

## Dein Wertekompass: Wie persönliche Werte dein Leben lenken und dich zu besseren Entscheidungen führen!

### Dein persönlicher Wertekompass: Finde heraus, was wirklich wichtig ist.

Ich zeige dir, wie du den Wertekompass erstellen kannst, um herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist. Du erkennst deine wichtigsten persönlichen Werte und gewinnst die Orientierung, die du brauchst, um dein Leben stärker an deinen Grundwerten auszurichten.

**Mein Tipp:** Nimm dir etwas Zeit für die Übung – besonders die Priorisierung der Werte kann herausfordernd sein. Vertraue vor allem auf dein Gefühl. Die Übung umfasst drei einfache Schritte.

#### 1. Persönliche Werte erkennen: Deine erste Auswahl!

Du startest mit einer Liste von 40 Werten, die vielen Menschen wichtig sind. Vergleiche jeweils zwei Begriffe und entscheide spontan, welcher für dich bedeutender ist.

Fällt dir die Wahl schwer? Kein Problem – in diesem Fall kannst du beide stehen lassen und streichst an einer anderen Stelle beide Begriffe.

Am Ende dieses Schrittes solltest du 20 Werte übrig haben. Hier ist die persönliche Werte-Liste. Wähle zwischen:

Abenteuer	Geborgenheit
Ordnung	Spontanität
Verantwortung	Unabhängigkeit
Anerkennung	Selbstbestimmung
Gerechtigkeit	Macht
Treue	Freiheit
Spaß	Ernsthaftigkeit
Begeisterung	Ruhm
Freundschaft	Selbstverwirklichung
Disziplin	Qualität
Toleranz	Ehrlichkeit
Erfolg	Bescheidenheit
Vertrauen	Sicherheit
Liebe	Individualität
Leistung	Entspannung
Kreativität	Effektivität
Harmonie	Herausforderung
Genuss	Disziplin
Wissen	Glauben
Reichtum	Sinn

**Hier hast du noch weitere Vorschläge für Werte. Falls du einen zusätzlichen wichtigen Wert entdeckst, kannst du ihn in deiner Liste ersetzen.**

Abwechslung	Achtsamkeit	Arbeit	Ästhetik
Ausdauer	Aussehen	Balance	Bekanntheit
Beständigkeit	Bewegung	Bewusstheit	Beziehungen
Dankbarkeit	Echtheit	Ehrgeiz	Durchsetzungsvermögen
Eigenständigkeit	Einfachheit	Einfluss	Einfühlungsvermögen
Enthusiasmus	Entschlossenheit	Entwicklung	Erholung
Erleuchtung	Ernährung	Erotik	Fairness
Familie	Feiern	Fitness	Fleiß
Fokus	Freude	Frieden	Fühlen
Führung	Fülle	Fürsorglichkeit	Ganzheitlichkeit
Gedankenfreiheit	Geduld	Gelassenheit	Gemeinschaft
Genauigkeit	Gesundheit	Gewaltfreiheit	Großzügigkeit
Güte	Hartnäckigkeit	Heilung	Heiterkeit
Hilfsbereitschaft	Hingabe	Humor	Initiative
Integrität	Intelligenz	Intimität	Intuition
Kameradschaft	Klarheit	Körperkontakt	Kompetenz
Kooperation	Lachen	Lebendigkeit	Lebensfreude
Lebensqualität	Lebensstandard	Leichtigkeit	Leidenschaft
Lernen	Logik	Loyalität	Lust
Luxus	Minimalismus	Mitgefühl	Moral
Mut	Nächstenliebe	Nähe	Natürlichkeit
Neugier	Offenheit	Optimismus	Organisation
Partnerschaft	Perfektion	Pflichterfüllung	Pragmatismus
Präsenz	Präzision	Proaktivität	Professionalität
Pünktlichkeit	Reflektion	Reife	Reisen
Respekt	Risikobereitschaft	Romantik	Ruhe
Sauberkeit	Selbständigkeit	Selbstbeherrschung	Selbstbewusstsein
Selbsterkenntnis	Selbstlosigkeit	Selbstvertrauen	Selbstwert
Sexualität	Sinnlichkeit	Solidarität	Sorgfalt
Sparsamkeit	Spiritualität	Stärke	Sport
Veränderung	Verbindlichkeit	Verbundenheit	Verständnis
Vielfalt	Wachsamkeit	Wachstum	Wahrheit
Weisheit	Weiterentwicklung	Wertschätzung	Wohlbefinden
Wohlstand	Würde	Zärtlichkeit	Zufriedenheit
Zuverlässigkeit	Zuversicht	Zweckmäßigkeit	

## 2. Die wichtigsten Werte für deinen Wertekompass auswählen!

Jetzt geht es darum, deine 20 Werte auf die 10 wichtigsten zu reduzieren. Wähle diejenigen aus, die für dich am meisten Bedeutung haben.

Falls du unschlüssig bist, beantworte dir folgende Fragen:

- Was ist mir im Leben wirklich wichtig?
- Was treibt mich an?
- Wann bin ich stolz auf mich?
- Was motiviert mich am meisten?
- Wann fühle ich mich respektiert und geachtet?

Am Ende dieses Schrittes hast du die 10 Werte, die dich am stärksten repräsentieren.


### 5.3 Deinen Wertekompass nach Wichtigkeit sortieren!

Nachdem du deine 10 wichtigsten Werte ausgewählt hast, ist der nächste Schritt, sie nach ihrer Bedeutung für dich zu ordnen. Welche persönlichen Werte sind dir am wichtigsten?

Nimm dir jeweils zwei Werte, vergleiche sie miteinander und frage dich, welcher dir wichtiger ist.

Ein Beispiel mit vier Werten: Freiheit, Liebe, Reichtum und Sicherheit.

- Beginne mit dem ersten Wert, zum Beispiel **Freiheit**.
- Frage dich: ***Ist mir Freiheit wichtiger als Liebe?***
  - Wenn ja, kommt Freiheit auf Platz 1, Liebe auf Platz 2.
- Dann frage dich: ***Ist mir Freiheit wichtiger als Reichtum?***

- Wenn ja, bleibt Freiheit auf Platz 1, Reichtum auf Platz 2.
- Frage nun: Ist mir Liebe wichtiger als Reichtum?
  - Wenn ja, bleibt Liebe auf Platz 2, Reichtum auf Platz 3.
- Frage schließlich: Ist mir Freiheit wichtiger als Sicherheit?
  - Wenn nein, wandert Sicherheit auf Platz 1 und Freiheit auf Platz 2. Die anderen Werte rutschen nach.

So wiederholst du den Prozess für alle 10 Werte, bis du eine Reihenfolge gefunden hast.

Falls du Schwierigkeiten hast, einen Wert als wichtiger einzustufen, kannst du dir folgende Fragen stellen:

1. Auf welchen dieser beiden Werte könnte ich notfalls verzichten?
2. Welchem Wert bin ich in der Vergangenheit gefolgt und wie hat es sich angefühlt?
3. Für welchen Wert würde ich im Notfall kämpfen?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Glückwunsch! Du hast deine zehn stärksten Werte erkannt. Nun liegt es an dir, nachzuprüfen, ob du zumindest deine TOP 5 bereits in Beruf und Privatleben umsetzt. Falls nicht, wie kannst du sie nach und nach in dein Leben integrieren?

Dein Wertekompass wird dir helfen, klare Entscheiden zu treffen und deine nächsten Schritte bewusst zu gestalten.