

## 7 Schlüssel, um Ihre Werte zu finden:

Möchten Sie Ihr Leben ändern oder vielleicht doch lieber Ihr Ändern leben?

Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig und noch viel interessanter: hat sich die Antwort auf diese Frage für Sie im Laufe Ihres Lebens geändert?

Der Mensch **entwickelt** Werte im Laufe seines Lebens. Clare W. Graves beschreibt 1981 in seinem „*Summary Statement: The Emergent, Cyclical, Double-Helix Model of Adult Human Biopsychosocial Systems*“ etwas, was wir heute als sogenannte „Coping Mechanismen“ bezeichnen. Demnach bedingen sich Menschen und ihre Systeme gegenseitig. Graves geht dabei davon aus, dass es unterschiedlich komplexe Systeme gibt und der Mensch sich während seines gesamten Lebens in einer biopsychosozialen Entwicklung zu einem „reifen“ Menschen befindet. Dabei werden ältere, niederrangige, weniger komplexe Systeme neueren, höherrangigen, komplexeren biopsychosozialen Systemen untergeordnet. Wir versuchen dabei abwechselnd, entweder die Welt um uns herum zu verändern, sprich: unsere eigenen Grundsätze durchzusetzen, oder mit der Welt um uns herum in Einklang zu kommen, sprich: uns deren Grundsätzen anzupassen.

Die menschliche Entwicklung ist in dieser Hinsicht vergleichbar mit einer Symphonie, welche ihre Themen und Melodien in der einfachsten Form beginnt und sich immer weiter in Richtung nahezu unendlicher Variationen entwickelt. Diese Lebensthemen ändern sich, indem der Mensch die Probleme seiner aktuellen Existenz löst, wodurch wiederum neue Existenzprobleme entstehen usw.

Warum es gerade jetzt wichtig ist, sich seiner Werte und Grundsätze bewusst zu werden

Mit dem aktuellen Blick auf die Corona-Situation befindet sich zwangsläufig jeder Mensch in einem oder mehreren Systemen, die sich verändern. Egal ob berufliches, familiäres oder sonstiges System, die Veränderung lässt sich nicht vermeiden. Es ist also spannend, gerade jetzt einen Blick auf unsere Werte zu werfen und zu verstehen, was bei uns und um uns herum passiert.

Hier finden Sie einige Schlüssel-Fragen, die Ihnen beim Finden Ihrer Werte helfen:

- Was ist mir gerade in dieser besonderen Situation besonders wichtig oder wichtig geworden?
- Ohne was möchte ich nicht leben?

- Wie könnte ein Leitprinzip für mein zukünftiges Leben lauten?
- Gibt es in der aktuellen Situation etwas, was ich wirklich vermisse? Oder was würde ich wirklich vermissen, wenn ich es nicht mehr hätte?  
(Und welcher Wert steckt dahinter?)
- Wofür habe ich gekämpft oder wofür kämpfe ich gerade?  
(Und welchen Wert habe ich dabei verteidigt?)
- Habe ich in den vergangenen Wochen durch die Stresssituation und den Druck vielleicht einmal unangemessen oder anders reagiert als sonst?  
(Welcher Wert wird hier missachtet?)  
Anmerkung: Immer, wenn Sie sich schnell zwischen verschiedenen Verhaltensweisen entscheiden müssen, werden Sie in der Regel danach handeln, was Ihnen im Augenblick am wichtigsten und wertvollsten ist. Hier treten Ihre wahren Werte zu Tage.
- Was sind die Ursachen, wenn ich mich nicht wohlfühle in meiner Haut? Anmerkung:  
Wenn Sie sich unwohl fühlen in Ihrer Haut, deutet dies darauf hin, dass Sie gerade gegen einen Ihrer Werte handeln. Achten Sie darauf, was genau Ihr Unwohlsein auslöst und spüren Sie so einen Ihrer tiefer liegenden Werte auf.

Haben Sie etwa 9 Werte oder mehr aufgeschrieben? Toll! Dann überlegen Sie zu jedem Wert nun, ob dieser Wert eher einen WIR- oder einen ICH-Bezug hat. Es ist dabei sehr wichtig, dass Sie selbst beurteilen, um welche Orientierung es sich dabei handelt. Der Wert „Erfolg“ kann z.B. bei der einen Person einen sehr hohen ICH-Bezug haben, weil die Person vor allem auf ihren eigenen Erfolg achtet. Bei einer nächsten Person kann der Begriff „Erfolg“ hingegen für ein Erlebnis mit einer Mannschaft stehen und somit eher im WIR-Bezug stehen. Es kann interessant sein, auch einmal eine Gegenüberstellung zu machen, wieviel ICH- bzw. WIR-Bezug sich in meinen Werten findet?

Vielleicht finden Sie noch passendere Worte, die einen Ihrer Werte beschreiben. Ist es wirklich „Erfolg“ oder trifft es vielleicht „Gipfelglück“ oder „Ergebnisorientierung“ besser?

- Betrachten Sie sich selbst wie eine Marke, die Sie verkaufen wollen.
- Was ist Ihr Alleinstellungsmerkmal?
- Welche 3 Werte würden Sie auf Ihre Visitenkarte schreiben, um Ihrem Umfeld zu zeigen, wer Sie sind und was Ihnen wichtig ist?

**Sie kennen nun die wichtigsten Werte in Ihrem Leben!** Es gibt nur wenige Menschen, die ihre Werte klar benennen können. Sie gehören jetzt dazu!