

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

Empfohlen
von



SAT.1

30 MINUTEN

Sebastian Mauritz

Selbst- wert

GABAL

das für Sie an? → „Reinfühlen“, nichts sagen oder aufschreiben.



Welt A

(100 % Wert A,
0 % Wert B)



Welt B

(100 % Wert B,
0 % Wert A)

→ **In welcher Welt wären Sie eher bereit zu leben?** Wiederholen Sie das anschließend mit allen Werten, die Sie zuvor ausgewählt haben, und sortieren Sie so Ihre Werte nach Wichtigkeit.

Hieraus ergibt sich jetzt Ihre nach Prioritäten sortierte **Werteliste**. Notieren Sie hier die ersten drei:

1. _____

2. _____

3. _____

Sie können das Suchen und Priorisieren Ihrer Werte natürlich für verschiedene Kontexte, Rollen oder Tätigkeitsbereiche wiederholen. Manchmal gibt es Kernwerte, die überall wichtig sind, manchmal gibt es auch massive Unterschiede zwischen den verschiedenen Lebensbereichen. Das Wissen um diese Unterschiede ist insofern wertvoll, als sich damit auch die Motivation und die motivierenden Ziele unterscheiden lassen.

Werte sind die Grundlage der Identität eines Menschen. Man kann sie ermitteln und priorisieren. So erhält



man eine persönliche Wertehierarchie, die sowohl für das Erreichen eigener Ziele als auch für einen guten Kontakt zur eigenen Motivation wichtig ist. Seine Werte zu kennen hilft, die eigenen Bewertungsmuster zu verstehen und mit ihnen zu leben.

1.2 Werte als Kraftspender

Nachdem Sie jetzt Ihre Werte gefunden und sortiert haben, möchte ich noch einmal genauer darauf eingehen, wozu dies gut ist. Im Wesentlichen geht es beim Selbstwert darum, ein bewusstes, wertgerechtes und zielgerichtetes Leben zu führen. Ergänzt um den Aspekt der Selbstannahme sind das wichtige Bestandteile des eigenen Selbstwerts. Dieser führt genau dann zu Motivation, wenn eigene Werte ausgelebt werden können. Dann werden die Werte zu Kraftspendern, mit deren Hilfe selbst große Aufgaben leicht werden.

Warum und Wozu

Es sollte außerdem zwischen zwei Fragetypen unterschieden werden: „Warum?“ und „Wozu?“. **Warum fragt nach den Werten, Wozu fragt nach den Zielen.** Letztere leiten

sich idealerweise aus den Werten, dem Warum, ab. Wenn Menschen in Kontakt mit ihren Werten sind, merkt man dies daran, dass ihre Tätigkeit ihnen leichtfällt und dass sie motiviert sind – im Wertfindungsprozess (1.1) wurde das beschrieben mit „wenn die Augen beim Tun leuchten“.

Ärger als Hüter der Werte

Werden die eigenen Werte verletzt, so entsteht in der Regel die Emotion Ärger, die sich auch in anderen Intensitäten und Formen zeigen kann: Frust, Empörung, Zorn, Missmut, Unmut oder Wut. **Immer wenn man Ärger spürt, geht es um eigene Werte oder Ziele.** Wer sich dessen bewusst ist, kann diese emotionale Reaktion auf die Verletzung eines Wertes oder auf ein wahrgenommenes Zielhindernis in Zukunft richtig deuten. Auch