

# Werte-Cluster

## Das persoenliche Wertesystem sichtbar machen

Unsere Werte wirken oft unterhalb der bewussten Wahrnehmung. In Phasen der Veraenderung oder Neuorientierung lohnt es sich, dieses innere Navigationssystem sichtbar zu machen: Was ist mir wirklich wichtig? Welche Werte lebe ich, welche vernachlaessige oder verletze ich?

Datum: \_\_\_\_\_

### Schritt 1: Werte sammeln

Notieren Sie spontan alle Begriffe, die Ihnen als persoenliche Werte in den Sinn kommen (z.B. Ehrlichkeit, Freiheit, Zugehoerigkeit, Leistung, Sicherheit, Kreativitaet, Respekt, Gerechtigkeit...):

---

---

---

---

### Schritt 2: Cluster bilden

Ordnen Sie Ihre Werte den folgenden vier Kategorien zu:

**UNVERZICHTBAR** - Diese Werte sind fuer Sie nicht verhandelbar

---

---

**WICHTIG, ABER KONTEXTABHAENGIG** - Nicht in jeder Lebenssituation gleich praesent

---

---

**AKTUELL VERNACHLAESSIGT** - Eigentlich wichtig, kommt aber gerade zu kurz

---

---

**NICHT MEHR PASSEND** - Frueher wichtig, heute spueren Sie Distanz

---

---

### Schritt 3: Reflexion

Welche Werte sind mir besonders wichtig - und warum?

---

---

Welche dieser Werte lebe ich im Alltag bewusst? Wo vielleicht nicht?

---

---

Gibt es Werte, die sich gegenseitig behindern oder in Spannung stehen?

---

---

Welche Werte wurden in letzter Zeit verletzt - durch mich selbst oder andere?

---

---

### Schritt 4: Blick auf Veraenderung

Haben sich meine Werte im Laufe der Zeit veraendert?

---

---

Welche Werte moechte ich in Zukunft staerker leben?

---

---

*Werte sind wie Sterne: Wir sehen sie nicht immer, aber sie leuchten, auch wenn Wolken da sind.*