



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

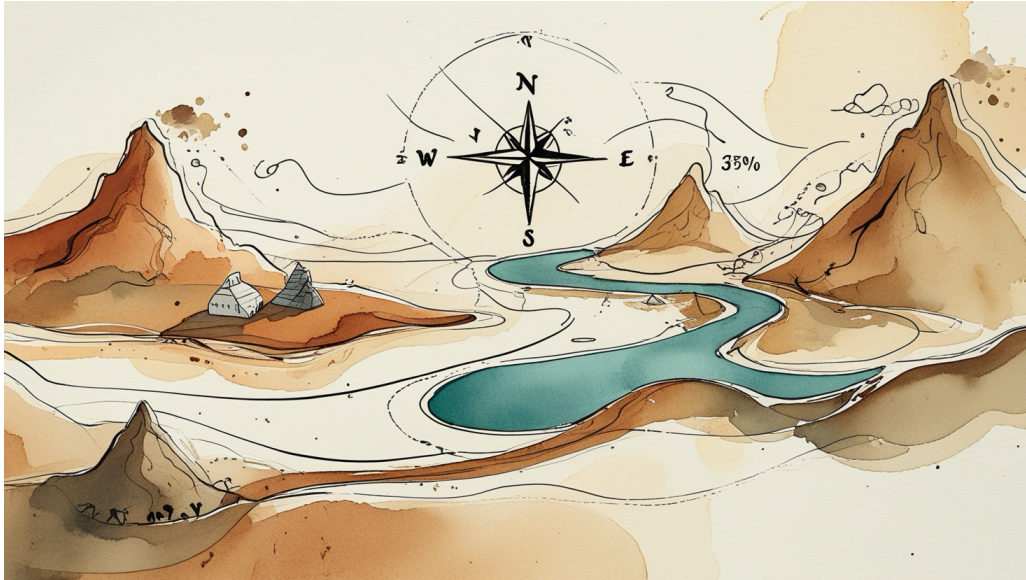
Werte-Landkarte

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Werte-Landkarte

Überblick



Werte sind wie ein Kompass – aber nur, wenn man weiß, wo Norden ist. Die Werte-Landkarte macht abstrakte Werte konkret und greifbar: Durch kreatives Visualisieren und strukturierten Austausch werden die eigenen Kraftquellen und Orientierungspunkte sichtbar und priorisiert.

Aspekt	Details
Ziel	Eigene Werte identifizieren, visualisieren und priorisieren
Weg	Kreative Visualisierung mit anschließendem Sparring
Alternative Methoden	Sinn-Perspektiven, Selbstreflexionspraxis, Wertequadrat
Dauer	60 Minuten
Teilnehmer	2 Personen (Paare)

Grundprinzip

Die Methode kombiniert kreative Einzelarbeit mit strukturiertem Austausch. Die Leitfrage: „Welche drei Werte oder Tugenden geben mir im Moment am meisten Kraft und Orientierung? Wofür stehe ich?“ Durch das Zeichnen werden die Werte vom Kopf auf Papier gebracht. Das Sparring mit einem Partner erweitert die Perspektive.

Vorteile und Grenzen

Vorteile	Grenzen
Macht abstrakte Werte greifbar	Erfordert Offenheit und geschützten Rahmen
Fördert Selbstreflexion und Klarheit	Zeichnen kann Hemmung auslösen
Visuelles Ergebnis bleibt im Gedächtnis	Zeitintensiv
Austausch bereichert die eigene Perspektive	Nicht für jeden Kontext geeignet

Vorgehensweise



Phase 1: Landkarte zeichnen (10 Min.)

Auf einem weißen Blatt die wichtigsten Werte und Tugenden visualisieren. Keine Vorgaben – Bilder, Symbole, Worte, Farben – alles ist erlaubt. Die Leitfrage im Kopf behalten.

Phase 2: Sparring (je 15 Min. pro Person)

Jede Person stellt ihre Landkarte vor (max. 5 Min.). Dann Resonanz und Austausch: Was fällt auf? Was überrascht? Was klingt nach? Was fehlt vielleicht?

Phase 3: Markieren und Priorisieren (15 Min.)

Die gesammelten Werte durchgehen und die besonders wichtigen spontan unterstreichen. Auf fünf bis acht Kernwerte verdichten. Dabei auch die vertiefenden Prüffragen nutzen.

Vertiefende Prüffragen

Zur Herkunft: Welche Erlebnisse haben diese Werte geprägt? Welche Eigenschaften habe ich an Vorbildern bewundert?

Zur Gegenwart: Gibt es Momente, in denen ich mich fehl am Platz fühle? Welche Werte könnten verletzt sein? Welche Werte kommen aktuell zu kurz?

Zur Zukunft: Was ist mir unverzichtbar und nicht verhandelbar? Wofür stehe ich, auch wenn es unbequem wird? Was würde mein zukünftiges Ich mir sagen?

Übungen

Werte-Kompass (Kurzversion, 15 Min.)

Ohne Zeichnung: Drei Werte aufschreiben, die gerade am wichtigsten sind. Für jeden einen konkreten Moment der letzten Woche finden, in dem dieser Wert gelebt wurde. Und einen Moment finden, in dem er verletzt wurde. Was sagt das?

Werte-Dialog zu zweit

Sich gegenseitig die eigene Werte-Landkarte vorstellen. Dann die Frage: „Was würdest du nie aufgeben, auch wenn es dich etwas kostet?“ Die Antwort offenbart oft die tiefsten Werte.

Quellen

Keine Angabe

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info