



LESSON 11

ERSTELLE DEINEN WERTEKOMPASS

ÜBUNG – DEIN WERTEKOMPASS

Deine Werte kannst du dir wie einen inneren Kompass, wie einen Wegweiser vorstellen.

Lebst du in Einklang mit deinen Werten, bist du im Einklang mit dir selber, lebst integer.

Ein Wert ist eine Grundüberzeugung, eine Geisteshaltung oder Weltanschauung. Er beeinflusst, wie du dein Leben lebst und wie du ihm Sinn gibst.

Jeder Mensch hat ganz unterschiedliche Werte, die sich im Laufe des Lebens auch verändern können.

Es ist unglaublich wichtig, seine Werte zu kennen. Denn sie helfen uns, Entscheidungen zu treffen und Ziele zu erreichen. Wenn wir unsere Werte kennen, wissen wir, was uns im Leben wichtig ist und können unsere Prioritäten richtig setzen.

Die **Übung „Dein Wertekompass“** schafft Klarheit über deine Werte und unterstützt dich, deine Ziele mit deinen Werten in Einklang zu bringen.

1. Werte identifizieren

Beantworte folgende Fragen:

Welche 3 Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?

Warum würdest du diese Dinge mitnehmen?

Was repräsentieren sie für dich?

Was macht dich in deinem Leben am glücklichsten?

Was ist dir in deinen Beziehungen besonders wichtig?

Was ist dir in deinem Beruf besonders wichtig?

Womit verbringst du deine Zeit am liebsten?

Bei welchen Themen reagierst du sehr emotional?

Bei welchen Themen hast du das Gefühl, dich verteidigen zu müssen?

Was ist deine größte Angst, wenn du an die Zukunft denkst?

Was macht dich wütend, wenn du an den Zustand der Welt denkst?

Was wünschst du der nächsten Generation?

Wie sollte die Welt für dich aussehen?



LESSON 11

ERSTELLE DEINEN WERTEKOMPASS

ÜBUNG - DEIN WERTEKOMPASS

2. Werte erkennen

Reflektiere nun deine Antworten.

Welche Werte stecken jeweils dahinter?

Welche Werte tauchen immer wieder auf?

3. Die 4 wichtigsten Werte benennen

Wähle nun die 4 Werte aus, die dir in deinem Leben am wichtigsten sind.

Du kannst gerne auch die Werteliste zur Unterstützung nehmen.

4. Wertekompass erstellen

Übertrage nun die 4 Werte in deinen Kompass.

Stelle dir zu jedem der 4 Werte die Frage:

Wie sehr lebst du den Wert schon?

Woran kannst du im Außen erkennen, dass du nach diesem Wert lebst?

Woran kannst du im Außen erkennen, dass du diesen Wert noch nicht lebst?

5. Wertekompass bei Konflikten nutzen

Greife bei herausfordernden Entscheidungen auf deinen Wertekompass zurück.

Welche Entscheidung kannst du treffen, die im Einklang mit deinen Werten ist?

Wie kannst du bei einem Wertekonflikt eine gute Balance zwischen deinen Werten schaffen?



LESSON 11

ERSTELLE DEINEN WERTEKOMPASS

ÜBUNG - DEIN WERTEKOMPASS

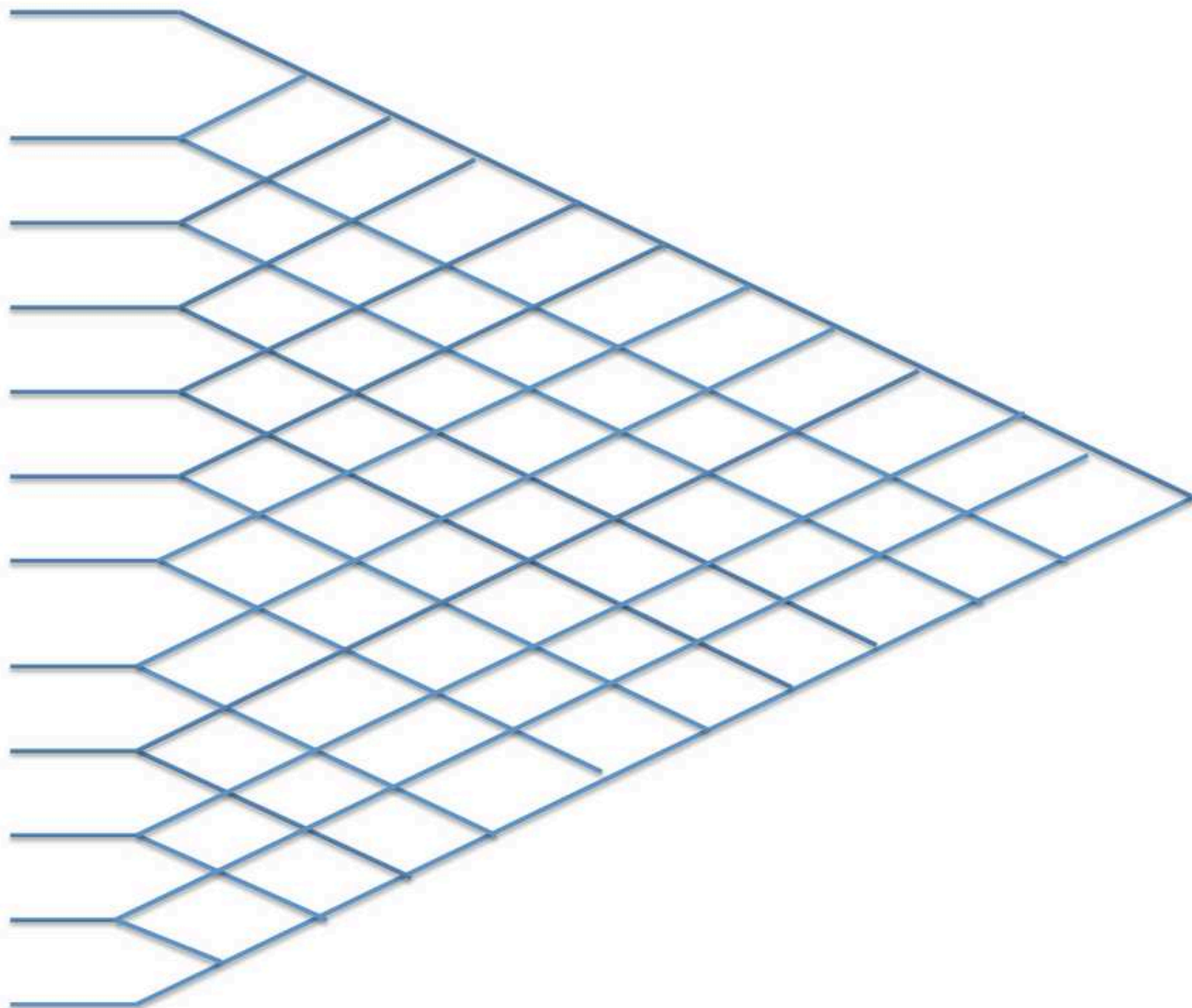
Werteliste

Abenteuerlust	Erfahrung	Individualität	Reichtum
Achtsamkeit	Erfolg	Integrität	Respekt
Akzeptanz	Fairness	Inspiration	Ruhe
Aktivität	Familie	Intuition	Schönheit
Anerkennung	Fleiß	Klarheit	Selbstbestimmung
Anstand	Flexibilität	Kontrolle	Selbstverwirklichung
Aufgeschlossenheit	Freiheit	Körperlichkeit	Sicherheit
Aufrichtigkeit	Freude	Kreativität	Solidarität
Authentizität	Freundschaft	Kritikfähigkeit	Sorgfalt
Beliebtheit	Frieden	Lebendigkeit	Spaß
Bequemlichkeit	Führung	Lebensfreude	Spiritualität
Bescheidenheit	Fürsorglichkeit	Leidenschaft	Spontanität
Beständigkeit	Geborgenheit	Leistung	Struktur
Bewusstheit	Geduld	Liebe	Tiefgründigkeit
Bildung	Gehorsam	Loyalität	Toleranz
Charakterstärke	Gelassenheit	Macht	Treue
Dankbarkeit	Gemeinschaft	Menschlichkeit	Umweltschutz
Demut	Genuss	Mitgefühl	Unabhängigkeit
Diskretion	Gerechtigkeit	Mut	Verantwortung
Disziplin	Geselligkeit	Nachhaltigkeit	Verlässlichkeit
Ehre	Gesundheit	Nächstenliebe	Verletzlichkeit
Ehrlichkeit	Gleichberechtigung	Natur	Vernunft
Eigenständigkeit	Großzügigkeit	Offenheit	Vertrauen
Eigenverantwortung	Güte	Optimismus	Vertrauenswürdigkeit
Einfachheit	Harmonie	Ordnung	Vielfalt
Einfühlungsvermögen	Herausforderung	Partnerschaft	Wachstum
Empathie	Hilfsbereitschaft	Perfektion	Wahrhaftigkeit
Engagement	Hingabe	Persönliches Wachstum	
Entschlossenheit	Humor	Privatsphäre	



LESSON 11
ERSTELLE DEINEN WERTEKOMPASS
ÜBUNG - DEIN WERTEKOMPASS

Wertestift





LESSON 11
ERSTELLE DEINEN WERTEKOMPASS
ÜBUNG - DEIN WERTEKOMPASS

Wert 1



Wert 4

Wert 2

Wert 3



