

Dein Werte-Radar

FINDE HERAUS, WAS DIR WIRKLICH WICHTIG IST -
UND OB DU DANACH LEBST



Esther Bae

CORE VALUES

Was ist dir wirklich wichtig?

Diese Frage kann auf viele Arten beantwortet werden. Eine Möglichkeit, dir darüber klar(er) zu werden sind deine Werte. Was sind Werte? Ganz einfach ausgedrückt: Begriffe, deren Bedeutung im Laufe der Zeit von Menschen als wichtig, erstrebenswert, relevant und kostbar erklärt wurden. Werte gelten um ihrer selbst willen und sind zeitlos - wobei gewisse Werte zu bestimmten Zeiten höher gehalten werden als andere. Und es gibt Werte, die seit Anbeginn der Menschheit und für die meisten von uns grosse Relevanz haben.

Die Summe der von dir als besonders wichtig erachteten Werte drückt deine Grundhaltung, deine inneren Überzeugungen und letztlich deine Weltanschauung aus. Sie sind tief in deiner Identität verankert, gefüttert aus deiner Herkunft, deiner Umgebung, deinem Umfeld und den Erfahrungen die du im Leben machst.

Persönliche Werte sind nichts statisches. Du bekommst als Kind viele von deinem Umfeld - deinen Eltern, Bezugspersonen, Lehrern und Vorbildern - vermittelt. Einige davon wirst du dein Leben lang als wichtig erachten, andere wirst du verwerfen oder ersetzen. Manche Werte stellst du an einem Punkt deines Lebens in Frage und erkennst sie zu einem späteren Zeitpunkt wieder als wichtig oder sogar essentiell an.

Mit diesem einfachen Tool, dem Werte-Radar, kannst du deine persönlichen Kernwerte identifizieren und reflektieren, wie sehr du sie aktuell lebst.

Ich wünsche dir viel Freude bei deiner persönlichen Wertebestimmung!



“Wir können Therapie als eine Suche nach Werten definieren.”

Abraham Maslow

Anleitung:

1. Wähle aus der Liste auf der nächsten Seite 10 Werte, die dir spontan wichtig erscheinen. Unterstreiche sie oder markiere sie.
2. Trage diese 10 Werte dann in die Liste auf Seite 6 ein und bewerte auf einer Skala von 0 (gar nicht gelebt) bis 5 (voll gelebt), wie stark du jeden einzelnen dieser Werte derzeit in deinem Alltag lebst.
3. Vergib nun den einzelnen Werten ihre Wichtigkeit für dich, indem du sie nach Rang durchnummerierst: Der wichtigste Wert erhält die Nummer 1, der zweitwichtigste Wert die Nummer 2, usw.
4. Trenne dich für die weitere Übung von jenen zwei Werten, die auf Platz 9 und 10 gelandet sind.
5. Trage im Anschluss deine 8 wichtigsten Werte in das Werte-Radar auf Seite 5 ein und markiere dir, wie stark du sie zur Zeit lebst.
6. BONUS Tip:
Notiere dir deine top 3 Werte in einem Notizbuch oder auch als Hintergrund auf deinem Smartphone, damit sie in deinem Alltag präsent bleiben.
5. Nutze die Reflexionsfragen auf der letzten Seite, um Muster und Chancen zu entdecken.

Werteliste (Inspiration)

- Liebe
- Verantwortung
- Gerechtigkeit
- Ehrlichkeit
- Sicherheit
- Vertrauen
- Kreativität
- Mitgefühl
- Mut
- Disziplin
- Loyalität
- Ehre
- Wachstum
- Dankbarkeit
- Unabhängigkeit
- Gemeinschaft
- Spiritualität
- Authentizität
- Neugier
- Nachhaltigkeit
- Ehrgeiz
- Ausdauer
- Humor
- Entwicklung
- Frieden
- Gesundheit
- Genuss
- Weisheit
- Reichtum
- Arbeit
- Innovation
- Tradition
- Fortschritt
- Glaube
- Freiheit
- Freundlichkeit
- Aufrichtigkeit
- Offenheit
- Zuversicht
- Demut
- Hingabe
- Integrität
- Akzeptanz
- Klugheit
- Sinnhaftigkeit
- Zusammenhalt
- Achtsamkeit
- Toleranz
- Flexibilität
- Eifer
- Rückhalt
- Eleganz
- Fürsorge
- Würde
- Rücksicht
- Stärke
- Bildung
- Herausforderung
- Freundschaft
- Erfolg
- Familie
- Wissen
- Hilfsbereitschaft
- Einfallsreichtum
- Exzellenz
- Güte
- Hoffnung
- Interesse
- Resilienz
- Erfüllung
- Zufriedenheit
- Treue
- Nähe
- Respekt
- Aktivismus
- Neutralität
- Reue
- Verständnis
- Bescheidenheit
- Maß
- Abwechslung
- Freude
- Leichtigkeit
- Leistung
- Gelassenheit
- Nachhaltigkeit
- Schönheit
- Ausgeglichenheit
- Sachlichkeit
- Individualität
- Autorität
- Macht
- Wertschätzung
- Luxus
- Effektivität
- Wohlwollen
- Beständigkeit
- Rückhalt
- Nachsicht



Kernwerte Liste

Trage hier deine 10 Top-Werte ein und bewerte auf einer Skala von 0 (nicht gelebt) bis 5 (voll gelebt), wie stark du diesen Wert aktuell im Alltag lebst.

Wert: _____ Bewertung (0-5): _____ Rang: _____

Wert: _____ Bewertung (0-5): _____ Rang: _____

Wert: _____ Bewertung (0-5): _____ Rang: _____

Wert: _____ Bewertung (0-5): _____ Rang: _____

Wert: _____ Bewertung (0-5): _____ Rang: _____

Wert: _____ Bewertung (0-5): _____ Rang: _____

Wert: _____ Bewertung (0-5): _____ Rang: _____

Wert: _____ Bewertung (0-5): _____ Rang: _____

Wert: _____ Bewertung (0-5): _____ Rang: _____

Wert: _____ Bewertung (0-5): _____ Rang: _____

Reduziere jetzt diese Liste auf deine **8 wichtigsten Werte**.



first

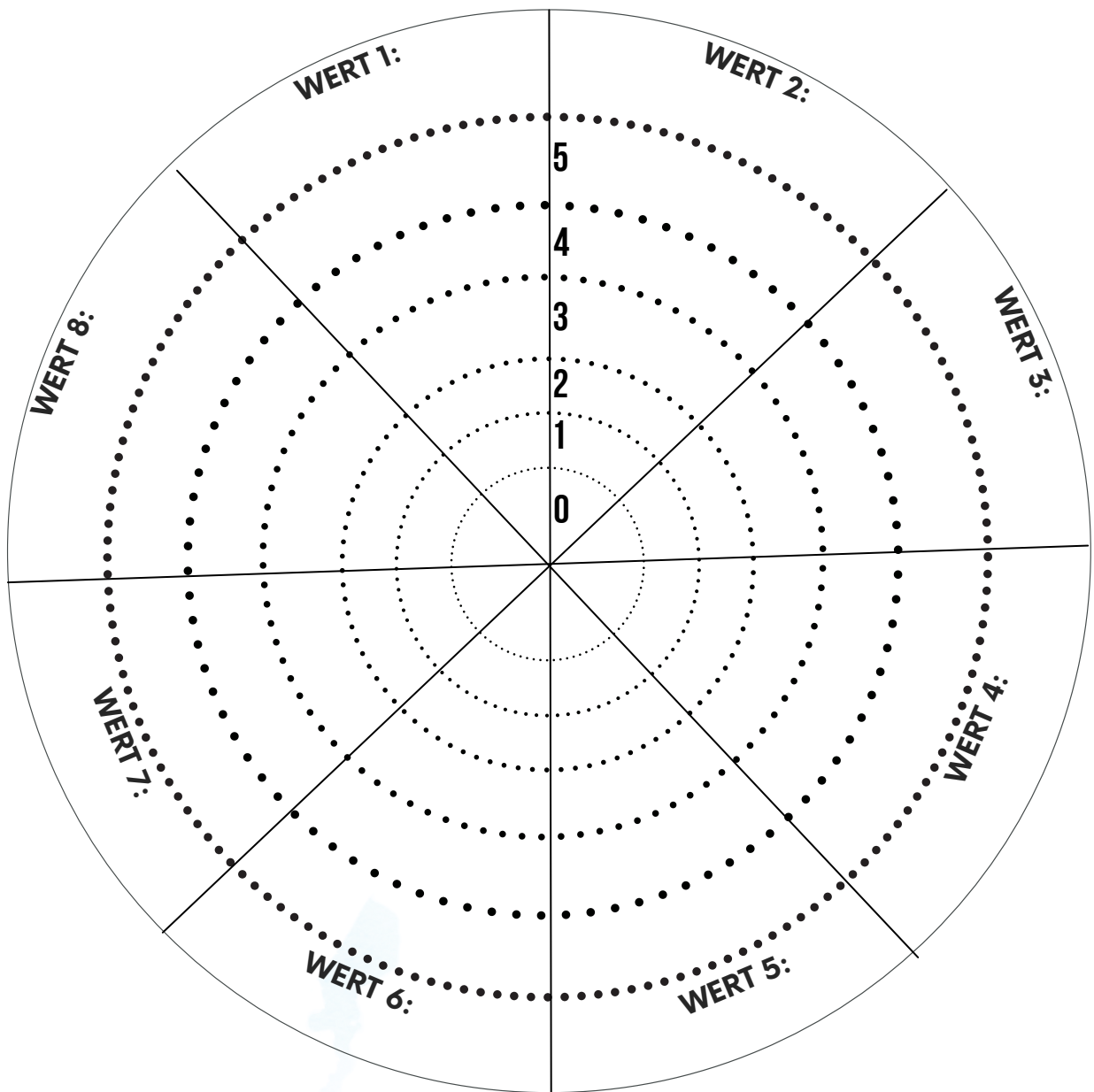
second

third

fourth

Dein Werte-Radar

Trage nun deine **8 wichtigsten Werte** in dein Werte-Radar ein und male bei der entsprechenden Ziffer, die du diesem Wert gegeben hast, das Feld an oder setze eine Markierung.



Integration: Von der Erkenntnis zur Umsetzung

In diesem letzten Teil der Übung geht es darum, das Gelernte so zu integrieren, dass du es in deinem Alltag gedanklich abrufen und damit arbeiten kannst.

Nimm' dir noch ein paar Minuten Zeit um das, was du gerade über dich selbst erfahren hast, zu vertiefen. Sollte der Platz zum Schreiben nicht ausreichen, findest du am Ende noch unlinierte und linierte Zusatzseiten. Du kannst natürlich auch ein Notizbuch, Handy oder den Laptop dafür nutzen. Ich empfehle bei solchen Aufgaben das Schreiben von Hand auf Papier.

Wichtig ist, dass du deine Antworten aufschreibst. Das Schreiben verlangt von dir, Gedanken zu konkretisieren. Es ist ein wunderbares Werkzeug zur Selbstreflektion. Und: Wenn du deine Gedanken aufschreibst, kannst du später nachlesen und bessere Rückschlüsse über deine Entwicklung ziehen.

“Execution is everything.”

John Doerr



Reflexionsfragen:

1. Wann hast du das letzte Mal bewusst im Einklang mit deinen Werten (oder einem deiner Werte) gehandelt?

2. Gibt es Werte, die du momentan stark vernachlässigst? Warum?

3. Welcher Wert wird in deinem aktuellen Umfeld oft verletzt? Wie und wem gegenüber könntest du das kommunizieren?

Werte-Radar von Esther Bae

4. Was könntest du verändern, um einen wichtigen Wert stärker zu leben?

5. Gibt es einen Wertekonflikt in deinem Leben? Wie könntest du damit in Zukunft umgehen?

Schritt für Schritt

Die unzähligen kleinen Entscheidungen, die du täglich triffst, entscheiden, wer du wirklich bist. Wenn du etwas verändern möchtest, fang bei diesen unscheinbar wirkenden Entscheidungen an - und sei gütig mit dir. Veränderung passiert in kleinen Schritten: Die Gedanken, mit denen du entscheidest, in den Tag zu starten. Das Lächeln, das du bereit bist zu schenken oder die helfende Hand, die du ganz bewusst reichst. Das Nein zu einem Angebot, das du gestern noch angenommen hast (obwohl du es nicht brauchst und willst) oder das Ja zu einem wichtigen Gespräch, das du letzte Woche vermieden hast.

Action Tip: Wähle einen Wert, der aktuell von dir wenig gelebt wird und überlege dir eine **konkrete Handlung**, die du täglich ausführen möchtest, um das zu ändern.

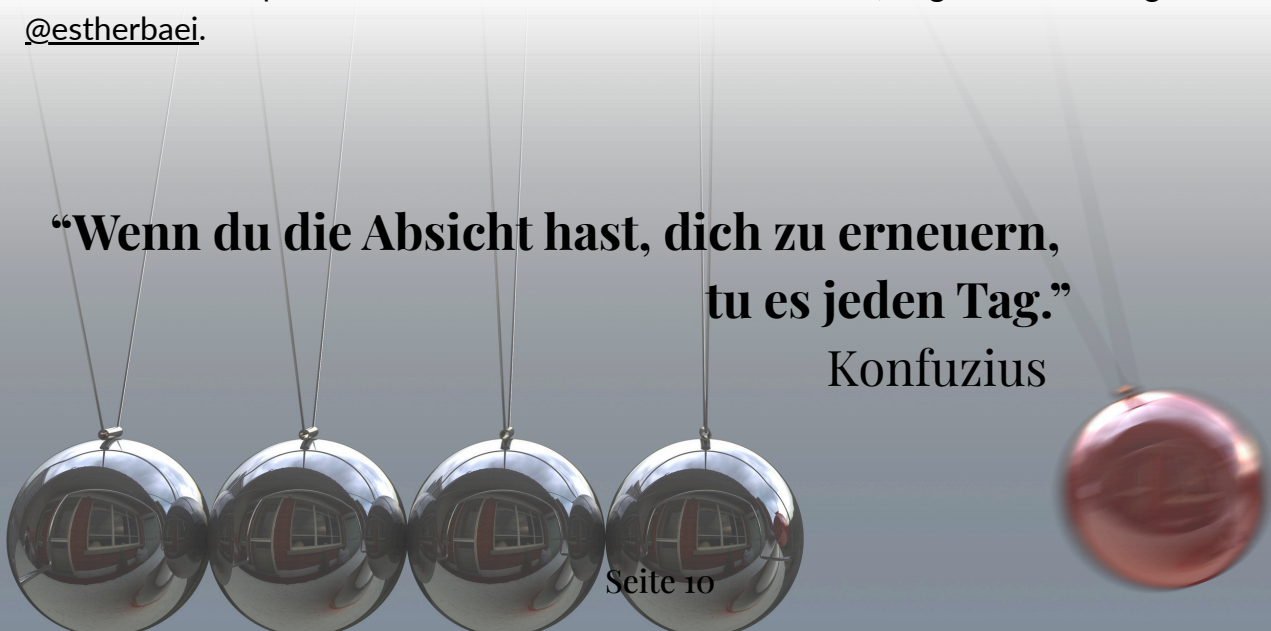
Beispiel: Familie und/oder Freundschaften sind dir sehr wichtig, aber du nimmst dir keine Zeit, um deine familiären und freundschaftlichen Beziehungen zu pflegen. Ab heute könntest du bewusst jeden Tag Kontakt mit deinen liebsten Leuten aufnehmen, und einer Person ein paar liebe Worte senden, sie anrufen, einladen, besuchen, beschenken, oder oder oder - es gibt so viele Möglichkeiten!

Lass' dich von deinem Smartphone erinnern und mach' es nicht komplizierter als nötig - selbst ein Emoji über WhatsApp zeigt, dass du an den Menschen denkst. Das Wichtigste ist, dass du in die Umsetzung kommst. Jede bewusste Handlung in Einklang mit deinen Werten stärkt dein Selbstvertrauen und deine innere Zufriedenheit.

Ich wünsche dir einen würdevollen Umgang mit dir selbst und deinen Mitmenschen.

Höre Dir ergänzend zu diesem Workbook die [Werte Folge meines Visionbird Podcast](#) an. Für noch mehr Input rund um das Thema Leben mit Intention, folge mir auf Instagram [@estherbaei](#).

**“Wenn du die Absicht hast, dich zu erneuern,
tu es jeden Tag.”**
Konfuzius



Werte-Radar von Esther Bae

Werte-Radar von Esther Bae