

Dein Werte-Kompass

Warum du deine Werte kennen solltest

Jeder Mensch hat bestimmte Werte, nach denen er – oftmals unbewusst – lebt, handelt und entscheidet.

So wird zum Beispiel ein Mensch, dem der Wert „Pünktlichkeit“ sehr wichtig ist, nur selten zu spät kommen und wenn doch, ist es ihm sehr unangenehm. Wem dieser Wert nicht so wichtig ist, der nimmt es auch mit der Pünktlichkeit nicht so genau.

Genauso verhält es sich mit unzähligen anderen Werten im Leben.

Warum ist es nun so wichtig, sich seine Werte bewusst zu machen?

Deine Werte zu kennen, hilft dir in erster Linie bei schwierigen Entscheidungen. Egal ob beruflich oder privat – deine Werte sind wie ein Kompass, der dich leitet, wenn du nicht weiter weißt. Frage dich einfach, welche Entscheidungsmöglichkeit am ehesten deinen Werten entspricht und gebe dieser Wahl den Vorzug.

Generell wirst du nämlich glücklicher, zufriedener und auch erfolgreicher sein – vor allem langfristig – je mehr du dich nach deinen Werten richtest.

Wie du deine Werte ermittelst

Um deine Werte zu ermitteln, solltest du dir ein bisschen Zeit nehmen. Vor allem die Priorisierung deiner Werte kann manchmal etwas knifflig sein. Mach dich da nicht verrückt, sondern vertrau auch einfach deinem Gefühl.

Es lohnt sich übrigens, deine Werte von Zeit zu Zeit zu überprüfen. Es ist normal, dass sie sich im Laufe des Lebens verändern.

Und je öfter du dich mit deinen Werten beschäftigst, desto leichter fällt dir der Umgang damit und desto präsenter sind sie dir auch.

Lass uns also direkt loslegen:



Schritt 1: Deine Top 10 Werte

Schreibe dir zunächst die 10 Werte auf, die dir am wichtigsten sind.

Gerne kannst du die folgende Aufzählung (siehe nächste Seite) als Anregung nutzen oder andere Werte notieren, die ich nicht genannt habe.

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
Reflektion	Reichtum	Reife	Reisen
Respekt	Risikobereitschaft	Romantik	Ruhe
Sauberkeit	Selbständigkeit	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:

Sobald du deine 10 wichtigsten Werte ermittelt hast, kannst du sie auch noch priorisieren. Dazu nimmst du dir jeweils 2 Werte, vergleichst sie miteinander und fragst dich, welcher dir davon wichtiger ist.

Ein Beispiel mit 4 Werten:

Du hast als Werte Freiheit, Liebe, Reichtum, Sicherheit.

Nun beginnst du einfach mit dem ersten Wert, also z.B. Freiheit und fragst dich:

- Ist mir Freiheit wichtiger als Liebe?
- Bei ja, kommt Freiheit auf Platz 1, Liebe auf Platz 2
- Ist mir Freiheit wichtiger als Reichtum?
- Bei ja, bleibt Freiheit auf Platz 1, Reichtum kommt auch auf Platz 2
- Ist mir Liebe wichtiger als Reichtum?
- Bei ja bleibt Liebe auf Platz 2, Reichtum rutscht auf Platz 3
- Ist mir Freiheit wichtiger als Sicherheit?
- Bei nein wandert nun Sicherheit auf Platz 1 und Freiheit auf Platz 2, demzufolge rutschen Liebe und Reichtum auf Platz 3 und 4

Das machst du so lange, bis du für alle 10 Werte eine Reihenfolge ermittelt hast.

Manchmal fällt es uns nicht so leicht, zu sagen, welcher Wert wichtiger ist. Dann helfen dir folgende Fragen:

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 Wert würde ich kämpfen, wenn es sein muss?

Das Priorisieren deiner Werte ist besonders dann wichtig, wenn du bei einer Entscheidung mit einem sogenannten **Wertekonflikt** konfrontiert wirst. Beispielsweise haben viele Menschen *Freiheit* und *Sicherheit* als Werte, was sich oft widerspricht. Dann ist es sehr hilfreich, wenn du weißt, welcher dieser beiden Werte wichtiger für dich ist.

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg mit deinem Wertekompass!

