



WILLKOMMEN ZU DEINEM

Willkommen

Werte-Kompass



Es gibt Momente im Leben, in denen wir
nicht wissen, welcher Weg der richtige ist.

Wir denken nach.

Wir vergleichen.

Wir fragen andere um Rat.

Und trotzdem bleibt in uns ein Gefühl
von Unsicherheit.

Oft fehlt uns nicht die Antwort.

Uns fehlt die Verbindung zu dem,
was uns wirklich wichtig ist.

Deine Werte sind wie ein innerer Kompass.
Sie geben Dir keine fertigen Lösungen und
nehmen Dir Entscheidungen nicht ab. Doch
sie helfen Dir, eine Richtung zu wählen,
die zu Dir passt.

Dieses kleine Begleitheft lädt Dich dazu ein,
Deine persönlichen Werte zu entdecken,
bewusster zu verstehen und in Deinen
Alltag zu integrieren.

Du musst heute noch nicht alle Antworten kennen.
Du darfst sie Schritt für Schritt in Dir finden.



Deine Werte zeigen Dir nicht, was Du tun musst.
Sie erinnern Dich daran, wer Du sein möchtest. ♥





Was sind Werte?

Werte sind innere Überzeugungen darüber, was Dir im Leben wirklich wichtig ist.

Sie beeinflussen:

- wie Du Entscheidungen triffst
- wie Du Beziehungen gestaltest
- was Dir Kraft schenkt
- was sich für Dich richtig oder falsch anfühlt
- wie Du leben und anderen Menschen begegnen möchtest

Werte sind keine Ziele.

Ein Ziel kannst Du erreichen und abschließen.
Ein Wert begleitet Dich immer wieder.

Beispiel

Ziel:

Ich möchte regelmäßig Zeit mit meiner Familie verbringen.

Wert:

Verbundenheit oder Familie.

Oder:

Ziel:

Ich möchte mich beruflich weiterentwickeln.

Wert:

Wachstum, Lernen oder Selbstbestimmung.

Wo in meinem Leben spüre ich bereits,
dass etwas für mich besonders bedeutsam ist?



Merksatz

Ziele zeigen Dir, was Du erreichen möchtest.
Werte zeigen Dir, wie Du leben möchtest.





Wo Deine Werte *sichtbar werden*

Deine Werte sprechen bereits mit Dir

Manchmal fällt es schwer, die eigenen Werte direkt zu benennen.

Doch sie zeigen sich oft in Deinen Gefühlen und Reaktionen.

Diese Momente können Hinweise sein



Was Dich tief berührt
zeigt Dir häufig, was Du liebst.



Was Dich wütend macht
zeigt Dir möglicherweise, welcher Wert verletzt wurde.



Was Dir Kraft schenkt
zeigt Dir, was Dein Inneres nährt.



Was Dich unruhig macht
kann darauf hinweisen, dass Du gegen einen wichtigen Wert lebst.



Was Du an anderen bewunderst
zeigt Dir oft Eigenschaften, die auch für Dich bedeutungsvoll sind.



Reflexionsfragen

♥ Wann habe ich mich zuletzt wirklich lebendig gefühlt?

♥ Welche Situationen berühren mich besonders?

♥ Was macht mich traurig oder wütend?

♥ Welche Menschen bewundere ich – und warum?

♥ Wann fühlt sich mein Leben besonders stimmig an?



Welche Werte sprechen Dich an?



Anleitung

Lies die Begriffe langsam durch.

Markiere zunächst alle Werte, bei denen Du innerlich spürst:

„Das ist mir wichtig.“

Du musst noch nichts reduzieren.

Es dürfen zunächst auch 15 oder 20 Werte sein.



- ☐ Achtsamkeit
- ☐ Abenteuer
- ☐ Akzeptanz
- ☐ Authentizität
- ☐ Beständigkeit
- ☐ Dankbarkeit
- ☐ Disziplin
- ☐ Ehrlichkeit
- ☐ Empathie
- ☐ Entwicklung
- ☐ Familie
- ☐ Freiheit
- ☐ Freude
- ☐ Frieden
- ☐ Fürsorge

- ☐ Gelassenheit
- ☐ Gerechtigkeit
- ☐ Gesundheit
- ☐ Glaube
- ☐ Großzügigkeit
- ☐ Harmonie
- ☐ Humor
- ☐ Individualität
- ☐ Klarheit
- ☐ Kreativität
- ☐ Leichtigkeit
- ☐ Lernen
- ☐ Liebe
- ☐ Loyalität
- ☐ Mitgefühl

- ☐ Mut
- ☐ Naturverbundenheit
- ☐ Offenheit
- ☐ Respekt
- ☐ Ruhe
- ☐ Selbstbestimmung
- ☐ Selbstachtung
- ☐ Sicherheit
- ☐ Spiritualität
- ☐ Stabilität
- ☐ Treue
- ☐ Verantwortung
- ☐ Verbundenheit
- ☐ Verlässlichkeit
- ☐ Vertrauen

- ☐ Wachstum
- ☐ Wertschätzung
- ☐ Wahrhaftigkeit
- ☐ Zugehörigkeit
- ☐ Zuversicht



Ein Wert, der in der Liste fehlt:



Deine erste Auswahl

Deine wichtigsten zehn Werte

Schau Dir alle markierten Werte noch einmal an.
Welche davon sind schön oder wünschenswert?
Und welche brauchst Du wirklich,
damit sich Dein Leben stimmig anfühlt?
Wähle nun Deine zehn wichtigsten Werte.

1. ♥ _____
2. ♥ _____
3. ♥ _____
4. ♥ _____
5. ♥ _____
6. ♥ _____
7. ♥ _____
8. ♥ _____
9. ♥ _____
10. ♥ _____

Vertiefende Frage

♥ Welche Werte begleiten mich schon lange?

♥ Welche Werte vermisse ich gerade in meinem Leben?

♥ Welche Werte lebe ich möglicherweise nur, weil andere sie erwarten?

♥ Welche Werte fühlen sich wirklich nach mir an?



Wähle nicht die Werte, die besonders gut klingen.
Wähle die Werte, bei denen Dein Inneres ruhiger wird.





Deine fünf Herzenswerte

Was trägt Dich wirklich?

Nun darfst Du Deine Auswahl weiter reduzieren.

Stell Dir vor, Du könntest nur fünf Werte mit auf Deinen weiteren Lebensweg nehmen.

Welche wären unverzichtbar?



Meine fünf Herzenswerte ♥

1.



Mein Wert:



Warum ist dieser Wert für mich wichtig?

2.



Mein Wert:



Warum ist dieser Wert für mich wichtig?

3.



Mein Wert:



Warum ist dieser Wert für mich wichtig?

4.



Mein Wert:



Warum ist dieser Wert für mich wichtig?

5.



Mein Wert:



Warum ist dieser Wert für mich wichtig?



Zusätzliche Frage ♥

Welcher dieser Werte bekommt in meinem heutigen Leben noch zu wenig Raum?



Je klarer ich meine Werte kenne,
desto stimmiger wird mein Weg.





Das Herz Deines Werte-Kompasses

Aus Deinen fünf Herzenswerten wählst Du nun die drei Werte aus,
die Dich im Moment am stärksten tragen sollen.
Diese Entscheidung gilt nicht für immer.
Du darfst Dich verändern.
Doch diese drei Werte dürfen Dir in Deiner aktuellen Lebensphase
Orientierung schenken.



Wert 1

Mein Wert: _____

♥ Warum bedeutet er mir so viel?

♥ Wo lebe ich diesen Wert bereits?

♥ Woran merke ich, dass er in meinem Leben fehlt?

♥ Wie kann ich ihn in den kommenden Tagen bewusster leben?



Wert 2

Mein Wert: _____

♥ Warum bedeutet er mir so viel?

♥ Wo lebe ich diesen Wert bereits?

♥ Woran merke ich, dass er in meinem Leben fehlt?

♥ Wie kann ich ihn in den kommenden Tagen bewusster leben?



Wert 3

Mein Wert: _____

♥ Warum bedeutet er mir so viel?

♥ Wo lebe ich diesen Wert bereits?

♥ Woran merke ich, dass er in meinem Leben fehlt?

♥ Wie kann ich ihn in den kommenden Tagen bewusster leben?





Wo stehe ich heute?

*Mein Leben im Einklang
mit meinen Werten*



Unsere Werte möchten in unserem Alltag gelebt werden.
Diese Übersicht hilft Dir zu erkennen, wo Du bereits im Einklang
mit Dir bist – und wo Du Dir mehr Verbindung wünschst.



Lebensbereich	Welcher Wert ist mir hier wichtig?	Wie sehr lebe ich ihn bereits?	Was wünsche ich mir?
		1 = gar nicht 10 = voll und ganz	
 Beziehung und Familie		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
 Arbeit und Beruf		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
 Gesundheit und Körper		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
 Freundschaften		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
 Zeit für mich		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
 Persönliche Entwicklung		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	



In welchem Bereich meines Lebens wünsche ich mir aktuell mehr Übereinstimmung
mit meinen Werten?



Welcher kleine Schritt könnte dort etwas verändern?





Der Werte-Check für Entscheidungen

Wenn Du vor einer Entscheidung stehst



Nicht jede Entscheidung ist leicht.
Doch Deine Werte können Dir helfen,
klarer zu erkennen, welcher Weg zu Dir passt.

Mein Entscheidungs-Check



Vor einer wichtigen Entscheidung darfst Du Dich fragen:

1.  Passt diese Entscheidung zu meinen wichtigsten Werten?

2.  Handle ich gerade aus Vertrauen oder aus Angst?

3.  Sage ich Ja, obwohl mein Inneres Nein meint?

4.  Welche Entscheidung schenkt mir langfristig mehr inneren Frieden?

5.  Respektiere ich mit dieser Entscheidung meine Bedürfnisse und Grenzen?

6.  Würde ich diese Entscheidung auch treffen, wenn niemand sie bewerten würde?

7.  Bringt mich dieser Schritt näher zu dem Menschen, der ich sein möchte?



Die Entscheidung, die mich gerade beschäftigt:



Mein Verstand sagt: _____



Mein Herz sagt: _____



Meine Werte zeigen mir: _____



Mein nächster stimmiger Schritt: _____





Ein Satz, der Dich begleiten darf

Deine drei Kernwerte können zu einem persönlichen Satz werden.

Dieser Satz soll Dich nicht unter Druck setzen.

Er darf Dich erinnern.

An Deine Richtung.

An Deine innere Stimme.

Und an den Menschen, der Du sein möchtest.

Beispiele

- ♥ Ich gehe meinen Weg mit Mut, Ehrlichkeit und Vertrauen.
- ♥ Ich richte mein Leben nach dem aus, was meinem Herzen Frieden schenkt.
- ♥ Ich entscheide mich für Verbundenheit, Freiheit und einen liebevollen Umgang mit mir selbst.
- ♥ Meine Werte führen mich auch dann, wenn der nächste Schritt noch nicht klar ist.

Mein persönlicher Kompassatz





Meine drei Kernwerte:









Datum: _____

Meine Unterschrift: _____



Mein Werte-Kompass

MEINE DREI WICHTIGSTEN WERTE









MEIN KOMPASSSATZ



FRAGE FÜR MEINEN ALLTAG



Entspricht das gerade dem Menschen, der ich sein möchte?



Wenn ich unsicher bin, erinnere ich mich:



Ich muss nicht sofort alle Antworten kennen.



Meine Werte dürfen mir Orientierung schenken.



Ich darf mir Zeit für Entscheidungen nehmen.



Mein Körper und mein Herz dürfen mitsprechen.



Ich darf einen Weg wählen, der zu mir passt.



nian soul



Dein Kompass

ist bereits in Dir



Du musst nicht immer wissen, wohin Dein gesamter Weg führt.
Manchmal genügt es, Deinen nächsten Schritt zu kennen.

Deine Werte erinnern Dich daran, was Dir wirklich wichtig ist.
Sie helfen Dir, auch in unklaren Momenten bei Dir zu bleiben
und Entscheidungen zu treffen, die sich ehrlich und stimmig anfühlen.

Vielleicht wird sich Dein Werte-Kompass im Laufe der Zeit verändern.
Das ist kein Zeichen dafür, dass Du Dich geirrt hast.
Es ist ein Zeichen dafür, dass Du wächst.

Kehre immer wieder zu diesen Seiten zurück.
Besonders dann, wenn Du unsicher bist, Dich im Außen verlierst
oder das Gefühl hast, den Kontakt zu Deiner inneren Richtung
verloren zu haben.

Denn Dein Kompass war nie verschwunden.
Du darfst nur lernen, ihm wieder zuzuhören.



— ♥ Nimm Dir einen Moment —

Bevor Du dieses Begleitheft schließt, halte noch einmal kurz inne.
Atme tief ein. Und langsam wieder aus.
Frage Dich:

♥ Welcher Wert soll mich ab heute ganz bewusst begleiten?

♥ Welche Entscheidung möchte ich künftig
häufiger im Einklang mit meinem Herzen treffen?



— Eine liebevolle Erinnerung —

Du musst den ganzen Weg nicht kennen.
Es genügt,
den nächsten Schritt zu sehen.
Und Dir selbst dabei zu vertrauen.

♥ Abschlusaffirmation ♥



*Ich vertraue meinen Werten und meiner inneren Stimme.
Sie führen mich liebevoll auf dem Weg, der wirklich zu mir gehört. ♥*

*Mit jedem bewussten Schritt wachse ich mehr in das Leben hinein,
das wirklich zu mir passt.*

Mein Weg beginnt immer genau hier – bei mir. ♥

