

Selbst-Management: Werte

Was ist mir wichtig? Worauf lege ich besonderen Wert?

Kaufen Sie Bio-Gemüse oder gehen Sie zum Discounter, erwarten Sie, dass Ihre Freunde Pünktlich zu einer Verabredung kommen, streben Sie in Ihrem Beruf nach Macht und Einfluss oder arbeiten Sie gerne im Hintergrund?

Auf welcher Grundlage treffen Sie solche und andere Entscheidungen? Unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Handeln werden durch unser individuelles Wertesystem bestimmt. Werte sind die Grundlage für Entscheidungen.

Werte haben eine Geschichte, sie entstehen oft in der Kindheit und verändern sich im Laufe eines Lebens. Werte werden zum Teil aus der Herkunftsfamilie und dem kulturellen Umfeld übernommen und können über Generationen, die Basis einer Gemeinschaft bilden.

Wird unser Wertesystem gestört, z.B. durch das Verhalten einer anderen Person, dann können wir an der Intensität unserer Reaktion erkennen, wie hoch dieser Wert in unserem Wertemodell steht. So gelingt es Ihnen evtl. sehr leicht über die Unpünktlichkeit einer Freundin oder eines Freundes hinwegzusehen, ein anderer Mensch, dem Pünktlichkeit absolut wichtig ist, wird u.U. viel heftiger reagieren und eine freundschaftliche Beziehung auf Grund einer Unpünktlichkeit sofort beenden.

Was sind Ihre Werte und in welcher Beziehung stehen einzelne Werte zueinander? Was ist Ihnen besonders wichtig? Welche Werte haben Sie übernommen und welche Werte haben sich bewährt? Sind die Werte, die für Sie sehr viel Bedeutung haben, in Ihrem beruflichen Umfeld verwirklicht? Leben Sie Ihre Werte in Ihren Beziehungen zu anderen Menschen? Welche Werte liegen Ihrer persönlichen Entwicklung zu Grunde?



-Arbeitsblatt- Selbst-Management Werte

Dieses Arbeitsblatt „Selbst-Management: Werte“, bietet Ihnen einige Anregungen zur Erkundung Ihrer Werte, der Grundlage Ihrer Entscheidungen.

Wenn Sie die Übung zum ersten Mal machen, dann kann es hilfreich sein, wenn Sie sich vorerst auf einen der 3 folgenden Lebensbereiche fokussieren:
Beruf, Beziehung, persönliche Entwicklung.

Wenn Sie etwas vertrauter mit der hier beschriebenen Vorgehensweise sind, dann können Sie Ihren Fokus auf alle Lebensbereiche ausweiten.

1.

Erstellen Sie eine unsortierte Liste mit den Werten, die Ihnen als wichtig erscheinen. Denken Sie z.B. an eine Entscheidung die Sie kürzlich getroffen haben und hinterfragen Sie, auf welcher Grundlage Sie so gehandelt haben. Nutzen Sie dazu die Techniken des Brainstormings und wenn Sie möchten, dann fertigen Sie eine Mindmap an.

-Brainstorming, Mindmap
-Beruf, Beziehung, persönliche Entwicklung)

Hier einige Beispiele für Werte:

Achtsamkeit, Geselligkeit, Mut, Tatkraft, Achtung, Gesundheit, Nachkommen, Tempo, Aktivität, Nachsicht, Toleranz, Altruismus, Glaube, Nachsichtigkeit, Treue, Anerkennung, Gleichheit, Nähe, Überfluss, Ausgeglichenheit, Glück, Natur, Überlegenheit, Bildung, gute Laune, Objektivität, Überzeugung, Charisma, Harmonie, Offenheit, Umweltschutz, Demokratie, Härte, Ordnung, Unabhängigkeit, Distanz, Heimat, Persönlichkeit, Unparteilichkeit, Disziplin, Heiterkeit, Pflichtbewusstsein, Verantwortung, Ehre, Herkunft, Phantasie, Vergnügen, Ehrlichkeit, Höflichkeit, Pracht, Vernunft, Einfluss, Humor, Pragmatismus, Vertrauen, Erfolg, Hygiene, Pünktlichkeit, Vitalität, Fairness, Identität, Rechtmäßigkeit, Wahrheit, Familie, Individualismus, Redegewandtheit, Wechsel, Flexibilität, Jungfräulichkeit, Reichtum, Weisheit, Freiheit, Kameradschaft, Ruhe, Weitblick, Freude, Klugheit, Ruhm, Weltoffenheit, Freundschaft, Kompetenz, Sauberkeit, Wissen, Frieden, Kreativität, Selbstverwirklichung, Zärtlichkeit, Gastlichkeit, Lässigkeit, Sexualität, Zeitlosigkeit, gehobener Lebensstil, Lernbereitschaft, Sicherheit, Zugehörigkeit, Gemeinschaft, Liebe, Sparsamkeit, Zusammenarbeit, Gerechtigkeit, Macht, Sportlichkeit, Gerechtigkeit, Menschlichkeit, Stärke, Geschmack, Mitgefühl, Tapferkeit, Barmherzigkeit, Empathie (u.v.m.)



2.

In welchem Bezug und in welcher Rangfolge stehen diese Werte zueinander? Welcher Wert ist groß und welcher Wert besonders klein?

Welcher Wert steht besonders hoch und welcher Wert ist eher niedrig in Ihrer Werte-Hierarchie? Erstellen Sie eine Liste der 10 wichtigsten Werte und sortieren Sie diese in einer Rangfolge. Sie haben z.B. Pünktlichkeit, Gesundheit, Vergnügen, Freundschaft u.v.m. auf Ihrer werteliste stehen. Vergleichen Sie nun die einzelnen Werte miteinander. Ist Ihnen Pünktlichkeit wichtiger als Gesundheit, als Vergnügen, als Freundschaft? Ist Ihnen Gesundheit wichtiger als Vergnügen, als Freundschaft? Ist Ihnen Vergnügen wichtiger als Freundschaft?

3.

Welche Werte werden von Ihnen gelebt? Welche dieser 10 Werte leben Sie in Ihrem Beruf, in Ihren Beziehungen und in Ihrer persönlichen Entwicklung?

4.

Welche Werte werden noch nicht gelebt? Welche Möglichkeiten können Sie entwickeln um die Werte, die Sie bisher noch verwirklicht haben, zu leben?

Wenn z.B. Gesundheit ein hoher Wert für Sie ist, Sie allerdings das Gefühl haben häufig krank zu sein, dann könnte ein Gesundheits-Coaching ein möglicher sinnvoller erster Schritt sein.

5.

Welche Geschichte haben Ihre wichtigsten Werte? Wie sind diese Werte entstanden und wie haben Sie sich etabliert? Welchen Nutzen haben diese Werte in Ihrem Leben für Sie gehabt?

6.

Sind die Werte aus Ihren verschiedenen Lebensbereichen Beziehung, Beruf, persönliche Entwicklung im Einklang miteinander? Gibt es Werte-Konflikte? In welchen Bereichen gibt es Entwicklungsmöglichkeiten? Welche Werte möchtest Du noch mehr in Ihrem Leben verwirklichen? Wie genau könnte das geschehen? Wie genau würde eine noch deutlichere Verwirklichung Ihrer Werte für einen Außenstehenden erkennbar werden? Beschreiben Sie für sich eine konkrete evtl. fiktive Situation, in der die Verwirklichung dieser Werte deutlich würde?

Wiederholen Sie diese Übung so oft Sie möchten, am besten regelmäßig!

Autor: Andreas R. Mosler / 2013

