



# Werte-Kompass

## Was sind Werte?

Werte sind unsere tiefsten inneren Überzeugungen darüber, was im Leben wichtig und richtig ist. Sie beeinflussen unser Denken, Empfinden und Handeln. Werte geben dem Leben Sinn und dienen als Leitlinien für unser Verhalten. Sie helfen uns, verlässlich und authentisch zu sein. Werte sind die Grundlage für klare Meinungen und Entscheidungen. Sie beeinflussen, wie wir Beziehungen gestalten und unsere Ziele verfolgen.

## Ursprung unserer Werte:

Unsere Werte entstehen aus einer Kombination von Erfahrungen, Erziehung, Kultur, Religion und individuellen Prägungen. Auch Familie, Freunde, Gesellschaft und persönliche Erfahrungen prägen unsere Wertvorstellungen.

## Werte im Lebensweg:

- Werte helfen uns, Prioritäten zu setzen und Entscheidungen zu treffen.
- Sie unterstützen uns dabei, ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen.
- Indem wir unsere Werte kennen, können wir gezielt danach handeln.
- Sie begleiten uns also wie ein Kompass, der uns den Weg aufzeigt.

Im Vergleich zu Zielen sind Werte eher kontextunabhängig. Wenn einer meiner wichtigsten Werte z. B. "viel Zeit mit der Familie verbringen" ist, dann kann ich anhand dieses Wertes in verschiedenen Situationen (Kontexten) entscheiden, was ich tun möchte. Ob ich noch dieses eine wichtige Projekt in der Arbeit abschließe, was Überstunden und weniger Zeit mit der Familie bedeutet. Oder ob ich heute zu diesem Fußballspiel gehe und dadurch den ganzen Nachmittag keine Zeit habe für meine Familie. Oder ob ich einen Job in einer anderen Stadt annehme, der beinhaltet, dass ich unter der Woche nicht zuhause sein kann - was wiederum Auswirkungen auf meine Wert "viel Zeit mit der Familie verbringen" hat. Oder ich entscheide mich eben bewusst dafür mir Zeit für meine Familie einzuräumen.

Die gerade beschriebenen Beispiele sollen nur der Veranschaulichung dienen. Du kannst Dich trotzdem für das Projekt, das Fußballspiel oder den neuen Job entscheiden - manchmal haben wir auch keine andere Wahl. Wichtig ist nur, dass wir uns zunächst überhaupt darüber im Klaren sind, welche Werte uns am wichtigsten sind. Nur so erlangen wir die notwendige Basis, um gute Entscheidungen treffen zu können.

**Tipp:** Wenn sich etwas "stimmig" anfühlt, egal ob im beruflichen oder privaten Kontext, dann handeln wir meist im Einklang mit unseren Werten.

Die folgenden Übungen helfen Dir herauszufinden, welche Werte Dir wirklich wichtig sind, nach welchen zentralen Werten Du Dein Leben ausrichten möchtest und nach welchen Werten Du vielleicht gerade tatsächlich lebst. Eventuell zeigt sich hier eine Diskrepanz, welche Du verändern möchtest.



# Werte-Kompass



Beantworte zunächst die folgenden Fragen und versuche herauszufinden, welche Werte hier zu Grunde liegen könnten. Eine Übersicht einiger Werte habe ich Dir als Inspiration weiter unten eingefügt.

---

**1. Was ist Dir im Leben am wichtigsten?** Überlege, welche Aspekte für Dich von höchster Bedeutung sind. Das können Beziehungen, Gesundheit, Karriere, Freiheit oder andere Dinge sein.

---

---

**2. Welche Prinzipien leiten Dein Verhalten?** Denke darüber nach, welche Überzeugungen und Ideale Du in Deinem Handeln berücksichtigst. Zum Beispiel Ehrlichkeit, Mitgefühl oder Respekt.

---

---

**3. Welche Situationen lösen starke Emotionen bei Dir aus?** Reflektiere, welche Ereignisse oder Erfahrungen Dich besonders berühren oder aufregen. Diese können Hinweise auf Deine Werte geben.

---

---

**4. Welche Menschen bewunderst Du?** Betrachte die Personen, die Du respektierst oder als Vorbilder siehst. Welche Eigenschaften an ihnen schätzt du?

---

---

**5. Welche Entscheidungen bereust Du?** Denke an Situationen, in denen Du Dich unwohl gefühlt hast oder im Nachhinein anders handeln würdest. Was sagt das über Deine Werte aus?

---

---



# Werte-Kompass



## Beispiele für Werte

- Abenteuer
- Achtsamkeit
- Aktivität
- Akzeptanz
- Ansehen
- Ästhetik
- Authentizität
- Balance
- Begeisterung
- Bescheidenheit
- Charme
- Coolness
- Dankbarkeit
- Direktheit
- Effektivität
- Ehre
- Ehrlichkeit
- Einfachheit
- Einsicht
- Empathie
- Erfolg
- Exzellenz
- Fairness
- Fantasie
- Flexibilität
- Fortschritt
- Freiheit
- Geduld
- Gelassenheit
- Gesundheit
- Großzügigkeit
- Herausforderung
- Harmonie
- Humor
- Innovation
- Intelligenz
- Intuition
- Kreativität
- Leidenschaft
- Liebe
- Loyalität
- Nachhaltigkeit
- Nächstenliebe
- Neugierde
- Objektivität
- Offenheit
- Optimismus
- Perfektion
- Professionalität
- Realismus
- Respekt
- Ruhe
- Selbstvertrauen
- Sicherheit
- Sorgfalt
- Spiritualität
- Spaß
- Stärke
- Teamgeist
- Tradition
- Unabhängigkeit
- Vitalität
- Verantwortung
- Verlässlichkeit
- Vertrauen
- Verzeihen
- Weisheit
- Willenskraft
- Wohlstand
- Zugehörigkeit
- Zielstrebigkeit



Schau Dir nun Deine Antworten an, reflektiere für Dich, welche Werte Dir am wichtigsten sind und wähle die 10 wichtigsten aus.

Wähle nun von den 10 Werten die 5 Werte aus, die für Dein Leben am wichtigsten sind und denen du von jetzt an die meiste Aufmerksamkeit schenken möchtest.

Bringe diese 5 Werte nun in eine Reihenfolge. Die 1 ist Dein wichtigster Wert - die 5 der am wenigsten wichtige von diesen 5 Werten.



- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



# Werte-Kompass

Überlege nun, ob Du Deinen Wert auf Platz 1 schon (ausreichend) lebst?

Falls Du diesem Wert noch mehr Aufmerksamkeit widmen möchtest, kannst Du Dir nun überlegen, welche Maßnahmen Du konkret ergreifen kannst, um die nächsten Wochen noch mehr nach diesem Wert zu leben. Notiere Dir diese Maßnahmen hier.

---

---

---

---

---

Wenn Du diesen Wert gestärkt hast dann kannst Du Dich auf den Wert auf Platz 2 fokussieren usw.

Tipp: Du kannst diese Werte-Reflektion immer mal wieder machen und Deinen Fokus auf die wichtigen Werte in Deinem Leben richten. Das bietet sich zum Beispiel zum neuen Jahr an.

