicherheit und Geborgenheit sind für dich sehr wichtig. Du wünschst sie dir für dich, aber auch für andere, zum Beispiel für deine Familie und Freunde. Dafür strebst du nach Stabilität und Harmonie in der Gesellschaft und in deinen Beziehungen. Du zielst auf die Gesundheit und das Geordnetsein des Lebens ab, dafür wünschst du dir in einem sicheren Land zu wohnen und alles Nötige für ein gutes Leben zu haben.

Erklärung zu Tradition

Dir ist es wichtig, die Werte, Bräuche und Überzeugungen zu bewahren, mit denen du aufgewachsen bist. Diese können aus deiner Gruppe, deiner Familie, Kultur oder Religion stammen. Du wünschst dir, diese Überzeugungen und Werte aus der Vergangenheit weiter zu leben und von anderen, insbesondere in deiner Gruppe anerkannt zu sein.

Wert

## **Konformität (Angepasstheit)**

Wert

## **Anerkennung**

### Erklärung zu Konformität

Dir ist es wichtig, höflich zu sein und den sozialen Erwartungen zu entsprechen. Daher strebst du danach, dich anzupassen, Regeln zu befolgen und ein friedliches Miteinander zu schaffen. Dafür ist es dir wichtig, dich selbst manchmal zurückzunehmen und Achtung vor anderen zu haben (z.B. erfahrenen oder älteren Menschen).

### Erklärung zu Anerkennung

Dir ist es wichtig, gesehen und gemocht zu werden und du wünschst dir, einen guten Eindruck zu hinterlassen. Du strebst danach, dazu zu gehören und in einer Gruppe eingebunden zu sein. Dafür bringst du dich ein und achtest darauf, wie du dich präsentierst und verhältst. Du hoffst, vermeiden zu können, dass du nicht involviert bist oder jemandem unangenehm auffällst.