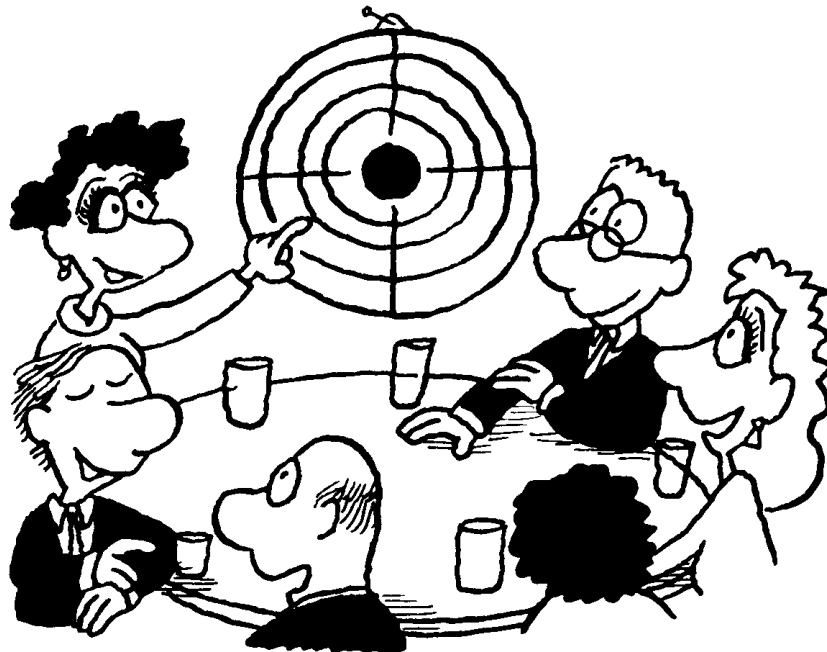


Werte, Ziele, Inkongruenzen



Die motivierende Kraft von Werten

Innere Werte sind die Gründe dafür, warum wir etwas tun oder nicht tun. Sie sind eine entscheidende und häufig unbewusst treibende Kraft in uns, sie bestimmen den ethischen Rahmen, innerhalb dessen wir uns bewegen. Es scheint jedoch, dass wir eine große Scheu haben, unsere Werte zu leben und uns zu unseren Werten zu bekennen.

Gerade weil sie so wichtig sind, reagieren wir überaus empfindlich und verletzlich. Verletzen wir selbst unsere höchsten Werte, so fühlen wir uns schuldig. Verletzen andere unsere höchsten Werte, ärgern wir uns und fühlen uns respektlos behandelt.

Innere Werte und Lebensqualität sind eng miteinander verbunden. Wenn wir unsere höchsten Werte beschreiben, dann benutzen wir Worte wie Liebe, Respekt, Sicherheit, Spaß, Freude, Ehrlichkeit usw. Wenn wir unsere höchsten Werte in möglichst vielen Situationen im Privat- und Arbeitsbereich leben können, haben wir das Gefühl (inneren Zustand), dass das Leben einen Sinn hat und hohe Lebensqualität vorhanden ist.

Wenn unsere Arbeit es uns ermöglicht, unsere Werte zu leben, macht die Arbeit Spaß und unsere Tätigkeit gelingt viel effektiver. Wenn unsere Werte bei der Arbeit nicht umgesetzt werden können, haben wir das Gefühl, dass uns etwas fehlt oder wir „nur unseren Job tun“. Die Arbeit wird dann mühsam und wenig effektiv sein, wir werden uns ausgelaugt und müde fühlen.

Es scheint, dass wir langfristig nur dann erfolgreich sein können, wenn wir unsere Werte klar kennen und ihnen gemäß leben. Ist uns dies möglich, sind wir mit unserer Arbeit und unseren Arbeitsbeziehungen in Resonanz.

Ähnliches gilt für den Privatbereich. Eine persönliche Beziehung wird für uns dann befriedigend sein, wenn wir unsere Werte dort leben können. Ist dies nicht möglich, werden wir das Gefühl haben, dass etwas fehlt. Meist beschuldigen wir dann die anderen und wünschen uns, dass sie etwas verändern, damit es uns gut geht. Wenn wir konstant unsere höchsten Werte nicht leben können, fühlen wir uns frustriert, ausgelaugt, deprimiert oder gestresst.

Wir werden versuchen, etwas zu verändern, bis unser Wert wieder lebbar wird. Ist das nicht möglich und bleiben wir weiterhin in derselben Situation, kann es geschehen, dass wir krank werden, nur noch vor dem Fernsehgerät sitzen, dem Alkohol, Drogen oder der Fress-Sucht verfallen usw.

Wir alle brauchen Werte, um uns auf etwas hin bewegen zu können. Das Gefühl von Kongruenz und persönlicher Geschlossenheit und Ganzheit beruht auf der Übereinstimmung zwischen unserem aktuellen Verhalten und unseren Werten. Unsere Werte (man könnte auch sagen: die negativen Werte) bestimmen auch, wovon wir uns wegbewegen.

Werte sind der Schlüssel zur Vorhersage und zum Verständnis menschlichen Verhaltens; sie öffnen das Tor zu unseren größten inneren Kräften.

Die meisten Werte werden uns in der Kindheit entweder durch Strafe und Belohnung oder durch Nachahmen unserer erwachsenen Vorbilder einprogrammiert. Später im Leben werden die Werte zunehmend durch Menschen bestimmt, mit denen wir privat oder beruflich Kontakt haben. Unsere Werte ändern sich mit unseren Zielen und unserem Selbstbild, so wie sich auch unsere Ziele mit der Veränderung von Werten anpassen.

Den meisten Menschen sind viele ihrer Werte nicht bewusst. Sie wissen häufig nicht, warum sie bestimmte Dinge tun oder ablehnen.

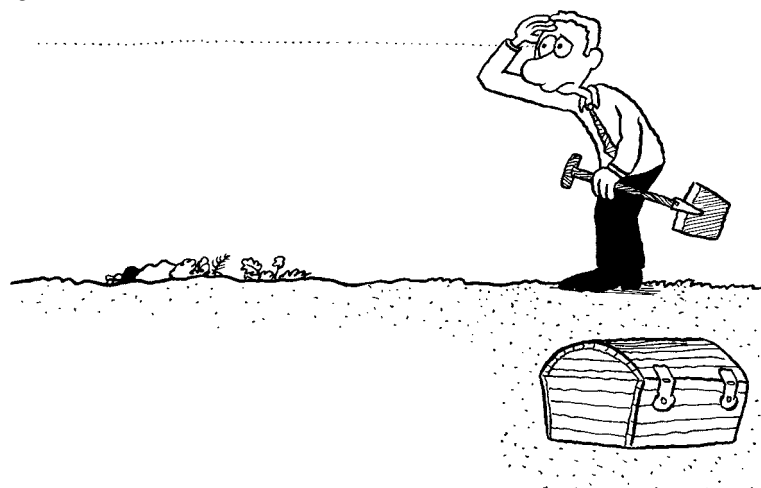
Viele Konflikte zwischen einzelnen Menschen, zwischen Gruppen von Menschen und auch zwischen Nationen oder Religionen entstehen durch die Unterschiedlichkeit und Gegensätzlichkeit von Werten.

Auch intrapsychisch entstehen Probleme bei sich gegenseitig behindernden oder gar ausschließenden Werten. Eine solche Situation äußert sich in inkongruentem Verhalten.

Unsere Werte haben eine bestimmte Rangfolge. Es gibt Werte, auf die wir auf keinen Fall verzichten möchten und andere, die untergeordnet sind. Die Kenntnis der Wertehierarchie ist eine wichtige Information über uns selbst, und sie hilft uns, das Verhalten und die Motivation anderer Menschen besser zu verstehen.

Beispiele für Werte können sein:

- › Geborgenheit
- › Macht
- › Kontrolle
- › Reichtum
- › Status
- › Geltung
- › Achtung
- › Höflichkeit
- › Sicherheit
- › Toleranz
- › Treue
- › Verantwortung
- › Vergnügen
- › ...



Ermittlung der eigenen Werte

Person A leitet die Übung an und beschriftet mit Person B je 1 DIN A 4 Blatt mit:



Dann weist A die Person B an die Blätter so im Raum auf den Boden zu legen, wie sie gerade meint, dass es richtig sei.

Weiter weist A die Person B an sich dann auf das Blatt „Beruf“ zu stellen und sich ganz in diesen Bereich ihres Lebens einzufühlen.

- › *„Erinnere Dich, nimm Kontakt auf mit Deiner Berufstätigkeit.“*
- › *„Was siehst Du, hörst Du fühlst Du?“*
- › *„Was ist dort für Dich wichtig? Was steht für Dich im Vordergrund?“*
- › *„Welche Werte sind für Dich dort erfüllt? Was macht Dir besonders Freude?“*
- › *„Welche Werte sind zurzeit nicht erfüllt? Worunter leidest Du zurzeit?“*
- › *„Wenn Du 3 Wünsche frei hättest, was wünschst Du Dir in Bezug auf Deine Berufstätigkeit?“*
- › *„Notiere die 5 Werte, die Dir in diesem Bereich Deines Lebens wichtig sind!“*

Person A notiert die von B genannten Werte in die nachfolgende Tabelle:

Werte im Bereich Beruf	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Nun weist A die Person B an, gedanklich in den Raum zurückzukommen und nach einer kleinen Unterbrechung zu dem Blatt mit der Aufschrift „Beziehung“ zu gehen und sich nun ganz in diesen Bereich ihres Lebens einzufühlen. Zur Unterstützung können dieselben Fragen gestellt werden, wie in dem ersten Bereich.

Werte im Bereich Beziehung	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Nun weist A die Person B an, in den Raum zurückzukommen und nach einer kleinen Unterbrechung zu dem Blatt mit der Aufschrift „Persönliche Entwicklung“ zu gehen und sich nun ganz in diesen Bereich ihres Lebens einzufühlen. Zur Unterstützung können wieder die Fragen wie im ersten Schritt gestellt werden.

Werte im Bereich persönliche Entwicklung	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	