

DR. KATHARINA TEMPEL

ERKENNE DEINE WERTE



GLÜCKSDETEKTIV

ERKENNE DEINE WERTE

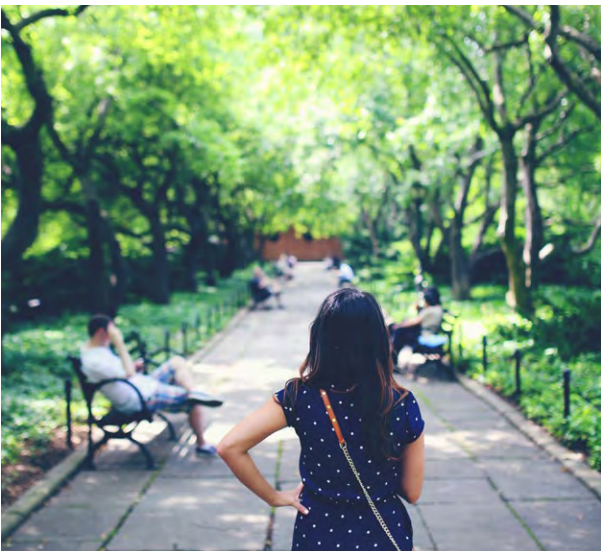
Ein glückliches Leben zu führen hat viel damit zu tun sich selbst treu zu sein und authentisch zu bleiben. Das bedeutet, dass man in Einklang mit seinen persönlichen Werten lebt.

Was sind Werte?

Werte sind Grundüberzeugungen, die wir durch unsere kulturelle Erziehung oder Vorbilder übernommen haben. Manche basieren auch auf eigenen Erfahrungen. Jeder, der sich schon mal gefragt hat, was für ein Mensch er sein möchte oder was er beruflich machen soll, hat sich (bewusst oder unbewusst) mit seinen Werten auseinandergesetzt.

Dabei hat jeder von uns ein ganz eigenes, individuelles Wertesystem. Wie ein Fingerabdruck, der einzig und allein auf eine Person passt, weisen wir alle verschiedene Motivmuster auf. Selbst wenn bei zwei Personen ähnliche Werte dominieren, sind sie womöglich unterschiedlich stark ausgeprägt oder liegen in anderer Rangfolge vor. Es führt also kein Weg daran vorbei, dass jeder für sich selbst herausfindet, was ihn oder sie ausmacht.

Unsere Werte können sich natürlich auch über die Zeit verändern. Was mir früher wichtig war, muss es heute nicht mehr sein. Neue Motive können alte verdrängen oder zumindest vorübergehend in den Hintergrund treten lassen. Deswegen macht es Sinn, sich von Zeit zu Zeit mit den eigenen Werten zu beschäftigen und zu überprüfen, ob man noch im Einklang mit ihnen lebt.



Warum ist es wichtig, seine Werte zu kennen?

An allererster Stelle dienen uns Werte zur Orientierung. Ein Mensch, dem seine Freiheit sehr wichtig ist, wird höchstwahrscheinlich in keinem 9 to 5 Job glücklich. Im Gegensatz dazu sollte sich eine Person, die viel Wert auf Sicherheit legt, besser nicht selbständig machen. Die eigenen Werte zu kennen erleichtert Entscheidungen also ungemein. Und zwar nicht nur bei der Berufswahl. Auch bei allen anderen Entscheidungen des Lebens ist es von Vorteil, zu wissen, welche Motive einen antreiben. Wenn ich bspw. ein großes Harmoniebedürfnis habe, werde ich mit einem cholerischen Partner auf Dauer nicht glücklich.

Kenne ich meine Werte, kann ich von vorne herein darauf achten, dass alle Entscheidungen, die ich treffe, mit meiner Persönlichkeit übereinstimmen.

Die Werte, an die ein Mensch sich hält, die halten ihn.

Elisabeth Lukas

Bin ich bspw. ein Mensch, der Abenteuer und Herausforderungen braucht, wird mir ein geregelter Leben sicher schnell langweilig. In diesem Fall kann ich mir eine Beschäftigung suchen, die mich ständig vor neue Herausforderungen stellt oder (sollte ich einen eher routinierten Job haben) durch

regelmäßige Reisen oder aufregende Hobbies in meiner Freizeit für Ausgleich sorgen.

Wie hilft mir die Kenntnis meiner Werte dabei glücklich zu sein?

Insbesondere Menschen, die mit ihrem Leben unzufrieden sind, aber nicht genau wissen warum, sollten einen Blick auf ihre persönlichen Werte werfen. Oftmals rührt die Unzufriedenheit einfach daher, dass wir nicht in Einklang mit unseren Motiven leben. Dass wir bspw. eine offene Beziehung führen, obwohl uns Treue sehr wichtig ist oder dass wir einen Job haben, indem wir gezwungen werden unehrlich zu sein, obwohl wir Ehrlichkeit über die Maße schätzen.

Unser Wertesystem prägt unsere Identität. Und wer seine Werte kennt, erhält wichtige Einblicke in seine Persönlichkeit: Wer bin ich wirklich? Was bewegt mich im Innersten? Was treibt mich an?

Nicht zuletzt kann die Beschäftigung mit den eigenen Werten auch eine Antwort auf die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens liefern.

Wer gemäß seiner Werte lebt, ist also im Einklang mit sich selbst. Das führt nicht nur zu mehr Selbstverständnis- und Akzeptanz, sondern auch zu einem erfüllteren und glücklicheren Leben.

So. Genug Theorie. Mit der folgenden Übung kannst du ganz einfach herausfinden, welche Werte dich maßgeblich antreiben.

ÜBUNG: ERKENNE DEINE WERTE



Hier zeige ich dir, wie du in vier einfachen Schritten deine wahren Werte erkennen kannst.

Wichtig: Wenn du die Übung ausfüllst, über-
nimm nicht einfach nur Begriffe weil sie gut
klingen oder moralisch hoch angesehen sind.
Konzentriere dich auf dich und was dir im Le-
ben wichtig ist!

Schritt 1

Nachfolgend siehst du 40 Werte, die für viele Menschen von zentraler Bedeutung sind.

Vergleiche die zwei nebeneinanderstehenden Begriffe in der Tabelle und entscheide dich für denjenigen, der dir wichtiger ist. Den weniger wichtigen Wert streichst du durch. Entscheide spontan, auch wenn es dir schwer fällt.

Unabhängigkeit	Anerkennung
Geld	Sinn
Selbstverwirklichung	Familie
Harmonie	Ästhetik
Ruhm	Qualität

Ehrlichkeit	Glaube
Abenteuer	Geborgenheit
Ordnung	Spontanität
Verantwortung	Macht
Loyalität	Gerechtigkeit
Treue	Abwechslung
Genauigkeit	Spaß
Begeisterung	Freundschaft
Disziplin	Toleranz
Fürsorge	Genuss
Erfolg	Würde
Wissen	Vertrauen
Liebe	Leistung
Kreativität	Herausforderung
Sicherheit	Selbstbestimmung

Schritt 2

Jetzt hast du eine Liste mit 20 Motivatoren, die du in die Tabelle unten einträgst.

Diese reduzierst du nun abermals um die Hälfte, indem du die 10 Werte ankreuzt, die dich am meisten ausmachen. Wenn du unschlüssig bist, stelle dir die folgenden Fragen:

- Was ist mir wichtig im Leben?
- Wann respektiere ich mich? Wann bin ich stolz auf mich?
- Was treibt mich an?

Schritt 3

Du hast jetzt 10 Begriffe angekreuzt. Lies sie dir noch einmal durch und trag unten in die linke Spalte der Tabelle diejenigen angekreuzten Werte ein, die dich am meisten ausmachen. Auf der rechten Seite notierst du die angekreuzten Werte, auf die du im Notfall auch verzichten könntest.

Schritt 4

Jetzt möchte ich, dass du die Begriffe aus der linken Spalte in der nachfolgenden Tabelle in eine Rangfolge bringst. An erster Stelle steht der für dich wichtigste Wert, an zweiter Stelle der zweitwichtigste etc.

Denk dran, es geht hier nur um dich. Was ist dir besonders wichtig? Ohne was könntest du nicht leben?

1	
2	
3	
4	
5	

Glückwunsch! Du hast jetzt deine fünf stärksten Motivatoren aufgedeckt.

Jetzt liegt es an dir nachzuprüfen, ob du deine fünf wichtigsten Werte in Beruf und Privatleben bereits umsetzen kannst. Wenn nicht, wie könntest du sie nach und nach in dein Leben integrieren?

WAS STEHT DEINEM GLÜCK IM WEG?

Finde heraus, was dich bislang davon abhält glücklich zu sein und wo du ansetzen kannst, um dein bestes und schönstes Leben zu führen. Hier gehts zum Quiz:

<https://www.gluecksdetektiv.de/quiz/>



GLÜCKSDETEKTIV