

› Der Wertekompass

dein innerer Wegweiser

**Finde Klarheit, wenn außen
alles laut ist.**



Deine Reise im Überblick

- 01 Wer nicht entscheidet, wird entschieden
- 02 Wo du aktuell stehst
- 03 Werte sind Bewegung
- 04 Warum Werte der Schlüssel sind
- 05 Dein innerer Kompass
- 06 Was dir wirklich wichtig ist
- 07 Der Moment der Klarheit
- 08 Dein Quick Win
- 09 Dein persönlicher Wertekompass
- 10 Abschluss und Einladung

Willkommen

Willkommen zu deiner Reise zu mehr Klarheit, Balance und Wachstum!

Dieses Workbook ist dein erster Schritt auf dem Weg zu einem Leben, das sich **echt, erfüllt und im Einklang mit dir selbst** anfühlt.

Es hilft dir, innezuhalten, dich zu reflektieren und Schritt für Schritt zu erkennen, was dich wirklich antreibt.

Nimm dir gerne 20 - 30 min Zeit für diese Workbook, und denke immer daran: **Das ist deine Reise.**

Jede Entscheidung, die du heute triffst, ist ein kraftvoller Schritt in Richtung eines Lebens, das deine Werte und dein Potenzial widerspiegelt.

Lass uns gemeinsam diesen Weg beginnen - **Be a Human in Motion.**



01

Wer nicht entscheidet,
wird entschieden.

Wir leben in einer Zeit voller Geschwindigkeit, Erwartungen und Reize. Termine, Erwartungen, Entscheidungen.

Viele Menschen **funktionieren**, doch kaum jemand hält inne, um zu fragen:

“Wofür stehe ich eigentlich?”

Wenn du deine Werte nicht kennst, lebst du automatisch nach den anderen: Deines Chefs, deiner Eltern, der Gesellschaft.

Doch wahre Klarheit entsteht innen.

Deine Werte sind dein innerer Kompass. Sie zeigen dir deine Richtung, wenn außen alles laut und unübersichtlich wird.

Damit du dein Leben nach deinen Maßstäben gestaltest, und nicht nach fremden.

02

Wo du aktuell stehst

Vielleicht erkennst du dich hier wieder:

- Du fühlst dich erschöpft, obwohl du „alles richtig“ machst.
- Du hast viel erreicht aber es bleibt das Gefühl, dass etwas fehlt.
- Du spürst: Da geht mehr – aber du weißt nicht, wo du anfangen sollst

Keine Sorge, du bist nicht allein.

Viele Menschen verlieren unterwegs den Kontakt zu dem, was sie einmal angetrieben hat.

Der Wertekompass hilft dir, diesen Kontakt wiederzufinden.



Werte sind Bewegung

Der erste Schritt ist die Selbsterkenntnis - eine Reise zu dem, was dich wirklich antreibt.

Bevor du neue Ziele setzt, brauchst du Klarheit darüber, was dich im Inneren bewegt.

Diese Erkenntnisse im Zuge von Reflexionsübungen helfen dir, deine persönlichen Werte zu entdecken. Jene Prinzipien, die dir Bedeutung geben, dich inspirieren und dein Handeln lenken.

Beantworte gerne die folgenden Fragen ehrlich und intuitiv:

› **Persönliche Werte:**

- Was ist dir im Leben wirklich wichtig?
- Welche Überzeugungen geben dir Halt, auch wenn es schwierig wird?

› **Lebensziele:**

- Welche Bereiche deines Lebens möchtest du stärker in Einklang bringen?
- Was bedeutet für dich ein erfülltes, bewegtes Leben?

04

Warum Werte der Schlüssel sind

Was Werte wirklich sind:

Deine individuellen Werte sind keine schönen Worte. Sie sind die unsichtbare Landkarte, nach der wir unser Leben ausrichten, bewusst oder unbewusst.

Wenn du gegen deine Werte lebst, fühlst du automatisch Spannung, Erschöpfung, Unzufriedenheit.

Wenn du jedoch im Einklang mit ihnen lebst, entsteht Leichtigkeit, Energie und Sinn.

Das klingt simpel, entscheidend ist jedoch, es bewusst zu leben.

Bedenke daher immer:

- › Deine Werte sind kein Luxus, sie sind deine Orientierung.
- › Hinter jedem Konflikt steckt ein verletzter Wert.
- › Echte Veränderung beginnt, wenn du deine Werte kennst.

05

Dein innerer Kompass

Manchmal läuft alles irgendwie von selbst, und trotzdem fühlt es sich nicht rund an. Nicht schlimm, nur... unklar.

Genau hier beginnt deine Orientierung: nicht mit Aktion, sondern mit einem ehrlichen Blick nach innen.

Ich lade dich zu einer kurzen Übung ein. Sie hilft dir, herauszufinden, wo du gerade stehst, und was sich vielleicht verändern darf.

Reflexionsübung 1: Wo stehst du gerade?

Nimm dir 5 Minuten Zeit und beantworte ehrlich:

- Wann fühlst du dich lebendig und im Flow?
- In welchen Momenten fühlst du dich leer oder fremdgesteuert?
- Welche Entscheidungen hast du zuletzt aus Pflicht statt aus Überzeugung getroffen?

Tipp: Schreibe stichwortartig. Dein Bauchgefühl kennt die Antwort. Die Stichworte brauchst du gleich für deine Wertauswahl.



Was dir wirklich wichtig ist

Klarheit entsteht, wenn du weißt, was dir wichtig ist.

Diese Übung hilft dir, deine wichtigsten Werte zu erkennen und zeigt dir, was dich im Kern antreibt.

Reflexionsübung 2: Deine Werte entdecken

Schau dir die folgende Liste an und wähle spontan 5 Werte, die dich am meisten ansprechen. Markiere anschließend die 3, die dir im Moment am wichtigsten sind. Sie bilden deinen persönlichen Werte-Kern.

☐ Freiheit

☐ Familie

☐ Wachstum

☐ Sicherheit

☐ Anerkennung

☐ Liebe

☐ Erfolg

☐ Ruhe

☐ Mut

☐ Verantwortung

☐ Vertrauen

☐ Abenteuer

☐ Gerechtigkeit

☐ Gesundheit

☐ Kreativität

☐ Sinn

☐ Authentizität

☐ Leidenschaft

☐ Verbundenheit

☐ Selbstbestimmung

☐ Achtsamkeit

☐ Empathie

☐ Weisheit

☐ Dankbarkeit

07

Der Moment der Klarheit

Jetzt hast du ein Bild davon, was dir **wirklich wichtig** ist. Oft wirkt es auf den ersten Blick simpel, und doch steckt darin vieles, was wir im Alltag übersehen.

Vielleicht merkst du, dass du manches schon lebst, und anderes vielleicht in den letzten Jahren vernachlässigt hast.

Beides ist wertvoll, weil es dir zeigt, wo du gerade stehst. Wenn du das erkennst, entsteht automatisch ein Stück Klarheit.

Du beginnst zu verstehen:

- Du darfst deine Prioritäten verändern, ohne dich dafür zu rechtfertigen.
- Du bist nicht „falsch“. Du hast dich vielleicht nur zu sehr an Erwartungen angepasst.
- Klarheit entsteht, wenn du dir selbst wieder vertraust – nicht, wenn du alles perfekt machst.



Dein Quick Win

Du weißt jetzt, was dir wichtig ist.

Damit aus dieser Klarheit Bewegung wird, brauchst du keinen großen Plan, nur einen bewussten Schritt.

3 Schritte für sofortige Wirkung:

Reflektiere: Lies deine 3 wichtigsten Werte laut vor.

Erinnere dich: Wann hast du zuletzt nach diesen Werten gehandelt?

Setze ein Zeichen: Wähle heute eine kleine Handlung, die im Einklang mit einem deiner Werte steht.

Beispiel:

- Wenn „Freiheit“ wichtig ist, nimm dir 1 Stunde nur für dich, ohne Rechtfertigung.
- Wenn „Verantwortung“ wichtig ist, sprich ehrlich über etwas, das dich bewegt.

Quick Win:

Bereits diese 3 Schritte setzen Energie frei, weil du wieder **aus dir heraus** handelst, nicht aus Pflicht.

09

Dein persönlicher Wertekompass

Du hast deine wichtigsten Werte erkannt, jetzt geht es darum, sie greifbar zu machen.

Schreibe sie auf und halte fest, was sie für dich bedeuten. So entsteht **dein persönlicher Wertekompass**, dein innerer Fixpunkt für Entscheidungen und Alltag.

Mein Wert	Was bedeutet er für mich?	Wie kann ich ihn im Alltag leben?

Bonus-Tipp: Drucke diese Seite aus oder fotografiere sie ab. Halte sie griffbereit – als tägliche Erinnerung an deinen inneren Wegweiser.



Abschluss und Einladung

Herzlichen Glückwunsch, du hast deinen inneren Kompass wieder aktiviert!

Dieser Guide war dein erster kleiner Schritt in Richtung mehr Klarheit, Balance und Wachstum.

Jetzt liegt es an dir, dran zu bleiben. Schritt für Schritt, im Alltag, in Bewegung.

Wenn du diese Klarheit weiter vertiefen willst, in deinen Werten, Beziehungen oder deiner beruflichen Rolle: Ich begleite dich gerne persönlich im Coaching.

Kostenloses **Erstgespräch buchen:**
www.matthias-nabegger.com

und folge mir auf:

Instagram: [@matthiasnabegger_humaninmotion](https://www.instagram.com/matthiasnabegger_humaninmotion)

LinkedIn www.linkedin.com/in/matthiasnabegger

„Bewegung schafft Emotion – und jede Bewegung beginnt mit einer Entscheidung.“ – **Human in Motion**

matthias nabegger

Human in Motion

Klarheit.
Balance.
Wachstum.



www.matthias-nabegger.com