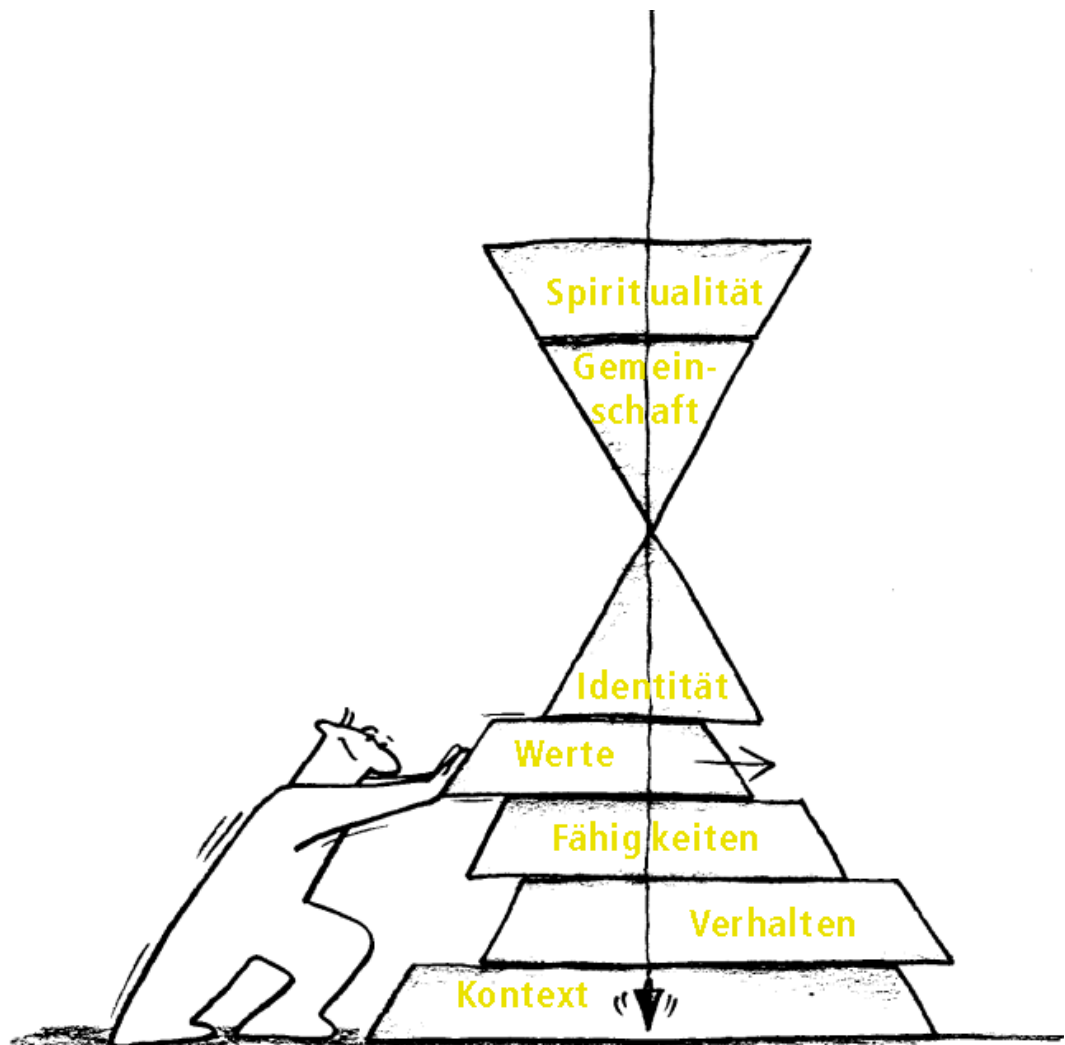


# Werte entdecken

Worum es dir im Leben geht...!



«Wenn du ein Ziel nicht erreicht hast, lag es daran, dass du es einem höheren Wert geopfert hast oder daran, dass du dir selber nicht mit Integrität begegnet bist?»

# Werte entdecken

Worum es dir im Leben geht...!

## Was sind Werte?

Werte sind die treibenden Kräfte hinter unseren Handlungen. Findest du etwas, was andere Menschen tun besonders verwerflich? Dann wird ein Wert von dir verletzt. Berührt dich etwas, was ein anderer Mensch für dich oder andere tut in deinem Innersten? Dann wird ein Wert von dir berührt. Findest du etwas in deinem Leben, deinem Beruf oder deiner Beziehung zentral wichtig und würdest du sofort damit aufhören, wenn du es nicht mehr finden würdest? Dann ist ein Kernwert, also ein zentraler Wert von dir, im Spiel. Werte sind unsere Motivatoren, unser Antrieb aber sie definieren auch die Grenzen unserer Akzeptanz, wo wir etwas nicht mehr gutheissen können oder wollen. Werte stehen auch hinter unseren Bewertungen, die uns so leicht von den Lippen kommen. Aber – selten sind wir uns unserer Werte wirklich bewusst. Sie wirken – und wie; jedoch meist im Verborgenen.

## Eine Auswahl an Werten

Obwohl wir uns die ganze Zeit – meist unbewusst – auf unsere Werte beziehen, werden doch die meisten von uns Mühe haben, Werte zu definieren oder gar aufzuzählen. In der folgenden Übersicht, die von dir noch ergänzt werden kann, findest du eine Anzahl an Werten, die in unserer Kultur eine besonders grosse Bedeutung haben:

Achtsamkeit	Gesundheit	Ruhe
Achtung	Glaubwürdigkeit	Ruhm
Akzeptanz	Gleichmut	Schönheit
Ästhetik	Glück	Schutz
Aufregung	Grosszügigkeit	Selbstbestimmung
Ausdauer	Güte	Sicherheit
Ausgeglichenheit	Harmonie	Sinnhaftigkeit
Austausch	Häuslichkeit	Sinnlichkeit
Balance	Heimat	Sorgfalt
Begeisterung	Herausforderung	Sozial sein
Beharrlichkeit	Herzlichkeit	Spass
Behutsamkeit	Hingabe	Spielen
Bescheidenheit	Hoffnung	Spiritualität
Besonnenheit	Humor	Sportlichkeit
Beständigkeit	Innovation	Stabilität
Beweglichkeit	Integration	Tiefe
Bewusstheit	Integrität	Toleranz
Charisma	Klarheit	Tradition
Dankbarkeit	Klugheit	Träumen

# Werte entdecken

Worum es dir im Leben geht...!

Demut	Kommunikation	Treue
		Unabhängigkeit
Effektivität	Kompetenz	
Effizienz	Kraft	Veränderung
Ehrlichkeit	Kreativität	Verantwortung
Einsicht	Kultur	Verbindlichkeit
Einssein	Lachen	Verbundenheit
Einzigartigkeit	Lebensfreude	Vernetzung
Eleganz	Lebenslust	Vielfalt
Engagement	Leichtigkeit	Vitalität
Entwicklung	Leidenschaft	Wandel
Erfolg	Leidenschaft	Wärme
Ernsthaftigkeit	Leistung	Weisheit
Fairness	Liebe	Weiterentwicklung
Fairness	Loyalität	Weltbürger sein
Feiern	Lust	Wertschätzung
Flexibilität	Macht	Wissen
Freiheit	Menschlichkeit	Würde
Freude	Mitgefühl	Zärtlichkeit
Freundschaft	Nachhaltigkeit	Zugehörigkeit
Frieden	Natur	Zuverlässigkeit
Fröhlichkeit	Natürlichkeit	Zuversicht
Frohsinn	Neugierde	...
Fülle	Offenheit	...
Geborgenheit	Optimismus	...
Geduld	Ordnung	...
Gelassenheit	Perfektion	...
Gemeinschaft	Phantasie	...
Genialität	Präzision	...
Genuss	Reichtum	...
Gerechtigkeit	Rücksicht	...

## Werte und Ziele

Bewusst gesetzte Ziele stehen in enger Verbindung mit unseren Werten. Warum setzen wir gerade dieses Ziel und nicht ein anderes? Warum sind die Ziele der Menschen so unterschiedlich? Warum befriedigt es uns, wenn wir ein bestimmtes Ziel erreicht haben, während uns ein anderes scheinbar kalt lässt? Weil hinter erreichten und befriedigenden Zielen oftmals unsere erfüllten und gelebten Werte stecken.

# Werte entdecken

Worum es dir im Leben geht...!

Ein Ziel wird dann befriedigend sein, wenn es mit deinen Werten übereinstimmt. Werte sind dynamisch, d.h. man kann sie nicht erreichen, man lebt sie. Ziele sind dagegen Stationen, an denen sich Werte besonders deutlich verwirklichen. Werte liegen unserem gesamten Handeln zugrunde; in allem, **was wir tun (oder bewusst lassen)**, zeigen sich unsere Werte. Auch bei einem Autokauf! So mag – immer unter der Voraussetzung, dass der Kauf nicht von Sachzwängen bestimmt wird – ein grosses, schönes Auto für Status, Sicherheit und Komfort stehen, während ein kleines niedliches Auto für Individualität, persönliche Freiheit, Sparsamkeit und Bescheidenheit stehen kann (aber nicht muss...).

Die eigenen Werte zu benennen fällt uns oft sehr schwer; denn wir sind uns ihrer meist nicht bewusst. Wie also entdecken wir unsere Werte? Die folgende Übung soll dir helfen, deine Werte zu entdecken.

## Bewusstheit über die Werte

Es gibt zwei Grundsituationen, in denen wir unserer Werte bewusst werden können:

1. Bei der Verwirklichung beziehungsweise Missachtung von Werten
2. Bei wichtigen Entscheidungen, die wir bewusst oder auch unbewusst getroffen haben

Beispiel I: Wenn der Wert „Mut“ für dich eine grosse Rolle spielt, wirst du dich beim Sprung in den See von einem 5 Meter hohen Turm wahrscheinlich sehr gut fühlen. Du hast Mut bewiesen. Hättest du den Sprung nicht gewagt, wirst du mit Feigheit (Gegenpool zu Mut) konfrontiert. Feigheit löst dann bei dir wahrscheinlich starke negative Emotionen aus.

Beispiel II: Du kannst dich auch die Frage stellen, wo überall in meinem Leben habe ich Entscheidungen mit grosser Tragweite oder hohen finanziellen Folgen getroffen. Welchen Wert habe ich beim Kauf meines neuen schnittigen Autos verwirklicht?

## Entdeckung der eigenen Werte - Übung

1. Finde drei wichtige Entscheidungen in deinem Leben, wo du dich – vielleicht unter mehreren Möglichkeiten für die eine durchgerungen hast.
2. Finde drei Situationen in deinem Leben, wo dich eine Handlung einer Person – ob du sie persönlich kennst oder nicht, spielt keine Rolle – besonders emotional positiv berührt hat.
3. Finde drei weitere Situationen in deinem Leben, wo du dich massiv geärgert hast, weil dich etwas wütend oder traurig gemacht hat.
4. Finde drei Eigenschaften heraus, die du bei deinem Partner/deiner Partnerin unbedingt erfüllt sehen musst, weil du weisst, dass es sonst nicht auf Dauer klappen würde.

# Werte entdecken

Worum es dir im Leben geht...!

5. Schreib nun noch deine fünf wichtigsten Ziele oder deine grössten Wünsche auf, die, wenn du sie erreichen würdest respektive sie in Erfüllung gingen, dich sehr, sehr glücklich machen würden.

Überprüfe nun die Antworten auf die oben genannten Punkte mit den Werten in der Tabelle weiter oben. Welche dieser Werte spielen die zentrale Rolle; wurden verwirklicht, missachtet oder haben bei einer getroffenen Entscheidung (un-)bewusst gewirkt?

Die Werte, die am meisten vorkommen, sind sogenannte Kernwerte, also die Werte, welche die grösste Bedeutung für dich haben. Es kann sein, dass sich – wenn du darüber nachsinnierst – emotionale oder gar körperliche Reaktionen einstellen; das können sowohl „negative“ wie „positive“ Reaktionen sein.

## Deine wichtigsten Werte

Schreibe nun die 6 wichtigsten Kern-Werte, das sind die, die am häufigsten in der Aufgabe „Werte entdecken“ auftauchen, in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit auf. Es sollten nicht mehr als sechs Werte sein, die für dich von zentraler Bedeutung sind.

Wert 1	Wert 4
Wert 2	Wert 5
Wert 3	Wert 6

# Werte entdecken

Worum es dir im Leben geht...!

## Wo ich meine Werte lebe

Wir „spielen“ in unserem Leben verschiedene Rollen; sei es als Papa oder Mama, als Berufsfrau oder -mann, als Partnerin oder Partner, als Vereinsmitglied oder was auch immer. Rollen<sup>1</sup> kannst du auch entdecken, indem du deine wichtigsten Tätigkeiten zusammenfasst und dir überlegst, in welcher Eigenschaft du das machst (siehe das Beispiel unseres Computer Fachmanns.)

1. Schreibe in die Spalte deine Rollen, die du in deinem Alltag lebst, oder künftig leben willst. Oder anders ausgedrückt: Schreibe untereinander die Rollen oder Tätigkeiten auf, in denen du die oben erfassten Werte lebst bzw leben willst.
2. Trage deine Werte nebeneinander in der Tabelle ein.
3. Gib jeder Tätigkeit für jeden deiner Werte eine Note (1= sehr gut; 6 = sehr schlecht), die ausdrückt, wie gut diese Tätigkeit den jeweiligen Wert verwirklicht.

Hier das Beispiel eines Computer- Fachmanns und...

Tätigkeit	Werte					
	Harmonie	Ansehen	Liebe	Sicherheit	Spass	Rollen- Rang (Punkte)
Berufsmann	5	3	5	1	5	5 (19)
Familienvater	2	6	1	3	2	2 (14)
Vereinsmitglied	3	2	4	3	3	3 (15)
Musiker	2	3	1	4	1	1 (11)
Reisender	3	5	2	5	2	4 (17)
<b>Werte-Rang (Punkte)</b>	2 (15)	4 (19)	1 (13)	3 (16)	1 (13)	

Offensichtlich verwirklicht der Computer- Fachmann in seinem Beruf nur den Wert Sicherheit. Sein Hobby, die Musik, spielt jedoch eine grössere Rolle. Auch in seiner Tätigkeit im Verein und in seiner Rolle als Familienvater verwirklicht er seine Werte besser als in seinem Beruf, wo er aber die meiste Zeit verbringt.

<sup>1</sup> Mehr Informationen zum Thema Rollen findest du auf [www.froschkoenige.ch/media/pdf/Modelle/Map\\_LR.pdf](http://www.froschkoenige.ch/media/pdf/Modelle/Map_LR.pdf)

# Werte entdecken

Worum es dir im Leben  
geht...!

Es ist gut möglich, dass die Arbeit über kurz oder lang eine Quelle der Unzufriedenheit sein wird.

# Werte entdecken

Worum es dir im Leben geht...!

## Von den Werten zu den Zielen

Wenn dieser Mann sich selber ernst nimmt, ist es sinnvoll, nach Wegen Ausschau zu halten, die den Wert Sicherheit abdecken und wo er gleichzeitig möglichst viele andere Werte leben kann. Eine naheliegende (aber nicht die einzige Möglichkeit für ihn ist es, die Musik mit seinen Computerkenntnissen zu verbinden.)

## Beispiele möglicher Veränderungen

Er könnte:

- Sich auf die Erstellung von Musikprogrammen spezialisieren (Musik)
- Seine heutige Tätigkeit in der C-Branche von zu Hause aus durchzuführen (Familie)
- Sich selbständig machen. (Erfüllt mehrere Werte, wobei jedoch der Wert Sicherheit bedroht wird und ein Hindernis sein kann.)

## Dein Leben - deine Werte

Nun aber weg von unserem Beispiel und hin zu dir! Erstelle deine eigene Wertetabelle und leite daraus mögliche Ziele ab.

Tätigkeit	Wert					Rang
<b>Rang</b>						

Viel Spass dabei.

*Zusammengefasst durch Gino Artuso, zertifizierter Life-Coach DVNLP und Jürg Wilhelm, Life-Coach Master und Trainer DVNLP*