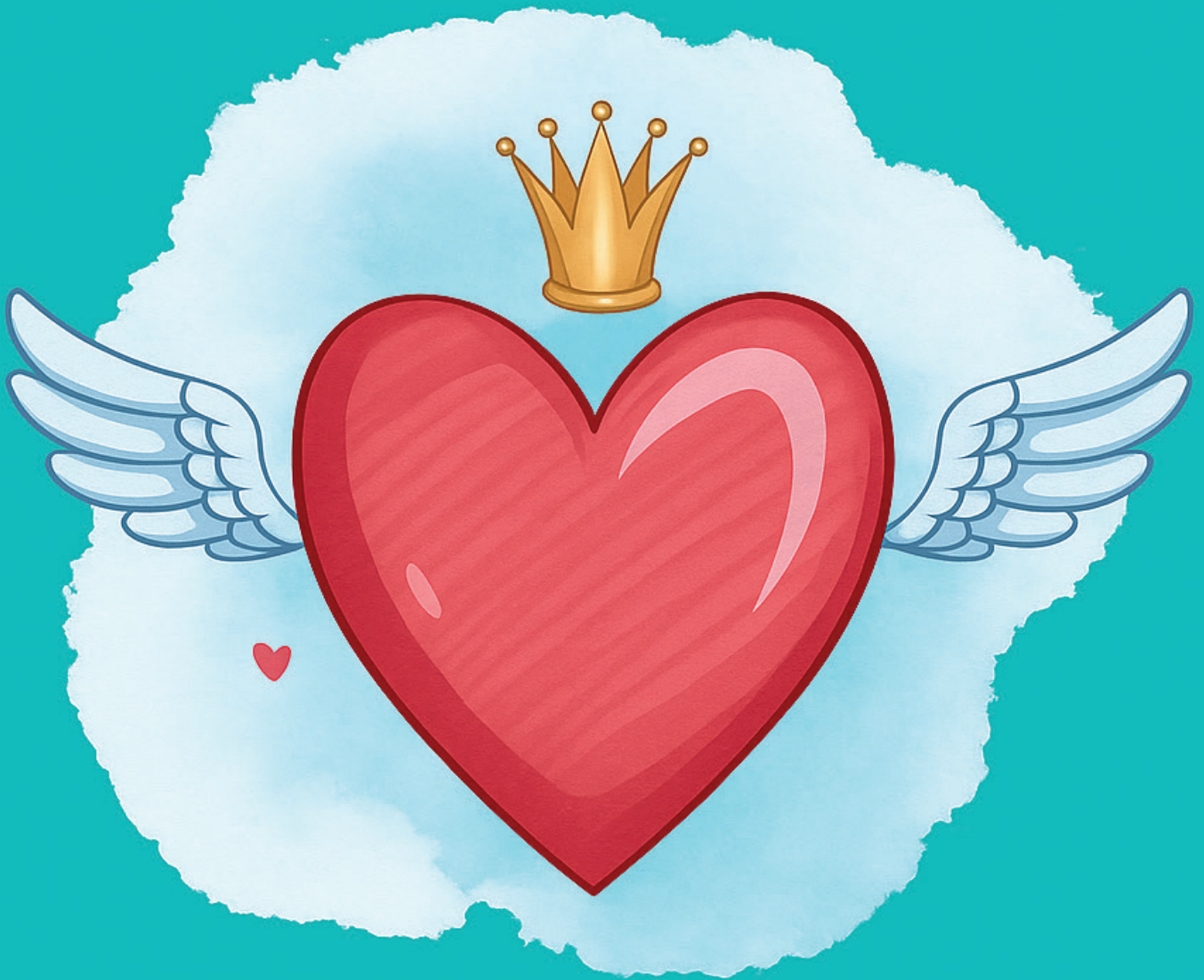


„Verbinde dich mit deiner inneren Wahrheit – spüre deine Werte – gestalte den Wandel.“



Seelenkompass

Magisches E-Paper mit
Inspirationen, Übungen & Anleitungen



Dein Seelenkompass – Finde, fühle und lebe deine wahren Werte

Mitten im bunten Lärm des Alltags, inmitten von Erwartungen, Rollen und äußeren Stimmen, liegt eine leise Kraft in dir – dein innerer Kompass. Er flüstert dir zu, was dich wahrhaft

erfüllt, was dich leuchten lässt, was dir Frieden schenkt. Dieser Seelenkompass lädt dich ein, dich rückzuverbinden mit deiner wahren Essenz – mit dem, was für dich zählt. Für dein Herz. Für deine Familie. Für diese Welt.

**Lass uns gemeinsam auf eine Reise gehen – eine Reise zu deinen Werten.
Denn in ihnen wohnt deine Wahrheit. Deine Kraft. Deine Richtschnur.**

Was sind Werte überhaupt?

Werte sind keine Ziele, nichts was du erreichst, sie sind nicht messbar und auch nicht ergebnisorientiert. Ein Wert ist das, was dir so wichtig ist, dass du dafür einsteht – selbst dann, wenn es unbequem ist. Sie sind wie eine innere Richtschnur, ein innerer Leuchtturm: fest verankert in dir, hell leuchtend – auch im Dunkeln.

Werte sind nicht „gut“ oder „schlecht“. Sie sind Ausdruck deiner tiefsten Überzeugungen. Manche davon hast du bewusst gewählt, andere wurden dir durch Familie oder Kultur mitgegeben. Es geht in diesem Workbook darum, deine eigenen, wahren Werte zu finden, sie dir wieder bewusst zu machen – sie aus der Tiefe deines Herzens heraus zu erfahren und zu erspüren.

Werte – Dein inneres WOFÜR

Werte sind zeitlos. Sie sind wie ein innerer Kompass, der dir sagt, was dir wirklich wichtig ist – unabhängig von äußeren Umständen.

Werte verändern sich nicht, nur weil du ein Ziel erreicht hast. Sie begleiten dich durch alle Lebensphasen.

Ein Wert ist wie ein Nordstern – du kannst ihn nicht direkt erreichen, aber du kannst dich immer wieder nach ihm ausrichten.

Ein Ziel ist wie ein Meilenstein – du kannst ihn erreichen und feiern.

Ein paar Beispiele für Ziele:

- „Ich möchte ein Buch schreiben.“
- „Ich kündige meinen Job und starte mein Herzensbusiness.“
- „Ich erstelle einen Online-Kurs.“
- „Ich zeige mich in einem Video.“

Du mit Dir:

Dein Wert könnte sein: „Verbindung“

Dein Ziel: „Ich verbringe jede Woche bewusst Zeit, mit mir und meinem WOFÜR.“

WICHTIG:

Ziele ohne Werte führen in die Leere.

Werte ohne Umsetzung bleiben Theorie.

Wenn du deine Ziele an deinen Werten ausrichtest, wird dein Tun sinnvoll, erfüllend und nachhaltig.



„Werte sind wie
Leuchttürme. Sie
sind Signale, die uns
helfen, den richtigen
Weg zu finden.“

[Zitat von Stephen R. Covey]

Warum Werte der Schlüssel zu einem erfüllten Leben sind

Werte sind wie leuchtende Sterne am inneren Himmel. Sie zeigen dir den Weg, wenn du dich verloren fühlst. Sie erinnern dich an das, was größer ist als jede Angst, tiefer als jeder Zweifel und wahrer als jede Maske.

Sie geben deinem Leben Richtung – nicht von außen bestimmt, sondern aus deinem Herzen gefühlt. Wenn du deine Werte kennst, beginnst du zu leben, statt nur zu funktionieren. Du wirst zur Schöpferin deines Alltags, getragen von Klarheit und innerem Frieden.

Unsere Werte beeinflussen, wie wir lieben, wie wir handeln, wie wir mit der Welt in Beziehung sind. Sie prägen unsere Entscheidungen, unsere Haltung und unsere Träume. Wenn du im Einklang mit deinen Werten lebst, wirst du spüren: **Du bist zuhause – in dir.**

Und wenn du einmal gegen sie handelst, wirst du es fühlen – als leises Unwohlsein, als innere Anspannung, Enge oder Druck auf den Schultern. Denn dein Herz weiß, was wahr ist.

In Beziehungen sind gemeinsame Werte wie ein heilsamer Boden, auf dem Vertrauen wächst. In Gemeinschaften schaffen sie Verbundenheit, Zugehörigkeit und Frieden. Und wenn du vor einer großen Entscheidung stehst, sind es deine Werte, die dir Antwort schenken, wo der Kopf keine Worte findet.

Warum Werte dein Leben verändern

Wenn du deine Werte kennst, ...

... **triffst du klarere Entscheidungen**, weil du weißt, was dir wirklich wichtig ist.

... **wirst du authentischer**, weil dein Außen mit deinem Innen übereinstimmt.

... **spürst du mehr Sinn im Alltag**, weil du deinem inneren Ruf folgst.

... **kannst du deine Beziehungen tiefer leben**, weil du dich ehrlich mitteilst.

... **bleibst du auch in stürmischen Zeiten auf deinem Kurs**, weil du weißt, was dich trägt.

... **vertraust vollkommen deiner Intuition** – und hörst auf, dich ständig zu hinterfragen.

... **kannst du Grenzen setzen**, ohne Schuld – weil du weißt, wofür du einsteht.

... **wirst du magnetisch** – weil Authentizität eine Ausstrahlung hat, die Herzen berührt.

... **erkennt du, dass du nie zu viel warst** – sondern einfach nur echt.



Werte entdecken: Dein inneres Gold heben

Es ist wie ein Schatz unter der Oberfläche: Deine wahren Werte liegen oft verborgen – unter „Ich sollte“, „Man macht das halt so“ und alten Prägungen. Diese Übungen helfen dir, deine echten Herzenswerte sichtbar zu machen, indem du sie nicht denkst, sondern fühlst, erinnerst und erforschst.

1. Die große Werte-Liste

(Download + Übung)

Was du brauchst: Ausdruck der Liste auf der nächsten Seite

So gehst du vor:

1. Lies die Liste langsam durch (100 Werte, siehe auch nächste Seite).
2. Markiere spontan alle Begriffe, die dich innerlich berühren, ohne zu bewerten.
3. Nutze intuitive Auswahl: Spürst du Wärme, ein Kribbeln, Resonanz, Freude, wenn du einen Wert liest? → Ankreuzen!



HERZENSWEISHEIT:

Es dürfen 20, 30 oder auch 50 sein. Alles darf sein.

2. Die Werte-Cluster-Übung (Verdichtung)

Jetzt wird aus der Sammlung dein Kompass.

1. Sortiere ähnliche Begriffe zusammen.
(z. B. Freiheit, Unabhängigkeit, Selbstbestimmung)
2. Gib jedem Cluster einen Überbegriff, der das Zentrum bildet.
3. Reduziere so lange, bis du bei max. 5–7 Kernwerten bist.

Beispiel:

Clustergruppe

Kreativität, Spiel, Ausdruck
Vertrauen, Ehrlichkeit, Integrität
Achtsamkeit, Ruhe, Innerer Frieden

Mögliche Überschrift

Lebendigkeit
Wahrhaftigkeit
Präsenz

Werte-Liste [100 Begriffe]



| | | | |
|--------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------|
| Abenteuer | Fürsorge | Mut | Struktur |
| Achtsamkeit | Gerechtigkeit | Nachhaltigkeit | Tapferkeit |
| Akzeptanz | Gelassenheit | Neugier | Toleranz |
| Anerkennung | Gemeinschaft | Offenheit | Treue |
| Authentizität | Genügsamkeit | Optimismus | Vertrauen |
| Balance | Glaube | Ordnung | Verantwortungsbewusstsein |
| Begeisterung | Großzügigkeit | Originalität | |
| Beharrlichkeit | Harmonie | Persönlichkeitsentwicklung | Verbindlichkeit |
| Bewusstheit | Heilung | | Verbundenheit |
| Dankbarkeit | Hilfsbereitschaft | Präsenz | Vergebung |
| Demut | Hoffnung | Pünktlichkeit | Veränderung |
| Durchhaltevermögen | Humor | Respekt | Verlässlichkeit |
| Ehrlichkeit | Idealismus | Rücksicht | Verspieltheit |
| Empathie | Inspiration | Ruhe | Vitalität |
| Entfaltung | Integrität | Sicherheit | Wachstum |
| Entschlossenheit | Intuition | Selbstbestimmung | Wahrhaftigkeit |
| Entwicklung | Klarheit | Selbstliebe | Weisheit |
| Erfüllung | Kooperation | Selbstverantwortung | Willensstärke |
| Fairness | Kreativität | Selbstvertrauen | Wohlstand |
| Familie | Lernen | Sensibilität | Würde |
| Fantasie | Liebe | Sinn | Zielstrebigkeit |
| Freude | Loyalität | Solidarität | Zufriedenheit |
| Frieden | Menschlichkeit | Spontaneität | Zuhören |
| Freiheit | Mitgefühl | Spiritualität | Zuversicht |
| Freundlichkeit | Mitmenschlichkeit | Stabilität | |
| Freundschaft | Motivation | Stärke | |

©Herz Projekt MEDIA

Reflexionsfragen für dich

Beantworte diese Fragen schriftlich in einem Journal oder auf einem extra Blatt:

- Wann habe ich mich das letzte Mal wirklich erfüllt gefühlt? Was war da anders?
- In welchen Momenten habe ich etwas verteidigt, obwohl es schwierig war?
- Wofür bin ich eingestanden?
- Welche Situationen in meinem Leben haben mich besonders verletzt?
- Welche Werte wurden dabei vielleicht verletzt?
- Welche Werte sind mir in anderen Menschen bewundernswert?

Deine Werte zu kennen bedeutet nichts - LEBE SIE!

Deshalb lass uns jetzt einmal ganz praktisch werden!



Ritual & Challenge: Dein Werte-Tagebuch starten

Lass deine Werte sichtbar und fühlbar werden: Du wirst staunen!

Führe ein kleines „Werte-Tagebuch“ mit folgenden Spalten. (idealerweise 7 Tage lang):

Du kannst dir das E-Paper einmal downloaden und komplett ausdrucken.

Dein Werte-Tagebuch Blatt so oft vervielfältigen, wie du möchtest und es auch als Heft zusammenbinden.

Eine 21-Tage Challenge ist besonders geeignet: dann hast du deine Werte wirklich erkannt und gespürt.

Hinweis:
Bitte überfordere dich nicht mit den Übungen und Aufgaben.

Nimm dir immer die Sachen heraus, die dich direkt ansprechen, dich neugierig machen und auf die du wirklich Lust hast.

Es darf Spaß machen auf Entdeckungs- und Fühlungsreise zu gehen!

Werte-Tagebuch



Halte für sieben Tage fest, wie du deine Werte im Alltag fühlbar machst:

| Tag | Mein Wert heute ----- | Wann habe ich ihn gespürt? Situation: | Wie hat es sich angefühlt? Erkenntnisse: |
|-----|--------------------------|---------------------------------------|--|
| Mo | | | |
| Di | | | |
| Mi | | | |
| Do | | | |
| Fr | | | |
| Sa | | | |
| So | | | |

3. Die WoW-Moment-Methode

Ein Blick in deine Erinnerungen bringt viel Wahrheit ans Licht.



Schritt-für-Schritt:

1. **Erinnere dich an 3 Momente**, in denen du dich besonders lebendig, stolz oder verbunden gefühlt hast.
2. **Beschreibe sie schriftlich** – wo warst du, mit wem, was geschah?
3. **Frage dich:**
 - Welche meiner Handlungen oder Erfahrungen haben mir hier Freude gemacht?
 - Was war mir dabei wichtig?
 - Welche Werte waren erfüllt?

Beispiel:

„Ich habe einer Freundin bei einer schweren Entscheidung beigestanden, ohne sie zu belehren. Ich war einfach da.“ → Wert: Mitgefühl, Freundschaft, Loyalität.

Notizen



*„Dein Glaube wird deine Gedanken,
deine Gedanken werden deine Worte,
deine Worte werden deine Handlungen,
deine Handlungen werden deine Gewohnheiten,
deine Gewohnheiten werden deine Werte,
und deine Werte werden dein Schicksal.“*

[–Mahatma Gandhi]

4. Der Partnerspiegel: Lass dich spiegeln

Manchmal sehen andere klarer, was in uns brennt.

So funktioniert's:

1. **Frage 2–3 Menschen**, denen du vertraust:
„Was glaubst du, ist mir im Leben wirklich wichtig?“
2. **Bitte sie**, ehrlich und aus dem Herzen zu antworten.
3. **Vergleiche:** Welche Rückmeldungen stimmen mit deinem Gefühl überein? Welche überraschen dich?



HERZENSWEISHEIT:

Es geht nicht um Richtig oder Falsch – sondern um neue Sichtweisen.

5. Herz-Inspiration: Kreative Methoden

Werte-Karten malen: Gestalte kleine Karten mit Symbolen oder Farben zu deinen Top-Werten.

Sticker-Check im Alltag: Hänge Post-its mit deinen 5 Werten an sichtbare Stellen (Spiegel, Laptop, Schreibtisch, Kühlschrank). Spüre ihre Wirkung.

Sprachnachricht an dich: Sprich deine Top-Werte liebevoll ein und hör sie beim Spazierengehen.

Die Werte, die du jetzt herausgearbeitet hast, sind dein inneres Gold. Sie warten nur darauf, gelebt zu werden.

Werte fühlen:

Verkörpere, was du bist

„Werte sind nicht das, was du denkst

– sondern das, was du tust, wenn niemand hinsieht.“

[Unbekannt]

Warum fühlen wichtiger ist als wissen

Es reicht nicht, seine Werte aufzuschreiben. Du darfst sie fühlen, erleben, verkörpern.

Erst durch deine gelebte Erfahrung wird ein Wert lebendig – wie ein Samenkorn, das Wurzeln schlägt.

Du spürst den Unterschied zwischen

„Ich finde Mut wichtig“
und

„Heute bin ich mutig gewesen“.

Werte wollen verkörpert werden – in deiner Haltung, deiner Stimme, deinem Blick, deiner Präsenz.



Übung: Herzmeditation Wert erfüllen

Lass uns mal fühlen: deine inneren Werte jenseits des Verstandes.



Anleitung:

1. Setze dich aufrecht, aber entspannt hin.
2. Schließe die Augen und atme 3x tief in deinen Bauch.
3. Lege eine Hand aufs Herz.
4. Stelle dir diese Frage – leise und offen:
„Was ist mir wirklich wirklich wichtig im Leben?“
5. Warte nicht auf eine Antwort – spüre, was auftaucht: Bilder, Farben, Erinnerungen, ein Gefühl. Spüre es in deinem Körper. Nichts muss - alles darf da sein.
6. Bleibe 5–10 Minuten in dieser stillen Verbindung.
7. Öffne die Augen und schreibe alles spontan auf, was kam – ohne zu bewerten.



Dein Werte-Tagebuch erweitern

Füge deinem Workbook neue Reflexionstiefe hinzu:



Tägliche Fragen:

- Welcher Wert war heute besonders spürbar?
- Wie hat mein Verhalten ihn gestärkt oder verletzt?
- Was möchte ich morgen anders machen, um diesen Wert tiefer zu (er)leben?

Beispiel:

Heute habe ich Ruhe gewählt.

→ Ich habe das Handy für 1 Stunde ausgeschaltet.

→ Es war herausfordernd – aber heilsam.

Impuls: Der Körper kennt die Wahrheit

Frage dich bei Entscheidungen:

„Fühlt sich das im Einklang mit meinem Wert an – oder dagegen?“

Der Körper antwortet oft schneller als der Verstand.

Ein „Ja“ fühlt sich weit, ruhig, warm an.

Ein „Nein“ fühlt sich eng, unruhig oder kribbelig an.



HERZENSWEISHEIT

Deine Werte sind keine To-do-Liste.

Sie sind ein Seins-Zustand.

Sie leben, wenn du sie fühlst.

Sie wachsen, wenn du sie wählst.

Sie wirken, wenn du sie atmest.



Mikro-Routinen im Alltag

Wie du Werte verbindlich und konkret machst:

Wert „Klarheit“: Starte jeden Tag mit einer 5-minütigen Journaling-Routine.

Wert „Mitgefühl“: Schicke täglich eine liebevolle Nachricht an jemanden.

Wert „Präsenz“: Lege 1x/Tag dein Handy bewusst für 30 Min. weg.

Wert „Wahrhaftigkeit“: Übe 1 ehrliches, aber liebevolles „Nein“ pro Woche.

Baue dir deine eigene Werte-Routine-Tabelle!

Ein Wert wird dann lebendig, wenn du ihn nicht nur denkst oder fühlst, sondern wählst – immer wieder. Dein Alltag ist deine Leinwand. Male ihn mit den Farben deiner Seele.

Notizen

- ♥
- ♥ ...„Sei du selbst die.....
- ♥ ...Veränderung, die.....
- ♥ ...du dir wünschst für.....
- ♥ ...diese Welt.“.....
- ♥ ...[– Mahatma Gandhi].....
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥

Für die Gesellschaft: Deine Werte als Beitrag

Du bist nicht allein auf dieser Reise.

Und deine Werte enden nicht an deiner Haustür.

Sie wirken weiter – in deiner Familie, deiner Nachbarschaft, deinem Beruf, deiner Community. Ich lade dich ein, dein „Licht auf den Scheffel zu stellen!“ Nicht laut, nicht perfekt – sondern echt, liebevoll und wirksam.

1. Reflexion: Wie können meine Werte für andere wirken?

Fragen, die dich inspirieren:

- Welcher meiner Werte wünscht sich, geteilt zu werden?
- Wo kann ich meine Werte mit einfachen Mitteln leben – in Gesprächen, Blicken, Handlungen?

Wie fühlt es sich an, wenn ich meine Werte in einer größeren Dimension sehe – als Teil meines gesellschaftlichen Beitrags?

Beispiel:

Wenn dein Wert Gerechtigkeit ist – wie kannst du ihn auch für andere stärken? Vielleicht in deiner Schule, deinem Business, deinen Postings oder bei einem Verein?

2. Mini-Missionen:

Kleine Handlungen, große Wirkung
Man muss nicht alles umkrempeln. Wandel beginnt im Kleinen. Hier einige liebevoll-praktische Ideen:

Wert

Mitgefühl
Dankbarkeit
Ehrlichkeit
Freiheit

Achtsamkeit

Mini-Mission

Höre 1x pro Woche jemandem einfach nur zu – ohne Ratschlag, nur Präsenz.
Schreib täglich 1 Dankesnachricht an jemanden – per Post, SMS, Stimme.
Sprich eine liebevolle Wahrheit aus, die du bisher zurückgehalten hast.
Unterstütze jemanden, einen neuen Schritt zu wagen – sei es ein Jobwechsel, Coming-Out, Reise.
Räume eine Stunde pro Woche für achtsames Dasein in deiner Familie ein – ohne Handy, ohne Ziel.



HERZENSWEISHEIT

Lass dich inspirieren – aber höre vor allem auf dein Herz:
Was ist heute dran?

3. Rituale & Symbole für dein gesellschaftliches Wirken

Erstelle ein „Wert-Objekt“: z. B. ein Reminderarmband, Herzstein, Edelstein, Symbol – das dich im Alltag an deinen Beitrag erinnert.

Begründe eine kleine Aktion in deiner Community: „Wertvolle Gespräche beim Spaziergang“ oder „Offene Werterunde“, „Werte-Würde-Wandel TALK“.

Bringe Werte ins Business: Wertorientierte Angebote, Preisgestaltung mit Herz, ethisches & authentisches Marketing. Zeig dein WoW - so in echt und gehe als Pionierin der Neuen Zeit voraus.



HERZENSWEISHEIT

Deine Werte sind nicht nur für dich da – sie sind Geschenke an die Welt. Wenn du sie lebst, erinnerst du andere daran, wer sie wirklich sind. Du wirst zum Tropfen, der Kreise zieht. Und diese Welt braucht genau das jetzt: Menschen, die mit Herz leiten statt nur mit Worten.

Dein Seelenkompass ist kein starres Dokument. Er ist lebendig, atmend, wachsend. Verändere ihn, wann immer du dich veränderst. Vertraue ihm, wenn du zweifelst. Und teile ihn, wenn du anderen Orientierung schenken möchtest.

Lebe deine Werte. Gestalte Wandel. Sei du.

Wie wichtig es ist seine Werte zu kennen, ist dir jetzt bewusst geworden - sie zu leben auch!

Du hast erkannt, was dir wirklich wichtig ist und du hast es auch auf körperlicher Ebene gespürt und verankert.

Du hast dir deine Werte wundervoll auf kreative Weise gestaltet, so dass sie jeden Tag für dich sichtbar sind.

Notizen

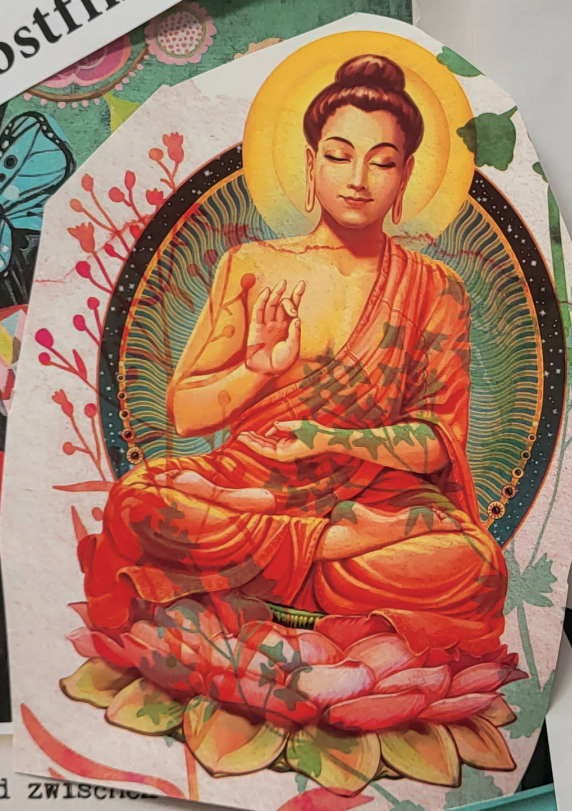


„Versuche nicht, ein erfolgreicher, sondern ein wertvoller Mensch zu sein.“

[– Albert Einstein]

Zukunft

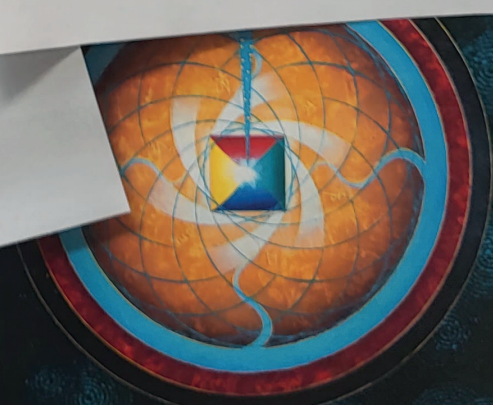
EIN WEG ZUR
Selbstfindung



Irvin D. Yalom

„Lebe
das Leben,
das du
wahrhaftig
willst“

„Sinnfülle hat mit Hingabe zu tun.
Mit Kreativität. Mit Freiheit.“



རྒྱལ་ལོ་ལྷན་སྐྱེས་
མཁོ་ལས་སྐྱེས་སྐྱེས་སྐྱེས་སྐྱེས་སྐྱེས་སྐྱེས་སྐྱེས་