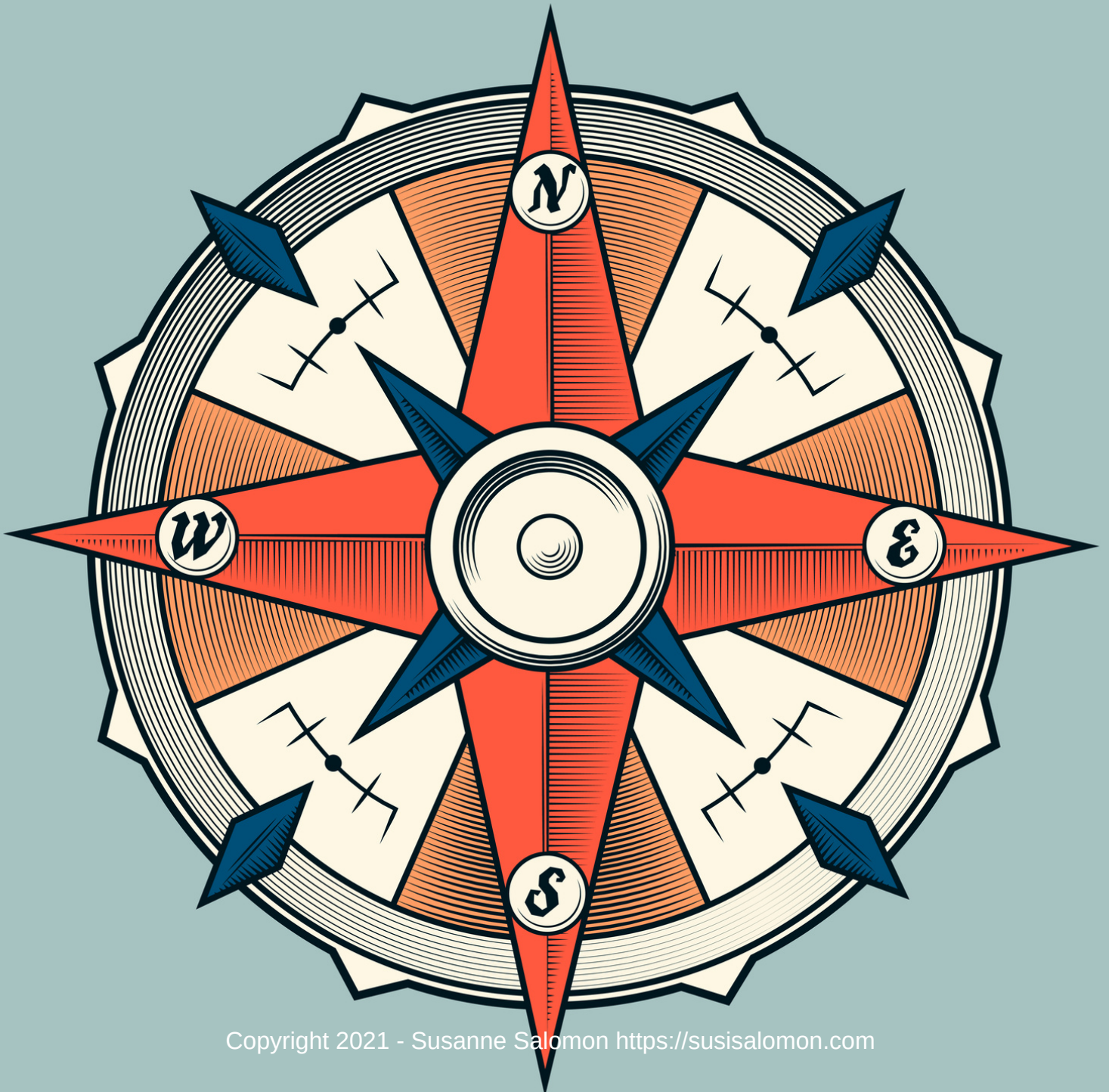
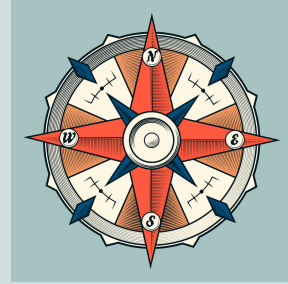


ZEITMANAGEMENT NAVIGATOR

ENTDECKE DEINEN INNEREN
KOMPASS



ENTDECKE DEINE WERTE DEINEN INNEREN KOMPASS



Wenn es auch sonst keine Orientierung für uns z.B. in Form von Visionen oder Zielen gibt, so gibt uns stets unser **innerer Kompass** - unser Wertesystem - Orientierung.

Leider sind sich die wenigsten Menschen ihrer Werte bewusst und können diese somit nicht bewusst als **Orientierung in Entscheidungssituationen** nutzen. Und hier geht es mir nicht um schwierige, komplexe Entscheidungen, sondern um die oft (halb) unbewusst getroffenen Alltagsentscheidungen, welche in Summe für die **Gestaltung unserer eigenen Realität** verantwortlich sind.

Unsere **Werte verändern sich** im Laufe unseres Lebens, sie passen sich unserer Lebenssituation an. Du kannst deine Werte somit auch bewusst verändern, wenn du das Gefühl hast, dass dir dein aktuelles Wertesystem wenig dienlich ist. Dies kann vor allem dann hilfreich sein, wenn du merkst, dass viele deiner Werte **übernommene Werte** von deinen Eltern, Lehrern oder anderen wichtigen Bezugspersonen aus deiner Kindheit und Jugend oder anderen Beziehungen aus deinem früheren Erwachsenenleben sind.

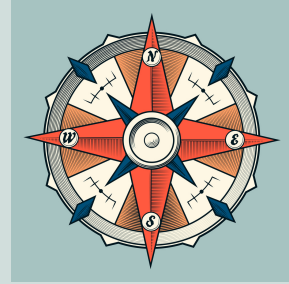
In einem ersten Schritt empfiehlt es sich, sich seiner eigenen Werte bewusst zu werden. Nachfolgend findest du als Inspiration eine **Liste von möglichen Werten**.



Spüre in dich hinein, welche Werte zu dir gehören.

Denke drüber nach, nach welchen Werten und Maßstäben du die Welt bewertest.

ENTDECKE DEINE WERTE DEINEN INNEREN KOMPASS

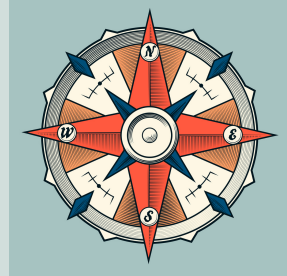


Deine 10 wichtigsten Werte

Bringe nun deine 10 wichtigsten Werte in eine Reihenfolge. Welche sind dir aktuell am wichtigsten? Und definiere dann deine 3 Top Werte.

Deine 3 Top Werte

WERTELISTE



| | | |
|---------------------|-------------------|--------------------|
| Abenteuer | Geduld | Professionalität |
| Achtsamkeit | Gelassenheit | Pünktlichkeit |
| Agilität | Gesundheit | Realismus |
| Aktivität | Gemütlichkeit | Resilienz |
| Aktualität | Gerechtigkeit | Respekt |
| Akzeptanz | Glaubwürdigkeit | Reichtum |
| Altruismus | Großzügigkeit | Rücksichtnahme |
| Andersartigkeit | Güte | Ruhe |
| Anerkennung | Harmonie | Sanftmut |
| Anmut | Herzlichkeit | Sauberkeit |
| Ansehen | Hilfsbereitschaft | Selbstbestimmtheit |
| Anstand | Hingabe | Selbstvertrauen |
| Ästhetik | Hoffnung | Sensibilität |
| Aufgeschlossenheit | Höflichkeit | Seriosität |
| Aufmerksamkeit | Humor | Sicherheit |
| Ausdauer | Idealismus | Solidarität |
| Ausgeglichenheit | Individualität | Sorgfalt |
| Ausgewogenheit | Innovation | Sparsamkeit |
| Authentizität | Inspiration | Spass |
| Begeisterung | Integrität | Sex |
| Beharrlichkeit | Intuition | Standfestigkeit |
| Bescheidenheit | Intelligenz | Sympathie |
| Besonnenheit | Klugheit | Tapferkeit |
| Dankbarkeit | Konservativ | Teamgeist |
| Dienen | Kontrolle | Teilen |
| Demut | Kreativität | Toleranz |
| Disziplin | Leidenschaft | Tradition |
| Effektivität | Leichtigkeit | Transparenz |
| Effizienz | Liebe | Treue |
| Ehrlichkeit | Liebenswürdigkeit | Unabhängigkeit |
| Empathie | Loyalität | Unbestechlichkeit |
| Engagement | Mitgefühl | Verantwortung |
| Entscheidungsfreude | Menschen | Verbindlichkeit |
| Ehrgeiz | Mut | Verlässlichkeit |
| Fairness | Nachhaltigkeit | Vertrauen |
| Fleiß | Nächstenliebe | Wachsamkeit |
| Familie | Neutralität | Weisheit |
| Freunde | Offenheit | Weitsicht |
| Flexibilität | Optimismus | Willenskraft |
| Freiheit | Ordnungssinn | Würde |
| Freude | Pflichtgefühl | Zielstrebigkeit |
| Freundlichkeit | Phantasie | Zuneigung |
| Frieden | Pragmatismus | Zuverlässigkeit |
| Fürsorglichkeit | Präsenz | Zuversicht |
| Fröhlichkeit | Präzision | |