

## Persönliche Werte

Leonardo Gambini - September 2024

Quellen: Internet Recherche & eigene Erfahrungen

Persönliche Werte spielen eine zentrale Rolle in der persönlichen Entwicklung, weil sie die Grundlage dafür bilden, wie wir unser Leben gestalten und welche Entscheidungen wir treffen. Sie wirken wie ein innerer Kompass, der uns Orientierung gibt und uns hilft, authentisch zu leben.

**Denn wenn einem alles wichtig ist, ist einem nichts wirklich wichtig!**



**Die eigenen Werte zu kennen und sie zu leben, kann der Schlüssel zum inneren Frieden sein.**

Hier sind einige Gründe, warum eigene Werte so wichtig für die persönliche Entwicklung sind:

1. **Selbstbewusstsein und Klarheit:** Wenn man sich über seine Werte im Klaren ist, versteht man besser, was einem im Leben wirklich wichtig ist. Das fördert das Selbstbewusstsein und erleichtert es, sich Ziele zu setzen, die mit den eigenen Überzeugungen im Einklang stehen.
2. **Zufriedenheit und Erfüllung:** Wer nach seinen Werten lebt, erlebt oft mehr Zufriedenheit und Erfüllung. Entscheidungen, die auf den eigenen Werten basieren, führen zu einem Gefühl der Stimmigkeit und inneren Harmonie.
3. **Kohärenz und Authentizität:** Werte helfen, authentisch zu handeln. Wenn die eigenen Handlungen mit den inneren Überzeugungen übereinstimmen, entsteht ein Gefühl von Kohärenz

und Integrität, was das Selbstvertrauen stärkt, und Beziehungen vertiefen kann.

4. **Entscheidungsfindung:** In schwierigen Situationen können Werte als Leitfaden dienen. Sie helfen, Prioritäten zu setzen und Klarheit zu schaffen, insbesondere in moralischen Dilemmas.
5. **Motivation und Resilienz:** Wenn man sich über seine Werte im Klaren ist, findet man leichter die Motivation, schwierige Herausforderungen zu bewältigen. Werte verleihen einem tieferen Sinn und Zweck, der es ermöglicht, Rückschläge besser zu überstehen.
6. **Beziehungen:** Werte beeinflussen, wie man mit anderen Menschen interagiert. Sie prägen unsere Kommunikation, unser Mitgefühl und unser Verständnis für andere. Gemeinsame Werte können Beziehungen stärken, während divergierende Werte potenziell zu Konflikten führen können.
7. **Langfristiges Wachstum:** Persönliche Entwicklung ist ein kontinuierlicher Prozess. Werte bieten eine stabile Grundlage, um kontinuierlich an sich zu arbeiten und sich an neuen Herausforderungen und Erfahrungen zu orientieren.

Zusammengefasst sind eigenen Werte in der persönlichen Entwicklung unverzichtbar, weil sie eine tiefe Verbindung zu dem Herstellen, wer wir wirklich sind und wie wir unser Leben gestalten möchten. Sie bieten Klarheit, Richtung und ein Gefühl von Sinn in einem oft komplexen und chaotischen Umfeld.

**«Werte sind der Anker, der uns in stürmischen Zeiten sicheren Halt gibt»**



Die Liste ist sicherlich nicht vollständig, nichtsdestotrotz bietet diese einen guten Überblick über die am häufigsten erwähnten Werte (auch Kernwerte genannt).

Meine Empfehlung ist, die eigenen Kernwerte regelmäßig zu überprüfen, um sicherzustellen, dass sie weiterhin im Einklang mit der persönlichen Entwicklung stehen. In der Reflexion empfehle ich, 5 bis 8 zentrale Werte zu identifizieren, die am besten zu den aktuellen Lebensumständen und Zielen passen.



### Das sind meine 5 persönlichen Kernwerte:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Das sind meine 5 Werte, die im Alltag zusätzlich resonieren:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Das sind meine 5 Kernwerte im Arbeitsumfeld:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Finde Deine persönlichen Werte

Abenteuer  
Achtsamkeit  
Agilität  
Aktivität  
Aktualität  
Akzeptanz  
Altruismus  
Andersartigkeit  
Anerkennung  
Anmut  
Ansehen  
Anstand

Ästhetik  
Aufgeschlossenheit  
Aufmerksamkeit  
Ausgeglichenheit  
Ausgewogenheit  
Authentizität  
Autonomie  
Askese  
Begeisterung  
Beharrlichkeit  
Beständigkeit

Bescheidenheit  
Besonnenheit  
Dankbarkeit  
Demut  
Disziplin  
Durchsetzungskraft  
Effektivität  
Effizienz  
Ehrlichkeit  
Einzigartigkeit



Empathie	Intuition	Selbstbestimmung
Engagement		Selbstständigkeit
Entscheidungsfreude	Klugheit	Selbstbewusstsein
Entdeckergeist	konsequent (neu)	Selbstvertrauen
Entschlossenheit	konservativ	Selbstwert
Entspannung	Kontrolle	Sensibilität
Erfolg	Kreativität	Seriosität
Erotik		Sexualität
Erleuchtung	Leidenschaft	Sicherheit
Ernährung	Leichtigkeit	Solidarität
	Liebenswürdigkeit	Sorgfalt
Fairness	Loyalität	Sparsamkeit
Fleiß	Lust	Spaß
Flexibilität	Luxus	Standfestigkeit
Freiheit		Sympathie
Freude	Mitgefühl	Spiritualität
Freundlichkeit	Minimalismus	Spontanität
Freundschaft	motivierend	
Frieden	Mut	Tapferkeit
Fröhlichkeit		Teamgeist
Fürsorglichkeit	Nachhaltigkeit	Teilen
	Nächstenliebe	Toleranz
Geduld	Neutralität	Tradition
Gelassenheit	Neugier	Transparenz
Gemütlichkeit		Treue
Gerechtigkeit	Offenheit	Tüchtigkeit
Gesundheit	Optimismus	
Glaube	Ordnungssinn	Unabhängigkeit
Glaubwürdigkeit		Unbestechlichkeit
Großzügigkeit	Pflichtgefühl	Überzeugungskraft
Güte	Phantasie	
	Pragmatisch	Verantwortung
Harmonie	Präsenz	Verbundenheit
Herzlichkeit	Präzision	Verlässlichkeit
Hilfsbereitschaft	Professionalität	Vertrauen
Hingabe	Pünktlichkeit	verzeihen
hoffnungsvoll		
Höflichkeit	Realismus	Wachsamkeit
Humor	Redlichkeit	Weisheit
	Respekt	Weitsicht
Idealismus	Rücksichtnahme	Wertschätzung
Innovation	Ruhe	Willenskraft
Inspiration		Wissen
Integrität	Sanftmut	Wohlstand
Intelligenz	Sauberkeit	Würde
Interesse	Selbstdisziplin	



**Leonardo Gambini**  
COACH & SPEAKER

Zielstrebigkeit  
zugehörigkeit  
Zuneigung  
Zusammenhalt  
Zuverlässigkeit  
Zuversicht