

# Unsere LEBENS- LEUCHTTÜRME



Fotos Jeffrey Cunniff/veels (2), privat (1)

Gerade scheint sich alles um Werte zu drehen: Das Wort und viel mehr das Konzept, das dahintersteckt, begegnet uns im Job, im Coaching und auch Freund:innen sinnieren über deren Erfüllung oder Verletzung. **Aber was genau sind Werte eigentlich?** Warum ist es sinnvoll, sich damit auseinanderzusetzen, und wie können wir diese dann wirkungsvoll in unseren Alltag integrieren?

TEXT CLAUDIA BOSE

## D

Da sitzen wir mal wieder im Teammeeting, sind gut vorbereitet und bereit zu glänzen. Unser Thema ist an der Reihe, wir ergreifen das Wort, stellen das aktuelle Problem vor, präsentieren eine umfangreiche Recherche und unterbreiten anschließend auch noch Lösungsvorschläge. High Five. Richtig gut gemacht! Unser Chef nickt kurz, übergibt die Umsetzung dann an unsere Kollegen und geht zum nächsten Punkt über. Wir sind wie vor den Kopf gestoßen und schämen uns vielleicht sogar dafür. Unsere Lösungsvorschläge wurden doch ohne Diskussion oder Rückfragen akzeptiert. Und es war auch bereits vor der Präsentation klar, dass die Umsetzung der Lösungen nicht in unserem Aufgabenbereich liegt. Es ist also perfekt gelaufen. Warum haben wir dann dennoch dieses ungute Gefühl, sind traurig oder wütend oder fühlen uns sogar klein und nicht gut genug?

Auch im Privaten gibt es solche Momente: Bei der Planung des nächsten Urlaubs werden wir von unserem Partner oder unserer Partnerin überrascht. Denn es ist bereits alles organisiert und gebucht und wir müssen uns um nichts mehr kümmern.



Ja, Griechenland ist toll und das Meer sowieso und neben all unserem Stress wäre auch keine Zeit für detaillierte Urlaubsplanungen – warum können wir uns also nicht ehrlich freuen, sind sogar richtig sauer und fühlen uns übergangen? Er oder sie hat sich so viel Mühe gemacht – warum können wir nicht einfach begeistert sein und uns bedanken?

### Unser Wertekompass zeigt sich vor allem, wenn wir Mangel erleben

Solche oder ähnliche Situationen kennen wir wohl alle. Und um dieses Phänomen direkt aufzulösen: In solchen Momenten sind wir unseren Werten auf der Spur – oder besser gesagt: der Verletzung unserer Werte. Die sind nämlich vor allem im Mangel erlebbar.

Es lohnt sich, hier einmal genauer hinzuschauen. Denn um den richtigen Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen zu finden, ist es hilfreich, die Antriebsfedern für unsere

kleinen und großen Entscheidungen herauszufinden und zu erkennen, was uns Freude macht und motiviert.

### Was uns antreibt, ist von unserer Prägung abhängig

Es mag seltsam klingen, aber bei der Eriedigung unserer Aufgaben im Job oder bei allem, was wir für Familie oder Freundschaften tun, geht es eigentlich nicht um die anderen oder um die Aufgaben an sich – im Kern geht es immer um uns selbst. Wenn wir wissen, was uns antreibt, was uns freiwillig viel Arbeit und Energie in etwas stecken lässt, können wir gezielt dafür sorgen, diesen Themen, Projekte und eben auch Umständen und Rahmenbedingungen deutlich mehr Raum in unserem Leben einzuräumen. Wenn wir verstehen, warum wir auf bestimmte Situationen fast automatisch auf die immer gleiche Art und Weise reagieren, verstehen wir auch die Reaktionen unseres Gegenübers. Und damit kommen wir unseren verborgenen und deshalb unbewussten Ängsten und „Verhinderern“ auf die Schliche, ohne ihnen immer und immer wieder auf den Leim zu gehen. Geht es uns also um andere Ergebnisse oder darum, endlich auf eine bestimmte Art ins Handeln zu kommen, wollen wir Klarheit gewinnen, warum wir Dinge tun oder lassen, ist es notwendig, unsere Werte zu kennen und zu verstehen.



Werte sind tief in uns verwurzelte Einstellungen, Überzeugungen und Bedürfnisse, die unseren Charakter und unsere Identität ausmachen. Wir verstehen die Welt um uns herum durch Werte und orientieren uns an ihnen. Sie sind unsere „Leuchttürme“, nach denen wir unser Handeln ausrichten. Was möchten wir für uns und was möchten wir für andere, was ist zu tun und wie sollten wir uns verhalten? Unsere Werte sind also die Antwort auf die Frage: Was ist mir wichtig?

Werte finden ihren Ausdruck in abstrakten Begriffen wie Liebe, Sicherheit, Treue, Ehrlichkeit, Loyalität, Vertrauen oder Verbundenheit. Sie entstehen durch Prägung, Erziehung, Lernen und Erfahrung. Sie sind wie Zielpunkte, die den Maßstab unserer Bewertung bilden. Oft vergessen wir dabei, dass Werte so individuell wie wir Menschen sind: Das, was uns antreibt, was unsere Wahrheit ist und was wir als richtig und falsch ansehen, ist unsere individuelle Prägung und entspricht eben nicht zwingend der Wahrheit unseres Gegenübers.

Am leichtesten erkennbar sind Werte, wenn sie verletzt, also nicht erfüllt werden. Wann immer uns ein negatives Gefühl beherrscht, auch wenn dieses Gefühl nicht logisch oder rational erklärbar ist, lohnt es sich genauer hinzuschauen – es kann nämlich sein, dass einer unserer Grundwerte verletzt wurde.

## So erkennen wir Werte und leben nach ihnen

Wie findet man nun also heraus, welche Werte uns in unserem täglichen Leben antreiben? Ein guter Anfang ist, sich zehn Werte aufzuschreiben, die einen spontan ansprechen. Im nächsten Schritt werden die ersten beiden der zehn Werte-Begriffe miteinander verglichen und der Ausdruck gestrichen, der uns weniger anspricht. Den verbleibenden Begriff vergleichen wir mit dem folgenden auf unserer Liste und streichen wieder ein Wort. Das machen wir so lange, bis drei Werte-Begriffe übrig bleiben. Das sind unsere drei Hauptwerte.

Diese Werte hinterlegen wir dort, wo wir sie immer gut vor Augen haben, etwa auf einem Post-it am Kühlschrank oder als Home-Bildschirm unseres Handys. Es macht durchaus Sinn, diese drei Hauptwerte immer mal wieder mit der Gesamtliste abzugleichen. Eventuell ändern sich unsere drei Wertebegriffe noch einmal, wenn wir bei einer anderen Bezeichnung eine größere Resonanz verspüren. Die drei größten Werte herauszufinden ist ein Prozess, keine Momentaufnahme.

In den nächsten Tagen beobachten wir unsere Reaktionen auf die Handlungen anderer genau. Was von dem, was wir erleben oder selbst tun, zählt auf unsere Werte ein? Wo werden unsere Werte verletzt? Woran und wie machen wir das fest? Was triggert uns? Wo beobachten wir bei uns Reaktionen oder Gefühle, die nicht sofort rational erklärbar sind? In welchen Momenten erleben wir große Freude oder Erfüllung? Diese Situationen schreiben wir in ein Notizbuch oder unser Smartphone. Nach einer Weile gleichen wir unsere Notizen mit unseren drei Hauptwerten ab. In welchem Zusammenhang stehen diese Situationen und Gefühle mit einem oder mehreren unserer Werte?

Wichtig ist, so konkret wie möglich in den Beschreibungen der Gefühle, aber auch in der Verknüpfung mit einer bestimmten Situation zu sein. Was genau fühlen wir in welchem speziellen Moment? Was genau in diesem Augenblick verursacht welches greifbare Gefühl? Ja, die Kontaktaufnahme zu unseren Gefühlen braucht etwas Übung – aber wie in guten Beziehungen ist es das wert und wir werden mit tiefem Verstehen belohnt.



## Auf der Suche nach unseren Werten geht es explizit nicht ums Bewerten

Unsere notierten Wertebegriffe sind erst einmal nur Worte, die es mit unserem ganz persönlichen Verständnis zu füllen gilt. Wenn uns Vertrauen besonders wichtig ist – was heißt das im Detail? Wann genau ist unser Bedürfnis nach Vertrauen erfüllt und wann nicht? Wenn wir unsere beste Freundin oder unseren Partner fragen, was sie unter Vertrauen verstehen, werden uns voraussichtlich unterschiedlich wichtige Punkte genannt. Der Schlüssel liegt darin, präzise zu sein und sich nicht mit Allgemeinheiten zufrieden zu geben, sondern nach konkreten Beispielen zu fragen.

Wesentlich ist, dass wir bei allem wirklich nur beobachten und eben nicht bewerten. Dieses Wahrnehmen und Notieren soll nicht verändern, sondern helfen, uns und unsere Werte – und unsere damit verbundenen Reaktionen – besser zu verstehen.

Und was machen wir nun mit diesen Erkenntnissen? Unsere Werte sind unsere Leuchttürme, denen wir folgen, um ein ausgeglichenes und erfülltes Leben zu führen. Das Wissen um unsere Werte ist das Glossar zu unseren Bauchgefühlen. Wir werden nur dann in Beziehungen mit Menschen oder in bestimmten Aufgaben Erfüllung finden, wenn diese unsere Werte erfüllen. Wenn wir unsere Werte kennen, schafft das Klarheit darüber, was wir brauchen, um diese zu erfüllen. Wenn wir unsere Bedürfnisse kennen, können wir diese einfacher und zielgerichtet kommunizieren. Und endlich wissen wir dann auch, was uns nicht guttut. Und daran wird sich auch nichts ändern, wenn wir noch so viele rationale Argumente dafür zu finden versuchen. Unsere Werte suchen wir uns nicht aktiv aus – unsere Werte wurden uns mit der Prägung unserer Geburt, unserer Erziehung und unserem sozio-kulturellem Umfeld mit auf den Weg gegeben.

In manchen Situationen reagieren wir besonders emotional, obwohl das, von außen betrachtet, völlig übertrieben erscheint. Das ist uns hinterher oft bewusst, aber in diesen Momenten können wir es nicht steuern.

Oder um noch einmal auf das zu Beginn beschriebene Teammeeting oder die nicht ganz so gemeinsame Urlaubsplanung zurückzukommen: Eigentlich ist etwas auf den ersten Blick eine gute Entscheidung, alle offensichtlichen Fakten sprechen dafür – wäre da nicht dieses komische Bauchgefühl, dieses Unwohlsein, das sich sogar in echten Bauchschmerzen äußern kann.

Das alles sind Augenblicke, in denen unser Unbewusstes und damit unsere Werte die Führung übernehmen. Durch regelmäßige und ehrliche Selbstreflexion können wir unser Unbewusstes besser kennenlernen und so Stück für Stück mehr in unser Bewusstsein holen, unsere Reaktionen aktiver beeinflussen und unsere Bedürfnisse klarer kommunizieren. Es ist eine Reise, die gerade erst beginnt. Was werden wir wohl alles entdecken, wenn wir unseren Leuchttürmen folgen? **M**



*Claudia Bose (claudiabose.de) ist zertifizierte Business und NLP Coach. Beim Coaching möchte sie Menschen auf ihrem eigenen Weg zur Führungspersönlichkeit begleiten – dafür gibt sie auch mal Denkanstöße, die zum Verlassen der Komfortzone anregen*