

## **Meine inneren Werte:**

Neben unserer Lebensaufgabe ist es genau so wichtig seine inneren Werte zu kennen. Sie stehen sehr nahe miteinander in Verbindung und können auch nicht getrennt voneinander gesehen werden.

Wenn wir in unserem Leben Sinn vermissen, dann ist das seelisch schmerzhaft. Auf der anderen Seite kann man sich glücklich schätzen, wenn man sein Leben als sinnvoll empfindet. Aber wie findet man Sinn? Eine Möglichkeit ist, sich zu fragen: „Was ist mir wirklich wichtig auf dieser Welt?“ Was hinter diese Frage steht, sind deine Werte.

## **Was sind Werte?**

Deine inneren Werte sind das, was du als fundamental wichtig für dein Leben empfindest und was du auch leben möchtest. Innere Werte sind unsere tiefste innere Überzeugung davon, was für unser Leben und unsere Welt enorm wichtig und richtig ist.

Das, was du unbedingt brauchst, um zufrieden zu sein.

Es sind keine Ziele, die man verfolgen kann und irgendwann erreicht. Deine inneren Werte sind mehr die Richtung, die du verfolgst – und die niemals abgeschlossen sein wird. Es ist eben dein großes Lebensziel, das erst mit deinem Tod endet.

Hier mal ein paar typische Werte, um die Definition etwas klarer zu machen:  
Liebe, Freiheit, Sicherheit, Wachstum, Spaß, Erfolg

Manchmal gibt es auch Dinge, die man gut findet, die man aber nicht so richtig lebt. Oder die man nur lebt, wenn andere zuschauen. Weil man glaubt, dass man es leben sollte.

Deine wahren Werte lebst du aber auch, wenn du unbeobachtet bist.

Wenn jemand deine Werte verletzt, dann schmerzt dich das. Das geht dann an den Kern deines Inneren und du kannst nicht einfach darüber hinwegsehen.

Wenn wir das, was wir aus tiefster Überzeugung heraus wollen, immer wieder zurückstellen müssen, dann fühlen wir uns dem Leben ausgeliefert. Das schafft nicht nur Unzufriedenheit und Unglück, sondern kann auch seelisch krank machen.

Bilde eine Schnittmenge aus Deinen Zielen, deinen Werten und Deiner Lebensaufgabe

## **Wozu sind Werte gut?**

Wenn du genau weißt, was dir im Leben wichtig ist, dann weißt du auch eine Richtung im Leben.

Du triffst bessere Entscheidungen. Deine Werte helfen dir also auch dabei, grundlegende Entscheidungen zu treffen. Denn wenn du eine Entscheidung triffst, die in Einklang mit deinen Werten steht, dann kann diese Entscheidung gar nicht wirklich falsch sein.

Deine Werte sind ein Maßstab, nach dem du dein Leben ausrichten kannst. Und diesen Maßstab brauchst du nicht zu begründen, er steht einfach fest.

Gerade dann, wenn man dazu neigt, sich nicht entscheiden zu können, und Angst hat, Fehler zu machen. Wer seine Werte kennt, der kann sein Leben aktiv steuern und fühlt sich nicht ohnmächtig und ausgeliefert.

## **Welches sind deine Werte?**

Um deinen Werten auf die Spur zu kommen, kannst du dir die folgenden Fragen stellen:

Was ist mir in meinem Leben existenziell wichtig?  
Worüber rege ich mich oft auf? (Welcher Wert wird hier missachtet?)  
Ohne was möchte ich nicht leben?

Was würde ich wirklich vermissen, wenn ich es nicht mehr hätte? (Welcher Wert steckt dahinter?)  
Wofür habe ich gekämpft oder wofür kämpfe ich? (Welchen Wert habe ich dabei verteidigt?)  
Wofür brenne ich?

**Werte-Liste:**

Harmonie	Freiheit	Verantwortung	Glück	Lust	Herzlichkeit
Achtsamkeit	Mitgefühl	Sinn	Freude	Leichtigkeit	Integrität
Ruhe	Gelassenheit	Selbstbestimmung	Leidenschaft	Offenheit	Loyalität
Natürlichkeit	Sicherheit	Spiritualität	Gesundheit	Austausch	Großzügigkeit
Flexibilität	Nachhaltigkeit	Begeisterung	Toleranz	Tradition	Veränderung
Kompetenz	Genuss	Kommunikation	Ordnung	Erfolg	Schönheit
Verbindlichkeit	Zuverlässigkeit	Kreativität	Vitalität	Demut	Dankbarkeit
Spielerisch	Tiefe	Entwicklung	Kraft	Akzeptanz	Toleranz
Geborgenheit	Vielfalt	Zärtlichkeit	Sinnlichkeit	Lebenslust	Ästhetik
Gelassenheit	Wissen	Sportlichkeit	Charisma	Häuslichkeit	Einsicht
Engagement	Liebe	Weisheit	Rücksicht	Aufregung	Lust
Spaß	Großzügigkeit	Klarheit	Offenheit	Präzision	Besonnenheit
Ausdauer	Tradition	Glaubwürdigkeit	Erfolg	Naturliebend	Beharrlichkeit
Frohsinn	Behutsamkeit	Effektivität	Leistung	Feiern	Effizienz
Bewusstheit	Hoffnung	Optimismus	Ehrlichkeit	Frieden	Klugheit
Verbundenheit	Beweglichkeit	Vernetzung	Integration	Lebensfreude	Ruhm
Schutz	Gemeinschaft	Weiterentwicklung	Zugehörigkeit	Balance	Wärme
Gerechtigkeit	Fröhlichkeit	Ausgeglichenheit	Natürlichkeit	Treue	Leidenschaft
Phantasie	Ernsthaftigkeit	Herausforderung	Neugierde	Eins-sein	Geduld
Sorgfalt	Besonnenheit	Träumen	Freundschaft	Eleganz	Humor
Einzigartigkeit	Kultur	Sozial sein	Würde	Gleichmut	Stabilität
Fairness	Macht	Reichtum	Kompetenz	Innovation	Wertschätzung
Integrität	Perfektion	Hingabe	Fülle	Genialität	Bescheidenheit
Menschlichkeit	Güte	Unabhängigkeit	Zuversicht	Achtung	Beständigkeit

**Vergleiche jetzt die verschiedenen Werte mit einander.**

1er Riege: Ist 1 wichtiger als 2? Ich finde 2 wichtiger und trage 2 ein

Ist 1 wichtiger als 3? Ich finde 1 wichtiger und trage 1 ein

Ist 1 wichtiger als 4? Ich finde 4 wichtiger und trage 4 ein

Usw.

Werte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1		2	1	4	1	1	7	8	9	1
2			2	2	5	2	7	2	9	2
3				4	5	6	7	3	9	10
4					5	4	7	4	4	4
5						5	7	5	5	5
6							7	6	6	6
7								7	7	7
8									9	9
9										9
10										

# Bestimme DEINE Werte

Werte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Was sind Deine Werte?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

Nachdem Du oben Deine Wertigkeit anhand der Häufigkeit festgelegt hast, trage Sie in der entsprechenden Reihenfolge nochmal ein.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Nimm jetzt die 5 für Dich wichtigsten Werte und wäge noch einmal gegeneinander ab.

Werte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										

Bestimme so Deinen allerwichtigsten Wert und LEBE ihn!

Ich wünsche Dir viel Freude mit Deiner neuen Erkenntnis!