

**AUTHENTISCH
LEBEN**

78

**WERTE FÜR
DEINE**

**INNERE
KLARHEIT**





Hi, ich bin Korina – und ich verrate Dir jetzt ein kleines Geheimnis.

Werte sind nicht nur schöne Worte für Kalendersprüche, Webseiten oder Visitenkarten.

Werte sind Dein innerer Kompass – vorausgesetzt, Du kennst sie.

Gerade in Zeiten der Veränderung, hilft es Dir, wenn Du Deine Werte kennst: Sie geben Dir Orientierung bei Entscheidungen und helfen Dir, Dir selbst treu zu bleiben und Dich nicht von jedem Trend ablenken zu lassen.

Das Beste: Gelebte Werte ziehen automatisch die Menschen an, die gut zu Dir passen – und lassen die anderen ganz entspannt weiterziehen.

In dieser Broschüre findest Du 78 handverlesene Werte. Sie helfen Dir dabei, Klarheit über Deine wichtigsten Werte zu gewinnen, Dich authentisch zu zeigen und Entscheidungen zu treffen, die sich gut anfühlen.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Entdecken Deiner Werte

Warum ich mich mit Werten beschäftige?

Als Managerin und Coachin in einem Konzern habe ich viele Menschen auf ihrem beruflichen Weg begleitet. Dabei habe ich gelernt, wie wichtig Selbstkenntnis für ein authentisches Leben ist.

Heute begleite ich Frauen in der Lebensmitte und unterstütze sie in Fragen der beruflichen Neuorientierung, beim Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstfürsorge und ganz konkret auch bei der Umsetzung ihrer Vorhaben. Alles mit dem großen Ziel, ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen.

Mehr über mich findest du hier:
www.dielschneider.de

Korina

WARUM ENTSCHEID- UNGEN LEICHTER WERDEN – WENN DU DEINE WERTE KENNST

Wenn du deine Werte nicht kennst, triffst du Entscheidungen oft nach kurzfristigen Vorteilen – und merkst erst später, dass es nicht wirklich zu dir passt.



Menschen ohne Werte-Kompass sagen:

„Ich nehme den Job, weil er mir Sicherheit gibt.“

→ Später: Frustration weil langweilig und kein Gestaltungsspielraum.



Menschen mit Werte-Kompass sagen:

„Ich habe viele Ideen, aber meine Werte Freiheit & Kreativität helfen mir, den Job zu wählen, der wirklich zu mir passt.“

→ Ergebnis: Freude bei der Arbeit, Entscheidung-en im Einklang mit sich selbst.

Dein innerer Kompass

Vielleicht denkst du: „78 Werte? Wie soll ich mich da entscheiden?“

Keine Sorge, das geht fast allen so. **Du musst dich nicht sofort festlegen.**

Markiere erst alles, was dich anspricht und ein gutes Gefühl auslöst.

Dann kommt der spannendste Teil: Je mehr du streichst, desto klarer wird, was dir wirklich wichtig ist. Das ist kein Verzicht – eher wie Ausmisten: Am Ende bleibt nur das, was dich täglich glücklich macht.

So findest du deine Top-Werte:

1. Sammeln – Lies die Liste, markiere alles, was dich anspricht.
2. Verdichten – Streiche Ähnliches oder weniger Wichtiges.
3. Top 5 – Wähle die Werte, die dir jetzt am wichtigsten sind.
4. Testen – Beobachte deine Entscheidungen im Alltag. Welche Werte stecken dahinter?

Im Laufe der Zeit gewinnst du mit diesem Prozess immer mehr Klarheit über dein inneres Werte-Navi.

WOHLBEFINDEN

Vitalität

Die innere Kraft und Lebensenergie, mit der Du Dein Leben aktiv und mit Freude gestalten kannst.

Balance

Die bewusste Ausrichtung auf ein ausgewogenes Verhältnis von Körper, Geist und Seele.

Achtsamkeit

Die Haltung, den Moment bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen.

Selbstfürsorge

Die bewusste Übernahme der Verantwortung für Dein eigenes Wohlbefinden

Tatkraft

Die Fähigkeit, Dinge aktiv anzupacken und zu handeln – auch ohne perfekte Bedingungen.

Innere Stärke

Die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen sich selbst zu vertrauen und Rückschläge zu bewältigen.

Gelassenheit

Die Fähigkeit, Ruhe und Klarheit auch in belastenden Momenten zu bewahren.

Lebensfreude

Die Haltung, Freude im Alltag zu erkennen – besonders in kleinen, scheinbar unspektakulären Momenten.

Selbstakzeptanz

Die Fähigkeit, Dich mit Deinen Stärken und Schwächen anzunehmen und wertzuschätzen.

Lebensqualität

Die persönliche Ausrichtung auf ein erfülltes, stimmiges und wohltuendes Leben.

BEZIEHUNGEN (1)

Liebe

Die tiefe emotionale Verbundenheit und Zuneigung zu Partnern, Familie oder Freunden.

Verlässlichkeit

Die Bereitschaft, zuverlässig und beständig zu handeln – als stabile Basis für Vertrauen.

Vertrauen

Die innere Sicherheit, sich in Beziehungen öffnen und ehrlich begegnen zu können.

Empathie

Die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzuversetzen und Mitgefühl zu zeigen.

Nähe&Zärtlichkeit

Liebevolle, sanfte Gesten, die Beziehungen stärken und Nähe schaffen.

Vergebung

Die innere Bereitschaft, Fehler loszulassen und Frieden in Beziehungen zu fördern.

Hilfsbereitschaft

Die Bereitschaft, anderen ohne Einforderung einer Gegenleistung zu helfen.

Freundschaft

Die wertschätzende Verbindung zu Menschen, die Freude, Unterstützung und Vertrauen schenken.

Gemeinschaft

Das Gefühl von Zugehörigkeit und Zusammenhalt durch gemeinsame Werte, Ziele oder Rituale.

Respekt & Toleranz

Die bewusste Entscheidung, Unterschiede wertzuschätzen und anderen mit Achtung zu begegnen – selbst dann, wenn Du ihr Denken oder Handeln nicht teilst.

BEZIEHUNGEN (2)

Ehrlichkeit

Die Bereitschaft, offen, aufrichtig und vertrauensvoll zu kommunizieren.

Loyalität

Die bewusste Verbundenheit mit Menschen, die sich in Treue, Unterstützung und Verlässlichkeit zeigt.

SINN

Erfüllung

Das Gefühl innerer Stimmigkeit und Zufriedenheit, das entsteht, wenn Du im Einklang mit Deinen Werten und Bedürfnissen lebst.

Weisheit

Die Bereitschaft, aus Erfahrung und Erkenntnis zu lernen, reflektierte Entscheidungen zu treffen und mit Weitblick zu handeln.

Authen- tizität

Die Haltung, echt und selbstbestimmt zu leben – ohne Masken oder Rollen.

Selbstver- wirklichung

Der Wunsch, das eigene Potenzial auszuschöpfen und persönliche Ziele sinnerfüllt zu erreichen.

Spiritu- alität

Die Suche nach Verbundenheit mit etwas Größerem und dem Sinn hinter dem Sichtbaren.

Sinn

Die individuelle Suche nach Bedeutung, Orientierung und Stimmigkeit im eigenen Leben.

Dankbar- keit

Die bewusste Wertschätzung für das, was das Leben bereichert und trägt.

SINN (2)

Verantwortung

Die Haltung, die eigenen Entscheidungen und deren Wirkung auf sich und andere bewusst zu tragen.

Hoffnung & Zuversicht

Die innere Zuversicht, dass kommende Lebensabschnitte Gutes bereithalten können.

Innerer Frieden

Die Fähigkeit, Harmonie und Ruhe im Geist zu bewahren – auch in unsicheren Zeiten.

Mut

Die Bereitschaft, trotz Unsicherheit, Angst oder Widerstand den nächsten Schritt zu gehen.

Selbstachtung

Die Haltung, sich selbst mit Würde und Respekt zu begegnen.

Naturverbundenheit

Die Ehrfurcht vor der Natur und das Empfinden von Zugehörigkeit zur Natur.

SOZIALE GERECHTIGKEIT

Fairness

Die Haltung, allen Menschen gerecht und unparteiisch zu begegnen – unabhängig von Vorannahmen oder Vorteilen.

Chancengleichheit

Das Eintreten für gleiche Möglichkeiten und Zugänge – unabhängig von Herkunft, Status oder Umständen.

Inklusion

Die bewusste Einbeziehung und wertschätzende Akzeptanz von Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen und Fähigkeiten.

LEBENSGENUSS

Genuss

Die Freude an sinnlichen, ästhetischen oder alltäglichen Momenten, die das Leben verschönern.

Freiheit

Die Möglichkeit, das eigene Leben selbstbestimmt und unabhängig zu gestalten.

Kreativität

Der Ausdruck der eigenen Individualität durch Ideen und schöpferisches Tun.

Offenheit & Neugierde

Die Bereitschaft und der Wunsch, Neues willkommen zu heißen und mit Interesse zu erkunden.

Humor

Die Fähigkeit, auch schwierige Situationen mit Leichtigkeit zu betrachten und darüber zu lachen.

Entspannung

Die bewusste Entscheidung, zur Ruhe zu kommen und sich Zeit für Erholung zu nehmen.

Reisen

Die Entdeckung neuer Orte, Kulturen und Perspektiven als Bereicherung des eigenen Lebens.

Musik

Das emotionale Erleben und Gestalten durch Klang – als Quelle von Erinnerung, Ausdruck und Freude.

Kunst

Die kreative Gestaltung als Ausdruck von Persönlichkeit, Inspiration und innerem Erleben.

Naturerlebnis

Die Verbindung zur Natur als Quelle von Erholung, Staunen und innerer Balance.

ENTWICKLUNG

Wachstum

Die Bereitschaft, sich persönlich weiterzuentwickeln und Erfahrungen als Lernchance zu nutzen.

Bildung

Das Streben, Wissen und Fähigkeiten zu erweitern und den eigenen Horizont zu öffnen.

Selbstreflexion

Die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Denken, Fühlen und Handeln.

Anpassungsfähigkeit

Die Flexibilität, Veränderungen anzunehmen und konstruktiv damit umzugehen.

Selbstbewusstsein

Die Klarheit über eigene Stärken, Werte und Grenzen – verbunden mit innerer Sicherheit.

Führung

Die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und andere durch Haltung und Beispiel zu inspirieren.

Kreatives Denken

Die Fähigkeit, neue Ideen zu entwickeln und unkonventionelle Lösungen zu finden.

Kritisches Denken

Die Fähigkeit, Informationen bewusst zu hinterfragen und eigenständig zu bewerten.

Geduld

Ausdauer und Gelassenheit bei Prozessen und Herausforderungen.

BERUF

Selbstständigkeit

Die Bereitschaft, im Beruf oder Alltag eigenverantwortlich zu handeln und Entscheidungen zu treffen.

Zielstrebigkeit

Die Fähigkeit, ein Ziel konsequent zu verfolgen – auch bei Rückschlägen.

Disziplin

Die Bereitschaft, mit Struktur und Selbstführung an Aufgaben und Zielen dranzubleiben, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

Effizienz

Der Wunsch, Ressourcen sparsam und wirkungsvoll nutzen.

Professionalität

Die Verbindung aus Kompetenz, Verlässlichkeit und angemessenem Verhalten im beruflichen Kontext.

Motivation

Die innere Antriebskraft, die Energie für Projekte, Ziele und Weiterentwicklung schenkt.

Teamfähigkeit

Die Fähigkeit, gemeinsam mit anderen zu arbeiten – offen, respektvoll und lösungsorientiert.

ENGAGEMENT

Nachhaltigkeit

Der Wunsch, Ressourcen achtsam und umweltschonend zu nutzen – mit Blick auf kommende Generationen.

Gemeinwohlorientierung

Der aktive Einsatz für soziale oder ökologische Ziele.

Solidarität

Zusammenhalt und Unterstützung in der Gemeinschaft.

Gerechtigkeit

Der Einsatz für fairen Umgang und gleiche Chancen für alle.

Integrität

Handeln in Übereinstimmung mit den eigenen moralischen Werten.

Verantwortungsbewusstsein

Das bewusste Wahrnehmen der Folgen des eigenen Handelns für andere.

VERMÄCHTNIS

Vererbung

Der Wunsch, etwas Sinnvolles an die nächste Generation zu hinterlassen – materiell oder immateriell.

Tradition

Bewahren und Weitertragen von überlieferten Bräuchen und Einstellungen.

Weitergabe

Der Wunsch, Wissen, Erfahrungen oder Werte mit anderen zu teilen.

Wertevermittlung

Das bewusste Vorleben und Weitergeben von wichtigen Werten für nachfolgende Generationen.

Erinnerung

Die Wertschätzung und bewusstes Bewahren vergangener Erfahrungen als Teil der eigenen Geschichte und Identität.

DU WILLST DEINE WERTE NICHT NUR KENNEN -

SONDERN SIE AUCH LEBEN?



Das geht – mit der richtigen Strategie.

In einem individuellen Einzelcoaching übersetzen wir deine Werte konkret in deinen Alltag. Du bekommst Klarheit, praktische Werkzeuge und eine erfahrene Begleiterin.

- ✓ Individuelle Analyse deiner Werte
- ✓ Konkrete Umsetzung im Alltag
- ✓ Strategien für schwierige Entscheidungen
- ✓ Motivation & Klarheit

Vereinbare jetzt dein **kostenfreies Kennenlerngespräch:**



<https://dielschneider.de/termine/>

In dem Gespräch schauen wir, ob und wie ich dich am besten unterstützen kann.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dich auf deinem Weg zu einem authentischeren Leben ein Stück zu begleiten.

Korina