

Falls ja, dann fangen Sie ab sofort an, ganz konsequent an sich zu arbeiten und folgende Fragen zu beantworten:

- ⇒ Welche Werte sind in meinem Leben wichtig?
- ⇒ Wofür will ich Verantwortung übernehmen?
- ⇒ Was sind meine wichtigsten Ziele?

Zur Antwortfindung möchten wir Ihnen nachfolgend einige Anregungen geben.

Werte sind zentrale Vorstellungen/Überzeugungen, die eine Person über sich selbst und die Welt, in der sie lebt, hat. Sie gelten meist nicht kurzfristig, sondern haben eine überdauernde Wirkung auf das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen. Da nur Sie selbst die Fähigkeit besitzen, die entscheidenden Fragen Ihres Lebens zu beantworten, können auch nur Sie selbst diese Werte definieren. Und falls Sie unzufrieden mit sich selbst und der Welt sind, «kann es nur an zwei Dingen liegen: Entweder wissen Sie nicht, welches Ihre persönlichen Werte sind, oder Sie leben nicht nach ihnen». [8]

Haben Sie sich aber einmal für Werte bewusst entschieden, dann wird der Inhalt von Ihnen hoch geschätzt und deshalb meist angestrebt, und dann dienen diese Werte auch als Maßstab für Ihre Zielauswahl.

Es empfiehlt sich, bei der Wertauswahl in drei Bereichen [9] zu suchen: dem «ICH», den «Beziehungen» und der «Arbeit». Als wachstumsorientierter Lebensunternehmer könnten Sie z.B. folgende Werte in der engeren Auswahl haben:

- Im Bereich «ICH»: Unabhängigkeit, Gesundheit, Gelassenheit
- Im Bereich «Beziehungen»: Zuverlässigkeit, Liebe, Offenheit
- Im Bereich «Arbeit»: Engagement, Kompetenz, Verantwortung

**Welche Werte
leben Sie?**

**3 Anker für
Werte**

Wie aber kommen Sie zu «Ihren» Werten? Um diese Frage zu klären, nehmen Sie zu möglichst vielen der nachfolgenden Fragen schriftlich Stellung.

Fragen, die zu Werten führen

- ⇒ Was will ich wirklich auf dieser Welt?
- ⇒ Bin ich die Person, die ich sein möchte?
- ⇒ Mache ich das, wofür ich mich berufen fühle?
- ⇒ Was bedeuten mir andere Menschen?
- ⇒ Mit wem will ich wie leben?
- ⇒ Was wünsche ich mir ganz besonders in meinem Leben?
- ⇒ Was sind meine Erwartungen an andere?
- ⇒ Was tue ich, wenn ich der bin, der ich sein will?
- ⇒ Was sind die Lebensumstände, die mir gefallen würden?
- ⇒ Was sind die Arbeitsumstände, die mir gefallen würden?
- ⇒ Was möchte ich in meinem Leben unter allen Umständen vermeiden?

Wenn Sie bei allen Fragen ehrlich zu sich selbst gewesen sind, dann haben Sie den Rohstoff für Ihre Werte gefunden.

Ihr persönliches Werte-Dreieck

Bevor Sie nun den nächsten Schritt tun, frage ich noch mal nach: Haben Sie Ihre Antworten auch wirklich aufgeschrieben oder haben Sie sie nur im Kopf? Schreiben Sie bitte unbedingt Ihre Antworten auf, denn jetzt steht Ihnen der schwierigste Schritt bevor: Sie sollen sich auf drei Werte festlegen, aus denen dann Ihr persönliches Werte-Dreieck besteht.

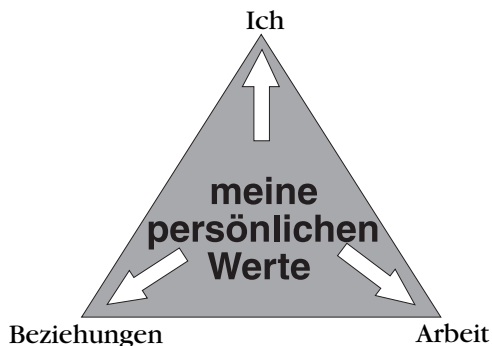


Bild 1 Das persönliche Werte-Dreieck

10 Fragen zum Vor-Denken, Nach-Denken, Über-Denken und Quer-Denken

- Wenn Sie wüssten, dass Sie nur noch eine Woche zu leben hätten, was würden Sie dann machen?
- Dass Geld beruhigt, aber nicht glücklich macht, ist eine Binsenweisheit.
Worauf kommt es Ihnen an? Was ist bedeutsam für Sie?
- Was glauben Sie, erwartet das Leben von Ihnen?
- Was soll als Inschrift auf Ihrem «psychologischen Grabstein» stehen? Hier ruht ...
- Können Sie in einem Satz formulieren, worin für Sie der Sinn des Lebens besteht? Wenn ja, dann tun Sie es!
- Für was fühlen Sie sich verantwortlich?
- Für was fühlen Sie sich keinesfalls verantwortlich?
- Mit wem müssten Sie unbedingt reden, weil er oder sie glaubt/meint, dass Sie für etwas verantwortlich sind, für das Sie sich gar nicht verantwortlich fühlen?
- Was brauchen Sie noch, damit es bei Ihnen CLICK macht?
- Was wollen Sie tun, damit es endlich so läuft im Leben, wie Sie es in Ihrem Drehbuch stehen haben?



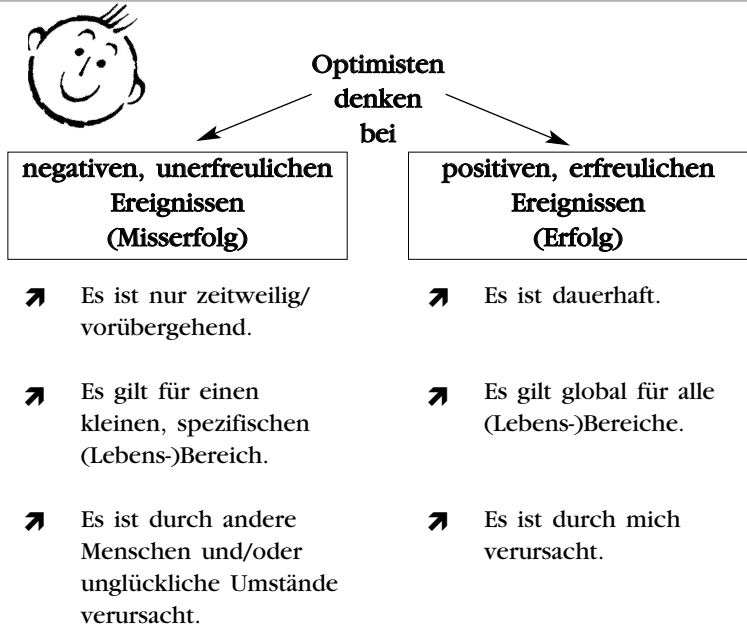


Bild 5 Erklärungsstil eines Optimisten

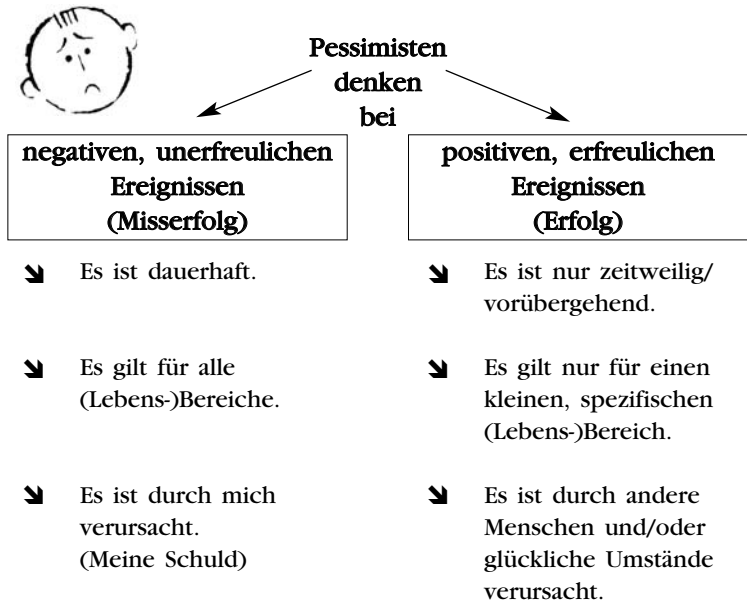


Bild 6 Erklärungsstil eines Pessimisten

1. Die äußere Lebenssituation ent-sorgen

Sorgen sind zuerst Spinnweben, später Drähte. Genauso verhält es sich mit Unerledigtem, dem ewig Aufgeschobenen. Unerledigtes frisst unsere Energie auf, belastet und bekümmert uns und ist bester Dünger für noch im Frühstadium befindliche Sorgen. Deshalb geht es darum, realistisch zu prüfen, was denn nun tatsächlich unerledigt ist und in der Folge wie zu erledigen wäre. Stellen Sie sich zum Herausfinden des Unerledigten folgende Frage:

«Was in meinem Leben beherrscht meine Gedanken und Gefühle so stark, obwohl ich das überhaupt nicht will?»

Bitte schreiben Sie alles auf, was Ihnen beim Durcharbeiten der Checkliste in Bild 14 [44] einfällt.

Checkliste zum Aufspüren unerledigter Sorgenmacher

- **Was wäre im Wohn- und Hausbereich zu erledigen?**
(wegwerfen, aufräumen, instand setzen, renovieren, reparieren, sortieren, verbrennen, einordnen, umstellen usw.)
- **Was wäre bei den Finanzen zu erledigen?**
(Fällige Rechnungen begleichen, Entschuldung ernsthaft vorantreiben, Ausgaben verringern, Steuererklärung machen, Sparpläne realisieren usw.)
- **Was wäre im Beruf zu erledigen?**
(Wo NEIN sagen? Wo JA sagen? Was neu lernen? Wovon endlich Abschied nehmen? Welcher Plan ist zu machen? Was sind meine Ziele?)
- **Was wäre in Bezug auf Körper und Gesundheit zu erledigen?**
(Ernährung, genügend Schlaf, Fitness-Zustand, Sport und Bewegung, Genuss- und Suchtmittelgebrauch, allgemeiner Pflegezustand, äußeres Erscheinungsbild, Gewicht, ärztliche Untersuchungen usw.)
- **Was wäre in meinen Kontakten zu Freunden, zur Familie, zum Lebenspartner zu erledigen?**
(Im Raum stehende Vorwürfe, überfälliger Dank, Verletzungen, Unausgesprochenes, Neid, Groll, Angst wovor?, Geben-und-Nehmen-Bilanz klären, alte Wunden schließen, dankbar sein wofür?)
- **Was wäre für meinen Lebensentwurf und Lebenssinn zu erledigen?**
(Wunschträume realisieren oder abhaken, Lebenslügen beenden, Hobby aktivieren, Unklarheiten bereinigen, Ziele finden oder endlich aufgeben, Preis-Frage stellen, Haben und Sein klären)

Bild 14 Checkliste zum Aufspüren unerledigter Sorgenmacher