

13. Kernwerte

Ihr Fundament legen



Foto: Dieuwertje Brandts-Buys

Kernwerte

Kernwerte (Kernkriterien) gehören zu unseren tiefsten Überzeugungen, welche für uns essenziell sind. Kernwerte liegen *allen* unseren Entscheidungen zugrunde und sie beeinflussen und gestalten wiederum das Verhalten. So formen wir unsere (tägliche) Wirklichkeit. Wenn wir uns unserer Kernwerte bewusst werden, dann können wir das eigene Verhalten besser verstehen, anpassen und lenken. Dann werden sie zum Fundament, zu kräftigen und inspirierenden Hilfsquellen. Wir fühlen uns erfüllter und in schwierigen Momenten oder Zeiten stehen sie uns bei und bestärken uns in unserem Handeln. Wichtig dabei ist es, dass sie kongruent (G4) zueinander sind, das heißt, dass sie harmonisieren und sich „echt“ anfühlen.

Was könnte für Sie von Bedeutung sein:

Ehrlichkeit	Essenz	Lebensfreude
Respekt	Anerkennung	Kontakt
Vertrauen	Lernen	Freundlichkeit
Liebe	Muße	Freiraum
Authentizität	Gleichwertigkeit	Neugier
Mitgefühl	Leidenschaft	Toleranz
Kreativität	Maß	Macht
Tiefgang	Klarheit	Selbstsicherheit
Reichtum	Achtsamkeit	Selbsterkenntnis etc.

Song:
Was mich gewiss antreibt

Ester Berentzen: Melodie, Songtext © Copyright 2025

Sophie and Friends: Arrangement, Gitarre, Gesang, Recording, Mixing und Mastering

Den **SONGTEXT** finden Sie am Ende dieses Kapitels.

Übung:

A. *Die eigenen Kernwerte finden:*

1. Fragen Sie sich selbst: was ist mir wichtig

- ☐ bei der Arbeit?
 - ☐ in der Schule oder in der Ausbildung?
 - ☐ in der Zusammenarbeit?
 - ☐ in der Beziehung oder Ehe?
 - ☐ gegenüber (meinen) Kindern, Enkeln?
 - ☐ in Freundschaft und Begegnungen?
 - ☐ im Urlaub?
 - ☐ beim Wohnen?
 - ☐ bei meinen Hobbys?
 - ☐ wenn ich ein Haus oder einen Wagen kaufe?
2. Wählen Sie **mindestens** drei Lebensbereiche aus dieser Liste und schreiben Sie dazu, was Ihnen z.B. bei Ihren Hobbys, beim Wohnen oder in der Beziehung etc. wichtig ist. Hinterfragen Sie dabei, weshalb das Ihnen so wichtig ist.
 3. Schreiben Sie Ihre Antworten als (Kern)Werte auf.
 4. Anhand von diesen drei oder mehreren Lebensbereichen aus der Liste können Sie sehen, welche gleichen Kernwerte Sie zu diesen Themen aufgeschrieben haben.
 5. Schreiben Sie sich die fünf wichtigsten Kernwerte auf und ordnen Sie diese nach Ihrer Wichtigkeit.
 6. Entsprechen diese Kernwerte Ihrer Persönlichkeit? Gibt es Kernwerte, die in Widerspruch zueinander stehen? Möchten Sie noch Änderungen anbringen. Welche?

Meine Kernwerte sind:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Foto: Dieuwertje Brandts-Buys

Losbaum *Clerodendrum Trichotomum*

Besonderheit: Seine Blüte riecht nach Erdnussmus

B. Reflektieren Sie regelmäßig, wie diese Kernwerte *vor allem auch unbewusst* eine Rolle spielen bei Ihren kleinsten und größten (Lebens)Wahlen und wie Sie Ihr Verhalten beeinflussen.

Weshalb Kernwerte als bewusste Hilfsquellen das Leben lebenswerter machen:

- Kernwerte, die unserer Persönlichkeit entsprechen, sorgen dafür, dass wir uns innerlich erfüllter fühlen.
- Wir können mit unseren Kernwerten die eigene Verantwortlichkeit im Leben unabhängiger und aktiver übernehmen, beeinflussen und deswegen bereichernder gestalten.
- Je klarer dieser Rahmen der Kernwerte uns ist, desto reibungsloser, entschlossfreudiger und befriedigender können wir funktionieren.
- Außerdem wirken Kernwerte als Prüfsteine, um uns selbst treu zu bleiben. In dem Umgang mit anderen sind wir fähiger, unsere Werte human einzusetzen.
- Wir machen uns so auch bewusst, was wir unseren Kindern bzw. Enkelkindern vorleben.

Songtext *Was mich gewiss antreibt*

Hoch auf der Düne sehe ich das Meer.
Eine Möwe ist auf der Heimkehr...
Ich fühle die Gezieltheit und folge
ihrem Gang.
Ich laufe leichtfüßig die Brandung
entlang.

*Verlässlich zu spüren,
was mich gewiss antreibt.*
Den Nutzen zu ziehen,
damit Reife übrig bleibt.

Die Werte zu entdecken
hinter jeder Lebenstür.
Talente wachsen weiter
zur vorbestimmten Tür.

Über dem Meer schimmert der
Horizont,
in dem sein Versprechen glühend zu
mir kommt.

Schau mal, wie er glänzt, durch die
Sonne im Abendlicht.
In ihren Strahlen finde ich Einsicht.

*Verlässlich zu spüren,
was mich gewiss antreibt.*
Den Nutzen zu ziehen,
damit Reife übrig bleibt.

Die Werte zu entdecken
hinter jeder Lebenstür.
Talente wachsen weiter
zur vorbestimmten Tür.

Dieser Horizont gibt mir neue
Aussicht.
In diesem Freiraum werde ich fündig.
Gedankenspiele im Dämmerlicht...
Allmählig enträtsle ich, was er mir
verheimlicht!

Persönliches Beispiel Ester:

1. Wachsen 2. Vertrauen 3. Essenz 4. Inspiration 5. Ökologie



Foto: Geert Leeuwis