

Werte-Cluster

Das persönliche Wertesystem sichtbar machen

Unsere Werte wirken oft unterhalb der bewussten Wahrnehmung. In Phasen der Veränderung oder Neuorientierung lohnt es sich, dieses innere Navigationssystem sichtbar zu machen: Was ist mir wirklich wichtig? Welche Werte lebe ich, welche vernachlässige 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 für Sie nicht verhandelbar*

WICHTIG, ABER KONTEXTABHÄNGIG — *Nicht in jeder Lebenssituation gleich präsent*

AKTUELL VERNACHLÄSSIGT — *Eigentlich wichtig, kommt aber gerade zu kurz*

NICHT MEHR PASSEND — *Früher wichtig, heute spüren 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 Veränderung

Haben sich meine Werte im Laufe der Zeit verändert?

Welche Werte möchte ich in Zukunft stärker leben?

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