



## Was sind Werte?

*„Es macht keinen Sinn zu versuchen, eine andere Person zu motivieren, indem man an **Werte** appelliert, die diese nicht hat.“* Steven Reiss (1947–2016)

*"Wenn über das Grundsätzliche keine Einigkeit besteht, ist es sinnlos, miteinander Pläne zu schmieden."* Konfuzius

... oder in anderen Worten: Wenn zwei Parteien grundlegend unterschiedliche Werte haben, werden sie gemeinsam kein Ziel erreichen.

Werte sind ein Booster für Ihren Erfolg oder sie bremsen Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele vollkommen aus. Es gibt gute Gründe, warum Sie sicherstellen sollten, dass Ihre Ziele und Ihre Werte in dieselbe Richtung gehen.

Werte sind das, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben. Oder anders formuliert ist es Ihre mehr oder weniger bewusste Intention hinter dem, was Sie tun. Werte sind sehr individuell und natürlich wandeln sie sich im Laufe des Lebens oder sie erlangen unterschiedliche Bedeutung; „Spaß haben“ sieht im Alter von 19 Jahren wahrscheinlich anders aus als im Alter von 48. Vielleicht steht auch „Gesundheit“ im Alter von 55 an einer höheren Stelle als mit Mitte 20. Es gibt weder gute noch schlechte Werte, **aber** es gibt mehr oder weniger hilfreiche Werte im Kontext Ihrer persönlichen Zielerreichung.

## Gründe, warum Ziele und Werte zusammenpassen müssen

Wieso erreichen manche Menschen ihre Ziele und andere nicht? Wieso erreichen Sie manche Ziele mit Leichtigkeit und bei anderen fällt es Ihnen ungleich schwer? Die Energie, die Sie benötigen, um Ihr Ziel zu erreichen, aktivieren Sie überwiegend unbewusst. Und zwar dann, wenn Ihr Ziel, das ist, was Sie wirklich wollen. Das bedeutet, es muss die Werte befriedigen, die Ihnen wirklich wichtig sind. Ziele, die Sie sich nur mit Ihrem bewussten Verstand gesetzt haben und die Ihren Werten entgegenlaufen, haben keine Chance. Vielmehr fahren Sie dann mit einem Fuß auf dem Gas und dem anderen auf der Bremse.

Ein Beispiel für Kongruenz zwischen Werten und Zielen ist, wenn zu den Top-Werten Selbstständigkeit, beruflicher Erfolg und Perfektion gehören und das Ziel der Aufbau eines erfolgreichen Unternehmens ist. Die Zielerreichung wird unwahrscheinlich, wenn die wichtigsten Werte keinen Bezug zum Ziel haben und die Gefahr besteht, dass Sie das Ziel konterkarieren. Zum Beispiel, wenn Freizeit und Erholung ganz oben in der Wertehierarchie stehen und das Ziel der Unternehmensaufbau ist.



Handeln Sie im Einklang mit Ihren persönlichen Werten, wird sich der Weg trotz eventueller Höhen und Tiefen gut und richtig anfühlen. Wenn Sie gegen Ihre Werte handeln, arbeiten Sie allerdings gegen sich selbst. Das ist den wenigsten Menschen bewusst, die sich in dieser Situation befinden und kann zu Frustration, Erschöpfung, Burnout und anderen Symptomen führen.

Haben Sie schon einmal etwas erreicht, indem Sie Ihre Werte verraten haben? Weil Sie zum Beispiel geschwindelt oder etwas verschwiegen haben, obwohl Ihnen Ehrlichkeit wichtig ist?

Wer eine solche Erfahrung gesammelt hat, weiß, dass sich das Ergebnis nicht gut anfühlt. Dennoch gibt es viele Menschen, die täglich wider ihre Werte handeln und sich wundern, dass sie das Ergebnis nicht befriedigt.

## Ihr innerer Kompass

Wenn Sie Ihre Werte kennen, haben Sie einen inneren Kompass, der Sie auf dem Weg zum Ziel begleitet. Sie werden Entscheidungen zum Beispiel leichter und besser fällen können, weil Sie dann ein Gespür dafür haben, was für Sie richtig ist.

Was tun, wenn Wert und Ziel nicht passen?

Wenn Sie Ihre Werte kennen, können Sie prüfen, inwieweit Ihre Ziele dazu beitragen, Ihre Werte zu leben. Hier liegt ein wichtiger Faktor für Zielerreichung.

Manchmal versuchen Menschen, ihre Werte in Richtung ihrer Ziele zu „manipulieren“, was nicht hilfreich ist. Die Lösung kann im Verändern eines oder mehrerer Ziele liegen. In vielen Fällen lassen sich Ziel und Wert auch durch eine Veränderung unzweckmäßiger Glaubenssätze in Einklang bringen.



Mit dieser Übung können Sie innerhalb relativ kurzer Zeit (20 bis 30 Minuten) Ihre persönliche Wertehierarchie erstellen. Sie brauchen Papier oder Karteikarten und einen Stift.

**Schritt 1:** Sammeln Sie die für Sie wichtigen Werte (siehe unten) jeweils auf einem Blatt bzw. einer Karte (das können auch 15 bis 20 Werte sein).

**Schritt 2:** Nehmen Sie zwei Werte und vergleichen Sie diese, indem Sie sich ein Leben vorstellen, in dem der eine Wert voll erfüllt ist und der andere nicht und umgekehrt. Entscheiden Sie sich für einen der Werte und legen Sie den anderen beiseite.

**Schritt 3:** So können Sie durch den Stapel gehen und weitere Karten gegen den Wert abgleichen, den Sie in der Hand halten. Wenn in diesem Prozess ein anderer Wert wichtiger ist, legen Sie den unwichtigeren Wert zur Seite und behalten diesen Wert in der Hand.

Tipp: Sie brauchen den neuen Wert nicht gegen die Werte testen, die Sie vorher zur Seite gelegt haben. Wenn „Freundschaft“ wichtiger ist als all diese Werte und der neue Wert für Sie wichtiger ist als „Freundschaft“, dann ist der neue Wert auch wichtiger als all die Werte, die Sie vorher zur Seite gelegt haben.

**Schritt 4:** Der Wert, der nach der ersten Runde in Ihrer Hand verblieben ist, ist Ihr Nummer 1 Wert. Legen Sie diesen ganz nach oben auf der noch zu bildenden Wertehierarchie.

**Schritt 5:** Im Anschluss gehen Sie auf diese Art und Weise die anderen Werte durch. Der Wert, der nach der zweiten Runde noch in Ihrer Hand ist, ist Nummer 2 und so weiter.

**Schritt 6:** Wenn Sie Ihre wichtigsten 10 Werte festgelegt haben, brauchen Sie die anderen Werte nicht weiter priorisieren. Dies sind Werte, die für Sie zwar eine Rolle spielen, aber nicht zu Ihren wichtigsten Werten gehören. Ihre Ziele sollten insbesondere im Einklang mit den Werten an Platz 1 bis 5 sein.

**Schritt 7:** Betrachten Sie die gebildete Hierarchie und spüren Sie in sich hinein, ob diese für Sie stimmig ist. Andernfalls können Sie noch Veränderungen vornehmen.

Nutzen Sie die nachstehende Liste von Werten, beachten Sie aber gleichzeitig, dass dies keine abschließende Liste ist – sollte Ihnen ein Wert in der Liste fehlen, ergänzen Sie ihn.

Achtsamkeit	Glaubwürdigkeit	Redlichkeit
Ästhetik	Glück	Reichtum
Aktivität	Großzügigkeit	Respekt
Aktualität	Güte	Rücksichtnahme
Akzeptanz	Harmonie	Ruhe
Altruismus	Heimat	Sanftmut
Anerkennung	Herausforderung	Sauberkeit
Andersartigkeit	Hilfsbereitschaft	Schönheit
Anmut	Hingabe	Selbstbestimmung
Ansehen	Hoffnung	Selbstdisziplin
Anstand	Höflichkeit	Sensibilität
Aufgeschlossenheit	Humor	Sicherheit
Aufmerksamkeit	Idealismus	Solidarität
Ausgeglichenheit	Innovation	Sorgfalt
Authentizität	Inspiration	Sparsamkeit
Balance	Integration	Spaß
Begeisterung	Integrität	Stabilität
Beharrlichkeit	Intellekt	Standfestigkeit
Bescheidenheit	Interesse	Sympathie
Besonnenheit	Intuition	Tapferkeit
Dankbarkeit	Klarheit	Teamgeist
Demut	Klugheit	Teilen
Disziplin	Kompetenz	Toleranz
Effektivität	Kontrolle	Tradition
Effizienz	Kreativität	Träumen
Ehrlichkeit	Kultur	Transparenz
Einzigartigkeit	Leidenschaft	Treue
Eleganz	Leichtigkeit	Tüchtigkeit
Empathie	Liebe	Unabhängigkeit
Entscheidungsfreude	Liebenswürdigkeit	Unbestechlichkeit
Erfolg	Loyalität	Veränderung
Ernsthaftigkeit	Macht	Verantwortung
Familie	Menschlichkeit	Verbundenheit
Fairness	Mitgefühl	Verlässlichkeit
Fleiß	Motivation	Vernetzung
Flexibilität	Mut	Vertrauen
Freiheit	Nachhaltigkeit	Verzeihen
Freude	Nächstenliebe	Vielfalt
Freundschaft	Natürlichkeit	Wachsamkeit
Frieden	Neugierde	Wärme
Fröhlichkeit	Neutralität	Weisheit
Fürsorglichkeit	Offenheit	Weiterentwicklung
Geborgenheit	Optimismus	Weitsicht
Geduld	Ordnung	Würde
Gelassenheit	Perfektion	Zielstrebigkeit
Gemeinschaft	Pflichtgefühl	Zugehörigkeit
Gemütlichkeit	Präsenz	Zuverlässigkeit
Genuss	Präzision	Zuneigung
Gerechtigkeit	Pünktlichkeit	Zuversicht
Gesundheit	Realismus	



Jetzt habe ich meine Werte – und was jetzt?

Wie kann eine Arbeit mit meinen Werten aussehen?

Hier sind einige Vorschläge für Fragen, die Sie sich stellen können:

1. Warum ist dieser Wert für mich wichtig genug, um ein Wert für mich zu sein?  
Schreiben Sie 5 spezifische Gründe auf.
2. Wer bin ich, wenn ich diesen Wert „lebe“? Wie verhalte ich mich? Wie denke ich über mich? Über andere? Über das Leben? Woran denke ich? Was motiviert mich?
3. Wie drückt sich dieser Wert in meinen Handlungen aus und wo nicht?
4. Sind meine Ziele im Einklang mit meinen Werten?
5. Welche drei Dinge würde ich in meinem Leben ändern, um meinen Werten noch mehr gerecht zu werden?  
Schreiben Sie sich drei spezifische Punkte auf, die Sie in den kommenden 90 Tagen umsetzen wollen.  
Beispiele für Veränderungen:
  - Etwas angehen, was ich bislang vermieden habe
  - Von Menschen trennen, die Energie rauben
  - Eine neue Ausbildung starten
  - Jobwechsel

**Wenn Sie „feststecken“, aber weiter mit und an sich arbeiten möchten, begleite ich Sie gerne.**