

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 persönliche Werte in den Sinn kommen (z.B. Ehrlichkeit, Freiheit, Zugehörigkeit, Leistung, Sicherheit, Kreativität, 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.