Werte-Liste

1. Beziehungen & Miteinander (Familie, Partnerschaft, Freundschaft)

- **Verbindlichkeit**: Verlässlich und treu zu Zusagen und Menschen stehen.
- **Präsenz**: Mit voller Aufmerksamkeit beim Gegenüber sein, wenn man zusammen ist.
- **Mitgefühl / Empathie**: Herzenswärme und Verständnis zeigen, auch bei Fehlern.
- **Offenheit / Ehrlichkeit**: Sich zeigen, wie man ist; Transparenz leben.
- **Wertschätzung**: Das Gute im anderen sehen und aussprechen.
- **Gleichberechtigung / Gleichwertigkeit**: Beziehungen auf Augenhöhe und mit gegenseitigem Respekt gestalten.

2. Arbeit, Beitrag & Entfaltung

- **Kreativität / Schöpferkraft**: Eigene Ideen einbringen und Neues gestalten.
- **Integrität**: Nach den eigenen ethischen Massstäben handeln, auch wenn es unbequem ist.
- **Exzellenz / Sorgfalt**: Dingen Qualität und Hingabe schenken (ohne in Notfall-Perfektionismus zu kippen).
- **Beitrag / Dienlichkeit**: Etwas tun, das anderen nützt oder die Welt ein Stück besser macht.
- **Wachstum / Entwicklung**: Kontinuierlich lernen, Erfahrungen integrieren und den Horizont erweitern.
- **Autonomie**: Eigenverantwortlich und selbstbestimmt entscheiden.

© Michael Ludwig

3. Selbstsorge, Körper & Inneres Erleben

- **Achtsamkeit**: Im Hier und Jetzt verankert sein, statt im Kopf verloren zu gehen.
- **Selbstmitgefühl / Milde**: Sich selbst ein freundlicher Begleiter sein, gerade in schweren Zeiten.
- **Vitalität / Gesundheit**: Sorge tragen zum eigenen Körper und dessen Energie. Sich auch Ruhe gönnen.
- **Gelassenheit / Frieden**: Raum schaffen für innere Ruhe und Akzeptanz von Unveränderbarem, z. B. durch Meditation.
- **Authentizität**: Zu den eigenen Bedürfnissen und Werten stehen, auch bei Gegenwind.
- **Sinnlichkeit / Genuss**: Das Leben über die Sinne wahrnehmen und schätzen. Sinneserfahrungen können Sinn spenden.

4. Freizeit, Lebensfreude & Umwelt

- **Abenteuer / Mut**: Sich ins Unbekannte wagen, Risiken eingehen für Dinge, die zählen.
- **Leichtigkeit / Humor**: Das Leben nicht nur schwer nehmen; Raum für Spiel und Lachen lassen.
- **Naturverbundenheit**: Im Rhythmus der Natur verankert sein und sie schützen. Z.B. Länger wach im Sommer, mehr Schlaf im Winter.
- **Einfachheit**: Fokus auf das Wesentliche, Ballast abwerfen.
- **Schönheit / Ästhetik**: Harmonie und Ästhetik im Alltag wahrnehmen und schaffen.

© Michael Ludwig