

KLARHEIT UND DEFINITION

# Wertekompass



---

# Erklärung der Bedeutung von Werten in der zwischenmenschlichen Kommunikation:

Werte spielen eine entscheidende Rolle in der zwischenmenschlichen Kommunikation, da sie den Rahmen für unser Verhalten, unsere Entscheidungen und unsere Interaktionen mit anderen bilden.

Hier sind einige Schlüsselaspekte, die die Bedeutung von Werten in der Kommunikation unterstreichen:

## **1. Leitprinzipien und Orientierung:**

Werte dienen als unsere persönlichen Leitprinzipien. Sie reflektieren das, was uns wichtig ist und geben uns eine Orientierung im Leben. In der Kommunikation fungieren Werte als Richtschnur, die unser Verhalten und unsere Reaktionen beeinflussen. Sie bestimmen, wie wir uns ausdrücken und wie wir auf andere eingehen.

## **2. Authentizität und Glaubwürdigkeit:**

Wenn unsere Kommunikation mit unseren Werten in Einklang steht, wirkt sie authentisch und glaubwürdig. Authentische Kommunikation stärkt das Vertrauen und die Verbindung zu anderen. Durch das klare Bekenntnis zu unseren Werten zeigen wir, wer wir sind und woran wir glauben, was wiederum zu einer offeneren und ehrlicheren Kommunikation führen kann.

## **3. Konfliktlösung und Verständnis:**

Werte können als Brücken dienen, um Konflikte zu überwinden. Wenn Menschen unterschiedliche Werte haben, ist das Verständnis für die Perspektiven des anderen entscheidend. Die Kenntnis der Werte anderer ermöglicht es uns, Empathie zu entwickeln und Konflikte auf eine respektvolle Weise anzugehen, um gemeinsame Lösungen zu finden.

---

#### 4. Gemeinsame Ziele und Zusammenarbeit:

Geteilte Werte können als Grundlage für gemeinsame Ziele dienen. Wenn Menschen ähnliche Werte teilen, entsteht eine Basis für Vertrauen und Bindung. In der zwischenmenschlichen Kommunikation fördern gemeinsame Werte ein Gefühl der Einheit und fördern eine positive Dynamik in Gruppen und Beziehungen.

#### 5. Selbstreflexion und persönliches Wachstum:

Die Auseinandersetzung mit unseren Werten eröffnet Raum für Selbstreflexion. Durch die Überprüfung unserer Werte können wir unser eigenes Verhalten besser verstehen und gegebenenfalls anpassen. Werte dienen als Maßstab für persönliches Wachstum, da wir uns kontinuierlich fragen, ob unsere Handlungen mit unseren Werten übereinstimmen.

**Insgesamt ermöglichen Werte eine tiefere und bedeutsamere Kommunikation, indem sie eine Grundlage schaffen, auf der Beziehungen aufgebaut werden können. Das Verständnis für gemeinsame Werte ist besonders wichtig, um effektive und unterstützende Beziehungen aufzubauen.**



---

# DEINE WERTE

Lies ganz in Ruhe diese Auflistung von verschiedenen Werten im Leben durch!

Was macht Dich aus?

Was bestimmt Dein Leben?

Wonach möchtest Du Leben?

- |                                    |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|
| <input type="radio"/> Abenteuer    | <input type="radio"/> Frieden          | <input type="radio"/> Lebensqualität     | <input type="radio"/> Ruhm                 |
| <input type="radio"/> Abwechslung  | <input type="radio"/> Führung          | <input type="radio"/> Lebensstandard     | <input type="radio"/> Schönheit            |
| <input type="radio"/> Aktivität    | <input type="radio"/> Fühlen           | <input type="radio"/> Leichtigkeit       | <input type="radio"/> Selbständigkeit      |
| <input type="radio"/> Anerkennung  | <input type="radio"/> Fülle            | <input type="radio"/> Leistung           | <input type="radio"/> Selbstbestimmung     |
| <input type="radio"/> Arbeit       | <input type="radio"/> Fürsorglichkeit  | <input type="radio"/> Lernen             | <input type="radio"/> Selbsterkenntnis     |
| <input type="radio"/> Ästhetik     | <input type="radio"/> Ganzheitlichkeit | <input type="radio"/> Liebe              | <input type="radio"/> Selbstgenügsamkeit   |
| <input type="radio"/> Aussehen     | <input type="radio"/> Geborgenheit     | <input type="radio"/> Loyalität          | <input type="radio"/> Selbstlosigkeit      |
| <input type="radio"/> Balance      | <input type="radio"/> Gedankenfreiheit | <input type="radio"/> Lust               | <input type="radio"/> Selbstverwirklichung |
| <input type="radio"/> Begegnung    | <input type="radio"/> Gelassenheit     | <input type="radio"/> Luxus              | <input type="radio"/> Selbstwert           |
| <input type="radio"/> Begeisterung | <input type="radio"/> Gemeinschaft     | <input type="radio"/> Macht              | <input type="radio"/> Sex                  |
| <input type="radio"/> Bekanntheit  | <input type="radio"/> Genauigkeit      | <input type="radio"/> Meditation         | <input type="radio"/> Sicherheit           |
| <input type="radio"/> Bewegung     | <input type="radio"/> Genuss           | <input type="radio"/> Minimalismus       | <input type="radio"/> Sinn                 |
| <input type="radio"/> Bewusstsein  | <input type="radio"/> Gerechtigkeit    | <input type="radio"/> Mitgefühl          | <input type="radio"/> Solidarität          |
| <input type="radio"/> Beziehungen  | <input type="radio"/> Gesundheit       | <input type="radio"/> Moral              | <input type="radio"/> Sparen               |
| <input type="radio"/> Disziplin    | <input type="radio"/> Gewaltfreiheit   | <input type="radio"/> Mut                | <input type="radio"/> Spaß                 |
| <input type="radio"/> Echtheit     | <input type="radio"/> Glaube           | <input type="radio"/> Nächstenliebe      | <input type="radio"/> Spiritualität        |
| <input type="radio"/> Effektivität | <input type="radio"/> Großzügigkeit    | <input type="radio"/> Naturverbundenheit | <input type="radio"/> Spontanität          |
| <input type="radio"/> Ehre         | <input type="radio"/> Harmonie         | <input type="radio"/> Neugier            | <input type="radio"/> Sport                |
| <input type="radio"/> Ehrlichkeit  | <input type="radio"/> Heilung          | <input type="radio"/> Offenheit          | <input type="radio"/> Spüren               |
| <input type="radio"/> Einfachheit  | <input type="radio"/> Herausforderung  | <input type="radio"/> Optimismus         | <input type="radio"/> Status               |
| <input type="radio"/> Einfluss     | <input type="radio"/> Humor            | <input type="radio"/> Ordnung            | <input type="radio"/> Toleranz             |
| <input type="radio"/> Entspannung  | <input type="radio"/> Idealismus       | <input type="radio"/> Partnerschaft      | <input type="radio"/> Unabhängigkeit       |
| <input type="radio"/> Entwicklung  | <input type="radio"/> Intimität        | <input type="radio"/> Phantasie          | <input type="radio"/> Verbundenheit        |
| <input type="radio"/> Erfolg       | <input type="radio"/> Integrität       | <input type="radio"/> Präzision          | <input type="radio"/> Verantwortlichkeit   |
| <input type="radio"/> Erleuchtung  | <input type="radio"/> Intelligenz      | <input type="radio"/> Qualität           | <input type="radio"/> Vertrauen            |
| <input type="radio"/> Ernährung    | <input type="radio"/> Intuition        | <input type="radio"/> Reichtum           | <input type="radio"/> Wahrheit             |
| <input type="radio"/> Erotik       | <input type="radio"/> Körperkontakt    | <input type="radio"/> Reife              | <input type="radio"/> Weisheit             |
| <input type="radio"/> Familie      | <input type="radio"/> Kompetenz        | <input type="radio"/> Reisen             | <input type="radio"/> Wertschätzung        |
| <input type="radio"/> Freiheit     | <input type="radio"/> Kreativität      | <input type="radio"/> Risikobereitschaft | <input type="radio"/> Wissen               |
| <input type="radio"/> Freude       | <input type="radio"/> Lebendigkeit     | <input type="radio"/> Romantik           | <input type="radio"/> Wohlbefinden         |
| <input type="radio"/> Freundschaft | <input type="radio"/> Lebensfreude     | <input type="radio"/> Ruhe               | <input type="radio"/> Wohlstand            |
|                                    |  |  | <input type="radio"/> Zufriedenheit        |

Schreibe intuitiv und spontan die Werte heraus, die Dir ganz persönlich am wichtigsten sind.

Fehlt etwas wichtiges für Dich? Ergänze einfach!

Am Schluss sollten max. 20 werte in Deiner Liste stehen.

---

# DEINE WERTE

Nun streiche von den max. 20 Werten so viele durch, bis max. 10 Werte übrig bleiben.

Was bringt mir dieser Wert?

Bringe die 10 wichtigsten Werte in emotionale Reihenfolge! (Platz 1 dein wichtigster Wert usw.)

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

## Deine 5 TOP-WERTE

Kennst Du Deine Werte, Wünsche und Bedürfnisse, bringt Dir das wertvolle Klarheit. Der Kern Deiner Werte zieht sich wie ein roter Faden durch dein Leben!



.....



.....



.....



.....



.....

**REMINDER/ERINNERUNG:  
WAS ICH TUE, PASST ZU MIR, MEINEN WERTEN  
UND MEINEM LEBENSSTIL.**