

Dein Werte-Kompass

Warum es wichtig ist, deine Werte zu kennen

Jeder Mensch trägt innere Werte in sich. Oft sind sie nicht bewusst – und wirken dennoch. Sie prägen, wie wir handeln, entscheiden und leben.

Ein Mensch, dem zum Beispiel **Familie** wichtig ist, wird bei der Berufswahl darauf achten, dass es kein Job ist, der von Überstunden und langen Dienstreisen geprägt ist. Und falls sie oder er doch so einen Job gewählt hat, wird sich das super stressig und nicht erfüllend anfühlen. Ist dieser Wert weniger bedeutsam, kann auch der Kontakt zur Familie weniger häufig und unverbindlicher sein.

So ist es mit vielen Werten in unserem Leben.

Sie wirken im Hintergrund – ob wir sie kennen oder nicht.

Deine Werte zu kennen, schenkt dir Orientierung.

Vor allem dann, wenn Entscheidungen anstehen und der nächste Schritt nicht klar ist.

Ob im Beruf oder im Privaten:

Deine Werte sind wie ein innerer Kompass.

Sie zeigen dir die Richtung, wenn äußere Antworten fehlen.

In Momenten der Unsicherheit kannst du dich fragen:

Welche Möglichkeit entspricht dem, was mir wirklich wichtig ist?

Je mehr du dein Leben an deinen eigenen Werten ausrichtest, desto stimmiger fühlt es sich an. Oft gehen damit mehr Zufriedenheit, Klarheit und langfristig auch Erfolg einher.

Dein Werte-Kompass

Wie du deine Werte ermittelst

Nimm dir für diese Übung bewusst Zeit. Vor allem das Ordnen und Priorisieren von Werten darf langsam geschehen.

Wenn es sich zwischendurch unklar anfühlt, ist das ganz normal.

Vertraue nicht nur dem Verstand, sondern auch deinem Gefühl.

Es ist außerdem sinnvoll, deine Werte immer wieder zu überprüfen.

Menschen verändern sich – und Werte dürfen sich mitentwickeln.

Je öfter du dich mit ihnen beschäftigst, desto präsenter werden sie in deinem Alltag.

Deine zehn wichtigsten Werte

Schreibe dir zunächst zehn Werte auf, die dir aktuell am wichtigsten sind.

Nutze die folgende Liste gerne als Inspiration.

Wenn dir andere Werte in den Sinn kommen, die hier nicht genannt sind, dann nimm sie unbedingt dazu.

Meine wichtigsten 10 Werte sind:

Werte

Abenteuer · Abwechslung · Achtsamkeit · Anerkennung · Arbeit · Ästhetik ·
Ausdauer · Aussehen · Balance · Begeisterung · Bekanntheit · Bescheidenheit ·
Beständigkeit · Bewegung · Bewusstheit · Beziehungen · Dankbarkeit ·
Disziplin · Durchsetzungsvermögen · Echtheit · Effektivität · Ehrgeiz ·
Ehrlichkeit · Eigenständigkeit · Einfachheit · Einfluss · Einfühlungsvermögen ·
Enthusiasmus · Entschlossenheit · Entspannung · Entwicklung · Erfolg ·
Erholung · Erleuchtung · Ernährung · Erotik · Fairness · Familie · Feiern ·
Fitness · Fleiß · Fokus · Freiheit · Freude · Freundschaft · Frieden · Fühlen ·
Führung · Fülle · Fürsorglichkeit · Ganzheitlichkeit · Geborgenheit ·
Gedankenfreiheit · Geduld · Gelassenheit · Gemeinschaft · Genauigkeit ·
Genuss · Gerechtigkeit · Gesundheit · Gewaltfreiheit · Glaube · Großzügigkeit ·
Güte · Harmonie · Hartnäckigkeit · Heilung · Heiterkeit · Hilfsbereitschaft ·
Hingabe · Humor · Initiative · Integrität · Intelligenz · Intimität · Intuition ·
Kameradschaft · Klarheit · Körperkontakt · Kompetenz · Kooperation ·
Kreativität · Lachen · Lebendigkeit · Lebensfreude · Lebensqualität ·
Lebensstandard · Leichtigkeit · Leidenschaft · Leistung · Lernen · Liebe ·
Logik · Loyalität · Lust · Luxus · Macht · Minimalismus · Mitgefühl · Moral · Mut ·
Nächstenliebe · Nähe · Natürlichkeit · Neugier · Offenheit · Optimismus ·
Ordnung · Organisation · Partnerschaft · Perfektion · Pflichterfüllung ·
Pragmatismus · Präsenz · Präzision · Proaktivität · Professionalität ·
Pünktlichkeit · Qualität · Reflexion · Reichtum · Reife · Reisen · Respekt ·
Risikobereitschaft · Romantik · Ruhe · Sauberkeit · Selbstständigkeit ·
Selbstbeherrschung · Selbstbestimmung · Selbstbewusstsein ·
Selbsterkenntnis · Selbstlosigkeit · Selbstverwirklichung · Selbstvertrauen ·
Selbstwert · Sexualität · Sicherheit · Sinnlichkeit · Solidarität · Sorgfalt ·
Sparsamkeit · Spaß · Spiritualität · Spontanität · Stärke · Sport · Toleranz ·
Treue · Unabhängigkeit · Veränderung · Verantwortung · Verbindlichkeit ·
Verbundenheit · Verständnis · Vertrauen · Vielfalt · Wachsamkeit · Wachstum ·
Wahrheit · Weisheit · Weiterentwicklung · Wertschätzung · Wissen ·
Wohlbefinden · Wohlstand · Würde · Zärtlichkeit · Zufriedenheit ·
Zuverlässigkeit · Zuversicht · Zweckmäßigkeit

Bring deine Werte in eine Reihenfolge

Wenn du deine zehn wichtigsten Werte gesammelt hast, kannst du sie nun priorisieren. Vergleiche dazu jeweils zwei Werte miteinander und frage dich, welcher von beiden dir wichtiger ist.

Beispiel

Du hast die Werte:

Freiheit, Liebe, Spiritualität, Natürlichkeit

Beginne mit dem ersten Wert und stelle dir nacheinander folgende Fragen:

- Ist mir Freiheit wichtiger als Liebe? Nein? Dann ist Liebe auf Platz 1, Freiheit auf Platz 2.
- Ist mir Freiheit wichtiger als Spiritualität? Nein? Dann rutscht Freiheit auf Platz 3.
- Ist mir Liebe wichtiger als Spiritualität? Ja? Dann ordnet sich Spiritualität auf Platz 2 zwischen Liebe und Freiheit ein.
- Ist mir Freiheit wichtiger als Natürlichkeit? Nein? Dann muss Freiheit auf Platz 4. Wo ordnet sich Natürlichkeit dann ein?

Je nach Antwort ordnest du die Werte neu ein.

So entsteht Schritt für Schritt eine klare Reihenfolge.

Diesen Prozess wiederholst du, bis alle deine Werte ihren Platz gefunden haben.

Wenn dir die Entscheidung schwerfällt

Manche Werte liegen nah beieinander.

Dann können dir diese Fragen helfen:

1. Auf welchen dieser beiden Werte könnte ich notfalls verzichten?
2. Welchem dieser Werte bin ich bisher gefolgt – und wie ging es mir dabei?
3. Für welchen dieser Werte würde ich eintreten, wenn es notwendig wäre?

Eine klare Priorisierung ist besonders hilfreich, wenn zwei Werte miteinander in Konflikt geraten. Ein häufiges Beispiel ist Freiheit und Sicherheit.

Beides kann wichtig sein – doch selten gleichzeitig im gleichen Maß.

Zu wissen, welcher Wert für dich höher steht, bringt Ruhe in Entscheidungen.

Dein inneres Wappen, dein Schutzschild

Zeichne nun einen Kreis auf die nächste Seite.

Wie ein Schutzschild.

Wie ein Wappen.

Trage deine Werte in diesen Kreis ein.

Jeder Wert bekommt seinen Platz.

Dieser Kreis steht für dich.

Für das, was dich ausrichtet.

Für das, was dich schützt, wenn es im Außen laut wird.

Vielleicht schreibst du in die Mitte:

„Ich stehe für ...“

oder

„Das trägt mich.“

Bleib einen Moment bei diesem Bild.

Dein Wertekompass ist nichts Neues.

Er ist eine Erinnerung.

Und er gehört dir.

Ich wünsche dir Klarheit, Ehrlichkeit und ein gutes Gefühl auf deinem Weg mit deinem Werte-Kompass.

Mein Werte-Kompass