Geschrieben von: Sonja Volk
Dienstag, den 20. November 2012 um 00:00 Uhr

Kennen sie das auch? Sie wollen etwas in ihrem Leben an einer oder auch an mehreren Stellen verändern, aber irgendwie klappt es auf Dauer nicht so richtig? Sie unternehmen etwas und dennoch erreichen sie nicht das gewünschte Ziel?

Wenn ihr (gewünschtes) Verhalten im Widerspruch zu ihrer inneren Motivation – also ihren Werten – steht, wird die Veränderung nicht auf Dauer sein bzw. keinen Erfolg haben. Wenn sie also ihr Leben (oder Teilbereiche davon) dauerhaft positiv ändern möchten, muss ihr Verhalten zu ihren Werten passen und diese unterstützen.

Da stellt sich die Frage: “was sind eigentlich Werte?”

Werte sind die Treibkraft und unsere Orientierungshilfe für unser Verhalten. Sie drücken sich in so abstrakten bzw. generalisierten Ausdrücken wie z.B. Zuverlässigkeit, Verantwortung, Liebe, Familie, Ehrlichkeit etc. aus. Sie sind also unsere innere Überzeugung von dem, was uns am wichtigsten ist. Wenn beispielsweise jemand als oberste Priorität seine Familie hat, so hat das Auswirkungen auf das Verhalten, auch im Berufsleben. Das zeigt sich dann beispielsweise darin, dass jemand mit dieser Priorität (Familie) nicht unbedingt mit zu freiwilligen Firmenveranstaltungen kommt, da er/sie lieber Zeit mit der Familie verbringen möchte.

Jemand anderes hat vielleicht den Wert Anerkennung im Beruf und erst danach kommen private Belange, dann wird sich diese Person im selben Kontext anders verhalten, was dann auch häufig in Teams oder Systemen zu Konflikten führen kann. Vielen Menschen fällt es schwer weil sie nicht wissen, akzeptieren oder verstehen, dass Motivationen unterschiedlich sind bzw. dass Werte individuell verschieden sind.

Werte können aus Zielen oder aus Mangel entstehen. Als Beispiel: jemand, der in seiner Kindheit gehänselt wurde, hat heute vielleicht einen Wert, der Anerkennung heißt. Dadurch, dass er früher keine Anerkennung bekommen hat, es also nicht erlebt hat und es insofern daran gemangelt hat, ist ihm genau dieser Wert heute so wichtig. Oder im umgekehrten Fall: jemand hat vielleicht als Ziel Weltmeister in einer bestimmten Sportart zu werden. Wenn das ein wirkliches, aus voller Überzeugung stammendes Ziel ist, dann wird z.B. Disziplin ein möglicher Wert sein.

Damit auch Sie wissen, warum Sie so “ticken”, wie Sie ticken, müssen Sie zuerst einmal ihre Werte kennen. Um nun ihre Werte – ihre Beweggründe – herauszufinden, machen sie folgendes:

1. Schreiben sie auf was Ihnen wichtig ist!
z.B. überlegen Sie sich, wie Sie die letzten zwei Jahre gelebt haben, was haben Sie überwiegend gemacht bzw. was hat Ihnen gefehlt? Beziehen Sie das auf alle Lebensbereiche (privat, beruflich, sozial, mental…)

2. Schauen Sie sich an, wodurch Ihnen die Sachen, die Sie aufgeschrieben haben, wichtig geworden sind. Stellen Sie sich jetzt die Frage “wodurch wurde das wichtig für mich?”

3.Erstellen Sie eine Hierarchie Ihrer Werte!
Schreiben Sie ihre Werte auf Zettel (je einen pro Zettel) und erstellen Sie eine Rangfolge, was Ihnen am allerwichtigsten ist. Anschließend das zweitwichtigste usw..
Wenn Sie diese Reihenfolge fertig haben, überprüfen Sie sie, indem Sie z.B. den 2.Zettel neben den ersten legen und vergleichen, was wichtiger ist. Fragen Sie sich hierfür, “was von beidem muss gewährleistet sein, wenn ich mich festlegen müsste?” Was hat höhere Priorität, beispielsweise Ehrlichkeit oder Gerechtigkeit?
Diese Fragen sind anfangs gar nicht so leicht zu beantworten, jedoch bringen sie die Antworten enorm nach vorne. Also nehmen sie sich einmal die Zeit ihre persönliche “Wertehitliste” zu erstellen.

4. Haben Sie Ihre Prioritäten klar herausgefunden, vergleichen Sie Ihre drei höchsten Werte mit dem, was Sie tagtäglich tun und wie Sie sich verhalten.
Sollten Sie feststellen, dass es Abweichungen gibt, zwischen dem was Ihnen elementar wichtig ist und dem, wie Sie real handeln, wissen Sie nun, warum sich teilweise kein Erfolg einstellt oder dieser nicht dauerhaft ist.

Nutzen Sie also die Chance, Ihr Verhalten nach Ihrer Wertehitliste anzupassen! Sie werden merken, dass Sie glücklicher und erfolgreicher leben.

Ich wünsche Ihnen eine wertebewusste, chancenreiche und erfüllte Woche!
Ihre Mental-&Erfolgstrainerin

Sonja Volk