

## Wie kannst du Klarheit über deine Werte im Leben finden?

Im folgenden möchten wir dich zu einer inspirierenden Übung motivieren. Diese kann ein guter (Wieder)einstieg in das Thema Werte für dich sein und dir helfen, deinen eigenen Werte-Katalog zu erstellen.

1. Markiere in der folgenden Aufstellung, die Werte, die dir besonders wichtig sind (z.B. Freiheit, Gerechtigkeit, Ehrlichkeit, ...). Versuche dabei, nicht zu lange über die einzelnen Begriffe nachzudenken, sondern wähle eher intuitiv das, was dich spontan berührt und anspricht.
2. Priorisiere deine Werte nach ihrer Wichtigkeit für dich. Frage dich, warum dieser oder jener Wert für dich so wichtig ist und in welchem Lebensbereich er eine besondere Rolle für dich spielt. Versuche dich auf max. 8-10 Werte zu fokussieren. Weniger ist oft mehr. Tipp: Manchmal wählen wir Begriffe, die sehr ähnlich sind und sich in ihrer Bedeutung überschneiden. Entscheide dich in solch einem Fall für nur einen Begriff.
3. Schreibe deine Liste mit Werten auf und positioniere sie so in deinem Haushalt, dass du sie tägliche sehen kannst. Prüfe sie regelmäßig. Frage dich z.B. vor dem Einschlafen wo du deine Werte im Laufe des Tages aktiv gelebt hast oder wo auch nicht. Was kannst du daraus lernen? Was willst du anders machen?

### Liste möglicher Werte

#### **A**

Abenteuer - Achtsamkeit - Altruismus - Anerkennung - Anpassungsfähigkeit - Aufmerksamkeit - Aufopferungsbereitschaft - Ausdauer - Ausdrucksstärke - Ausgeglichenheit

#### **B**

Bescheidenheit - Besonnenheit - Bewusstheit

#### **C**

Charisma - Charme

#### **D**

Dankbarkeit - Demut - Dienen - Disziplin - Durchsetzungsvermögen

#### **E**

Effizienz - Ehre - Ehrgeiz - Ehrlichkeit - Einfachheit - Einfluss - Einfühlungsvermögen - Einheit - Einzelgängertum - Ekstase - Eleganz - Entschlossenheit - Entspannung - Erfolg - Erkenntnis - Ernsthaftigkeit - Expertentum - Exzellenz

#### **F**

Fairness - Familie - Fitness - Fleiß - Flexibilität - Flow - Fokus - Freiheit - Freizügigkeit - Freude - Freundlichkeit - Freundschaft - Frieden - Führung

## **G**

Gastfreundschaft - Geben - Gelassenheit - Gemütlichkeit - Genauigkeit - Genuss - Gerechtigkeit - Geschicklichkeit - Gewinnen - Gewissheit - Glaube - Glaubwürdigkeit - Glück - Großzügigkeit - Güte - Gutmütigkeit

## **H**

Harmonie - Hartnäckigkeit - Heldentum - Herausforderung - Herkunft - Herzlichkeit - Hilfsbereitschaft - Hingabe - Höflichkeit - Humor

## **I**

Ideenreichtum - Integrität - Intelligenz - Intimität - Intuition

## **K**

Klarheit - Können - Konzentration - Kooperation - Kreativität - Kunst

## **L**

Langlebigkeit - Lässigkeit - Lebendigkeit - Lernen - Liebe - Logik - Loyalität - Lust

## **M**

Macht - Mäßigung - Milde - Mitgefühl - Mut

## **N**

Nachhaltigkeit - Nähe - Neugier

## **O**

Offenheit - Optimismus - Ordnung

## **P**

Passion - Perfektion - Phantasie - Potenz - Pragmatismus - Präsenz - Privatsphäre

## **R**

Reichtum - Reife - Reinheit - Respekt

## **S**

Schönheit - Seelentiefe - Selbstbeherrschung - Selbstverantwortung - Selbstvertrauen - Sensitivität - Sexualität - Sicherheit - Sinnlichkeit - Spannung - Sparsamkeit - Spiritualität - Spitzenposition - Spontanität - Stärke - Stille - Sympathie - Synergie

## **T**

Team - Toleranz - Transzendenz

## **U**

Überfluss - Überraschung - Unabhängigkeit

**V**

Verbindung - Vermögen - Verpflichtung - Vertrauen - Vielfalt - Vision - Vitalität - Vollendung

**W**

Wachstum - Wahrheit - Weisheit - Wildheit - Würde

**„Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben.“**

*Viktor Frankl*

Letztendlich kommt es darauf an, uns immer wieder Klarheit über die eigenen Werte im Leben zu verschaffen und uns auch ehrlich zu prüfen, ob und wie wir sie in unseren Handlungen aktiv ausdrücken. Ein Leben, das nicht im Einklang mit unseren (bewussten oder unbewussten) Werten ist, fühlt sich sinnentleert und falsch an. Es raubt uns Energie, Selbstbewusstsein und Vitalität.

Wenn du deinem Leben mehr Tiefe und Schwung durch Werte verleihen möchtest, unterstützen wir dich dabei sehr gerne.

Dein Lebenskatalysator - Impulse für mehr Lebensfreude.