

Deine Werte

It's not hard to make decisions once you know what your values are.

Roy E. Disney (Walt Disney)

Deine Werte sind Überzeugungen und Eigenschaften, die du als wichtig und erstrebenswert erachtest. Das sind zum Beispiel Ehrlichkeit, Durchhaltevermögen und Pünktlichkeit. Die meisten Verhaltensweisen von uns Menschen basieren darauf, welche Werte wir haben - außer natürlich, wir handeln *gegen* sie. Ist dir zum Beispiel Ehrlichkeit besonders wichtig, wirst du dich anders verhalten als ein Mensch, dem das egal ist.

Deine Werte sind also ein **Fundament deines Weltbildes**. Du richtest jeden Tag dein Verhalten nach deinen Werte aus - ob du dir diesen bewusst bist oder nicht!

Du fragst dich jetzt vielleicht, *wie* du deinen persönlichen Werte findest??

Ich gebe dir die Antwort: GAR NICHT.

Du *findest* deine persönlichen Werte nicht, du *wählst* sie!

Es ist **deine Entscheidung**, was für ein Mensch du sein möchtest und welche Werte dieser hat. Du kannst dich frei entscheiden, welche Werte du zu deinen machst und Schritt für Schritt immer mehr nach ihnen lebst. *Yes - so einfach ist es!*

Vielleicht bemerkst du bei der kommenden Übung auch, dass du manche deine Werte bereits lebst - nur noch nicht in dem Umfang, wie du das eigentlich möchtest. Damit du im Einklang deiner Werte leben kannst, musst du sie aber erst einmal ausgewählt haben - und das machst du jetzt!

SCHRITT 1: Triff eine Vorauswahl

Hole dir Zettel und Stift zur Hand und suche dir aus der folgenden Liste 12 Werte aus, die dir wichtig sind und nach denen du in Zukunft leben möchtest. Schreibe sie untereinander auf den Zettel. Eine Reduzierung auf nur 12 Werte könnte dir vielleicht tricky erscheinen - kenn ich! Schau mal, bei welchen Werten dein Bauch und dein Herz reagieren und in dir so ein Gefühl von "Heee!!! yeah!" kommt.

Lese die Liste mal durch und entscheide intuitiv. Der Kopf wird jetzt mal kurz auf Flugmodus geschaltet. Vertrau darauf, dass dein Unterbewusstsein genau die richtigen Werte auswählt.

Abenteuer
Achtsamkeit
Akzeptanz
Authentizität

Balance
Beharrlichkeit
Beliebtheit
Bescheidenheit

Dankbarkeit
Disziplin

Effizienz
Ehrlichkeit
Empathie
Entwicklung
Erfolg

Fantasie
Flexibilität
Freiheit

Friedfertigkeit

Fröhlichkeit

Geduld

Gelassenheit

Gerechtigkeit

Gesundheit

Glaubwürdigkeit

Großzügigkeit

Harmonie

Herzlichkeit

Hilfsbereitschaft

Humor

Intuition

Kompromissbereitschaft

Konstruktivität

Kreativität

Kritikfähigkeit

Leichtigkeit

Leidenschaft

Lernbereitschaft

Liebe

Loyalität

Mitgefühl

Mut

Nachhaltigkeit

Nähe

Neugierde

Offenheit
Optimismus
Ordnung

Perfektion

Rationalität
Realismus
Respekt

Sanftmut
Selbstbestimmung
Sensibilität
Sicherheit
Solidarität
Spaß
Spiritualität

Toleranz
Tradition
Transparenz
Treue

Unabhängigkeit

Verantwortung
Vertrauen

Weisheit
Wissen
Wohlstand
Wohllollen

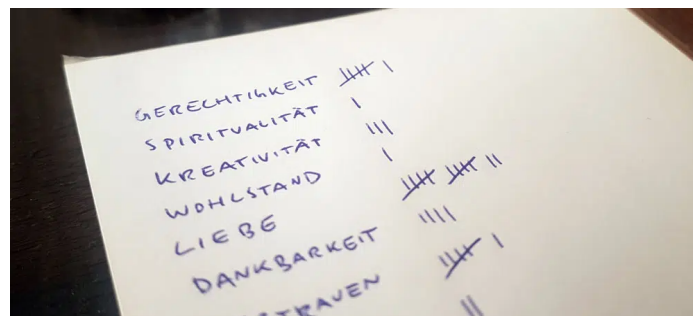
Zugehörigkeit
Zuverlässigkeit

Schritt 2: Deine Werte finden

Jetzt kommt der kniffligste Teil. Rechne ca. 20 Minuten Zeit ein, nun jeden Wert gegen jeden anderen im Kopf abzuwägen. Starte beim ersten Wert auf deiner Liste. Ist **er** dir wichtiger, als der **zweite** auf deiner Liste? Wenn ja, machst du einen Strich hinter den ersten Wert (siehe Abbildung). Wenn der zweite Wert dir wichtiger ist, machst du dort einen Strich. Danach vergleichst du den ersten Wert mit dem dritten Wert. Ist der erste wichtiger machst du dort einen Strich, ist der dritte wichtiger dann dort. Vergleiche also den ersten Wert mit **allen anderen 11 Werten**.

Hast du das erledigt, startest du beim zweiten Wert. Mit dem ersten Wert musst du ihn nicht mehr vergleichen, das hast du ja eben schon getan. Du vergleichst ihn also nun mit dem dritten Wert. Dann mit dem vierten und so weiter. Tue dies für alle 12 Werte auf deiner Liste. Die Anzahl der Striche zeigt dir dann, welche Werte dir am wichtigsten sind. Schreibe deine Top 5 untereinander auf. Wahrscheinlich haben einige Werte die gleiche Anzahl an Strichen, diese teilen sich dann den Platz.

Wenn es dir schwer fällt, solche abstrakten Werte wie Spiritualität und Kreativität zu vergleichen, versuche dir konkrete Situationen vorzustellen. Also Situationen, in denen du dich zwischen den Werten entscheiden müsstest. Zum Beispiel: Stell dir vor, du hättest eine Stunde mehr Freizeit am Tag, würdest du eher deiner spirituellen Findung oder einem kreativen Hobby nachgehen ?



Schritt 3: Das sind deine Werte

Perfekt, du hast nun deine Werte definiert. Aber fühlst du dich wirklich wohl mit ihnen? Sieh dir nochmal die anderen Werte an, die auch eine hohe Punktzahl erreicht haben. Ist dein Wert an sechster Stelle vielleicht doch besser als dein fünfter Wert? Dann tausche sie ruhig ein bisschen, bis du dich mit deinen Top 5 wirklich wohl fühlst. Frage dich, ob du wirklich stolz auf diese Werte bist und sie mit anderen teilen und vor anderen verteidigen würdest.

Aufgabe für den Alltag

Schreibe nun deine TOP 5 Wert auf 5 Karten. Ab heute ziehst du jeden Morgen eine dieser Karten. Wenn du sie gezogen hast, machst du dir bewusst, was es bedeutet, *heute* entsprechend diesem Wert zu leben. Wie gehst du durch den Tag? Wie bist du zu anderen Menschen? Was machst du heute, wenn du diesen Wert lebst, was du *eigentlich* nicht machen würdest? (Zum Beispiel ziehst du den Wert "Mut" und machst heute endlich das Telefonat, welches du schon ewig vor dir her schiebst). Gerne darfst du dir diese Karte auch irgendwo hinlegen oder zum Beispiel an dein Notizblock heften, damit du an diesen Wert den ganzen Tag erinnert wirst.

Feier deine neuen Werte!!

