

A close-up photograph of several pink carnations with a soft, slightly blurred background. A white-bordered square is centered over the flowers, containing text and a decorative wavy line.

Dein
Wertekompass

~~~~~  
Stärke Dein  
Selbstvertrauen

Bei Entscheidungen bestimmst Du selbst die Richtung Deines Lebens. Wenn wir vor einer schwerwiegenden Entscheidung stehen, kann uns das anfangs oft irritieren, da wir eventuell unsere Werte nicht genau festgelegt haben.

Die Definition Deiner Werte wird Dir künftig dabei helfen, Dich nach Deinen Wünschen auszurichten und Dich vor allem auf das zu konzentrieren, was Dir wirklich wichtig ist,

## *Übung Wertekompass:*

Unterstreiche zunächst ohne lang zu überlegen die 10 wichtigsten Werte aus der Werte- Aufstellung. Versuche wirklich aus dem Bauch heraus zu entscheiden, welche Werte sich für Dich stimmig anfühlen.

Im zweiten Schritt gehst Du die unterstrichenen Werte nochmal durch und beschränkst Dich auf die 5 wichtigsten. Das sollten Werte sein, die Dein Herz höher schlagen lassen. Trage diese 5 Core Values in Deinen Wertekompass weiter unten ein.

Bei künftigen Entscheidungen kannst Du Dir den Wertekompass heranziehen und darauf achten, bei welcher der Entscheidungsalternativen all Deine Werte im Einklang sind- beziehungsweise, ob sie in Einklang sind. Wenn nicht, kannst Du noch einmal stärker überlegen, wie Du Deine Werte mit einer Entscheidung vereinen kannst. So stellst Du sicher, dass Du Entscheidungen triffst, die mit Deinem Inneren resonieren.

Note:

Achte darauf, dass es Werte sind, die Dir wichtig sind und die Du für Dich wichtig findest- keine Werte, die Du wählst, weil Du denkst, dass sie gesellschaftlich notwendig sind oder Deine Eltern das gut finden würden.

# Werte - eine Aufstellung

## A

Abenteuer  
Achtsamkeit  
Anerkennung  
Aufgeschlossenheit  
Aufmerksamkeit  
Ausgeglichenheit  
Authentizität

## B

Begeisterung  
Beharrlichkeit  
Bescheidenheit  
Besonnenheit  
Bewusstsein  
Bedeutsamkeit

## D

Demut  
Disziplin  
Dankbarkeit  
Dienen

## E

Effektivität  
Ehrlichkeit  
Empathie  
Erfolg

## F

Fairness  
Flexibilität  
Freiheit  
Freude  
Frieden  
Fürsorglichkeit  
Fülle

## G

Gerechtigkeit  
Gesundheit  
Glaubwürdigkeit  
Großzügigkeit  
Güte  
Gewissheit  
Genialität

## H

Harmonie  
Hilfsbereitschaft  
Höflichkeit  
Herzlichkeit  
Humor  
Heimat  
Häuslichkeit

## I

Idealismus  
Inspirierend  
Integrität  
Intuition

## K

Klugheit  
Konservativ  
Kontrolle  
Kreativität  
Kommunikation  
Kooperation  
Konzentration

## L

Leidenschaft  
Leichtigkeit  
Liebenswürdigkeit  
Loyalität  
Lebensfreude

## M

Mitgefühl  
Milde  
Motivierend  
Mut

## N

Nachhaltigkeit  
Nächstenliebe  
Neutralität  
Nähe

O

Offenheit  
Optimismus  
Ordnung  
Ordnungssinn

P

Phantasie  
Pragmatismus  
Präsenz  
Produktivität  
Perfektion

R

Realismus  
Redlichkeit  
Respekt  
Rücksichtnahme  
Reinheit  
Ruhe

S

Selbstvertrauen  
Sicherheit  
Solidarität  
Sorgfalt  
Sympathie  
Selbstbestimmung

T

Teamgeist  
Teilen  
Toleranz  
Treue  
Tüchtigkeit  
Tiefe

U

Unabhängigkeit  
Unbestechlichkeit  
Überraschung

V

Verantwortung  
Verlässlichkeit  
Vertrauen  
Verzeihen  
Veränderung  
Verbundenheit  
Visionär

W

Wachsamkeit  
Weisheit  
Weitsicht  
Würde  
Wildheit

Z

Zielstrebigkeit  
Zuverlässigkeit  
Zuneigung  
Zuversicht  
Zugehörigkeit

# Werte Reflexion

Wie lebe ich diese Werte heute schon im Alltag?

1.

2.

3.

4.

5.

Welche Entscheidungen kann ich heute aufgrund meiner Werte leichter treffen?

1.

2.

3.

4.

5.

Wie kann ich diese Werte noch stärker leben/ ihnen noch mehr Ausdruck verleihen?

1.

2.

3.

4.

5.

# Dein Wertekompass

