

Dein innerer Kompass

Werte als Entscheidungshilfe unter
Druck



Warum ein klares „Nein“ im Außen das wichtigste „Ja“ zu dir selbst ist

Im ersten Impuls haben wir die akute Anspannung gestoppt und Klarheit im Moment zurückgewonnen. Doch wie verhinderst du, dass dich die nächste Welle aus E-Mails, Terminen und den Ansprüchen anderer direkt wieder mitreißt?

Die Antwort liegt in **deinem inneren Kompass**: deinen Werten. Wer seine Werte kennt, muss nicht mehr mühsam im Außen nach dem richtigen Weg suchen – die Entscheidungen werden im Innen getroffen. Empowerment bedeutet hier, gesunde Grenzen zu setzen, um die eigene Wirksamkeit und Energie im Business und Privatleben langfristig zu schützen.

Quick-Check: Wo verlierst du gerade Energie?

Bitte kreuze an, was gerade auf dich zutrifft,

- Ich treffe Entscheidungen oft, um die Erwartungen anderer zu erfüllen, und ärgere mich danach über mich selbst.
- Bei Prioritäten im Job oder in der Familie rutschen meine eigenen Bedürfnisse automatisch ganz nach unten.
- Es fällt mir schwer, „Nein“ zu sagen, selbst wenn mein Akku eigentlich schon leer ist
- Ich fühle mich getrieben, weiß aber am Ende des Tages gar nicht mehr, wofür ich das eigentlich mache.

Wenn du hier zwei oder mehr Kreuze gesetzt hast, läuft dein System im Fremdbestimmungs-Modus. Lass uns deinen Kompass jetzt gemeinsam neu ausrichten.



Die Werte-Fokussierung

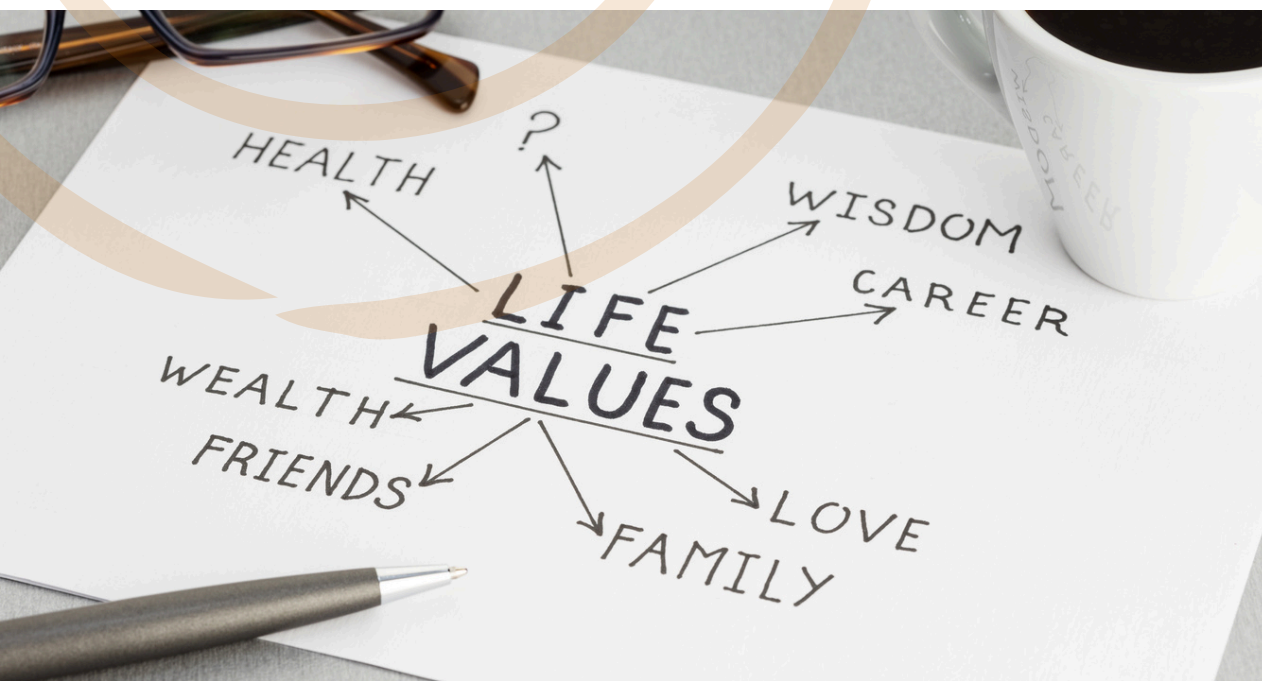
Was zählt JETZT wirklich?

Um Grenzen setzen zu können, musst du wissen, was du schützt. Werte sind keine starren Theorie-Begriffe, sondern deine stärksten Kraftquellen.

Nimm dir einen kurzen Moment der Ruhe und wähle intuitiv deine drei bis fünf aktuellen Kernwerte aus (z. B. Authentizität, Familie, Professionalität, Freiheit, Gesundheit, Wertschätzung, Klarheit).

Eine ausführliche Werte-Liste findest du [hier](#).

Wenn es dir schwer fällt dich gleich auf drei Werte festzulegen, starte mit zehn und kürze im second step auf fünf Werte.



Die relativierende Werte-Frage



Betrachte deine größte Baustelle oder die Aufgabe, die dich aktuell am meisten stresst,
und halte kurz inne:



„Steht das, wofür ich gerade meine wertvolle Energie aufwende, im Einklang mit meinen drei wichtigsten Werten – oder zahle ich gerade auf ein fremdes Konto ein?“



Dein nächster Schritt

Grenzen setzen mit Struktur & Empathie

Ein Nein zu anderen braucht Struktur in der Formulierung und Empathie mit dir selbst.
Wähle eine Sache aus, bei der du heute eine bewusste Grenze ziehst:



Im Business:

Der Kernziel-Filter: Eine Anfrage ablehnen oder verschieben, die nicht auf das Kernziel einzahlt.

Der Fokus-Blocker: Trage dir täglich 15-30 Minuten „Termin mit mir selbst“ im Kalender ein. Diese Zeit ist unantastbar für andere.

Die E-Mail-Sperrzeit: Schließe dein Postfach bewusst 15 Minuten vor jedem Meeting. Atme durch, um präsent und souverän zu starten.



Im Alltag:

Die Notbremse: Eine Verpflichtung absagen, um eine bewusste Pause für dich zu gewinnen.

Der Erwartungs-Check: Sag bei spontanen Bitten nicht sofort Ja. Nutze die Formel: „Ich prüfe meinen Kalender und melde mich in einer Stunde.“

Das Feierabend-Ritual: Schreibe offene Aufgaben auf, klappe den Laptop zu und beende bewusst den Arbeitstag.



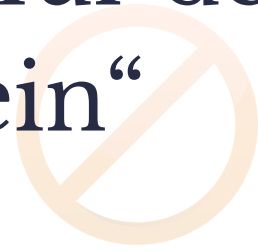
Für dich selbst

Die digitale Distanz: Das Smartphone ab 20:00 Uhr bewusst in einen anderen Raum legen.

Die radikale Akzeptanz: Wenn Pläne scheitern, stoppe die Selbstkritik. Sag dir: „Es ist jetzt so. Ich entscheide, wie ich ab JETZT damit umgehe.“

Die digitale Wohlfühl-Insel: Schau nach dem Aufwachen für 10 Minuten auf kein Bildschirm-Display. Starte den Tag ganz bei dir, bevor die Außenwelt übernimmt.

Struktur-Formel für dein nächstes „Nein“



„Ich würde dich dabei gerne unterstützen, aber um die Qualität meiner aktuellen Projekte zu sichern / um meine Kapazitäten heute im Fokus zu halten, kann ich diese Aufgabe gerade nicht übernehmen.“

Ein Moment der Klarheit ist der Anfang jeder großen Veränderung.

Du hast dir gerade wieder einen Moment für dich geschenkt. Wenn du spürst, dass du tiefer gehen möchtest, um deinen persönlichen Kompass dauerhaft stabil auszurichten und ihn zur Erreichung deiner Ziele einzusetzen, lass uns reden.

Kontakt & Vernetzung

Besuche meinen Blog

Hier findest du regelmäßig Impulse zu Female & Self Empowerment..

Lass uns sprechen

Vereinbare ein unverbindliches Kennenlerngespräch.

 www.ineswegener.de

 mail@ineswegener.de

 [Ines Wegener](https://www.linkedin.com/in/InesWegener)

InesWegener
personal & corporate empowerment

