

1. Welche Werte bestimmen dein Leben?

In diesem Kapitel erfährst du, wie sich Werte auf dein Leben auswirken. Sie zu kennen und im Einklang mit ihnen zu leben, steht in engem Bezug zu deinen Gedanken und deiner Einstellung zu Geld. Denn deine Werte beeinflussen auch deinen Umgang mit Geld.

Was erfüllt dein Leben mit Bedeutung und Zufriedenheit?

Werte „sind allgemein erstrebenswerte, moralisch oder ethisch als gut befundene spezifische Wesensmerkmale einer Person innerhalb einer Wertegemeinschaft“.⁴ Werte dienen uns als innerer Kompass und unterstützen uns bei der Gestaltung eines erfüllten Lebens. Sie weisen uns die Richtung, in die wir uns bewegen und weiterentwickeln.

Doch hast du dich schon einmal gefragt, woher deine Werte kommen? Eine Gemeinschaft kann deine Werte prägen, zum Beispiel deine Familie oder dein Freundeskreis. Es kann die Firma sein, in der du arbeitest, deine Kollegen oder die Gesellschaft, in der du lebst. Oder der Kontinent, beispielsweise Europa, mit dessen Werten du dich identifizierst und die für dich einen Sinn ergeben. Vielleicht hast du Werte von anderen übernommen, ohne zu überprüfen, ob es deine Werte sind. Stelle dir ein Kind vor, das in eine Familie von Ingenieuren aufwächst, eine ausgeprägt künstlerische Ader hat und gerne malt.

Was meinst du, wird dieses Talent in dieser Familie wertgeschätzt oder würden sich die Eltern eher bemühen, dem Kind in naturwissenschaftlichen Fächern auf die Sprünge zu helfen? Es kann sehr gut sein, dass deine Werte noch gar nicht den richtigen Raum zur Entfaltung erhalten haben.

Der Begriff „Wert“ war schon bei den alten Griechen bekannt („axio“). Das Fachgebiet der „Wertlehre“ oder die „Lehre von den Werten“ definierten Philosophen Jahre später als Axiologie. Etymologisch stammt das Wort „Wert“ aus dem Germanischen „werþa“ = Wert, kostbar; verwandt mit germanisch „werþan“ = „werden“ (entstehen); auf Althochdeutsch „werd“ (9. Jh.).⁵ Ein Wert ist demnach etwas, das du als kostbar empfindest. Wertvoll ist also gleich kostbar. So ist auch ein gesunder Selbstwert etwas Wertvolles, Kostbares .

Nach welchen Werten lebst du?

Dein Leben wird erfüllender, wenn du es im Einklang mit deinen Werten lebst. Ein Leben entgegen deinen Wertvorstellungen führt dagegen zu einem Ungleichgewicht und zu Unzufriedenheit. Stelle dir folgende Situation vor: An deinem Arbeitsplatz wird eine Kollegin von deinem Chef schlecht behandelt.

Ein Fallbeispiel:

Sandra hat es seit einigen Monaten schwer. Euer Chef hat sie auf dem Kieker. Warum eigentlich? Du verstehst dich außerordentlich gut mit dieser Kollegin. Du weißt auch durch regelmäßige Teamsitzungen, dass sie ihren Job gewissenhaft und gründlich erledigt und im Kollegenkreis beliebt und teamorientiert ist. Doch euer Chef redet hinter ihrem Rücken schlecht über sie und sagt, ihre Arbeit sei nichts wert. Außerdem findet er ihre Stimme unerträglich. Wenn er sie schon am Telefon reden hört, würde er ihr am liebsten den Hals umdrehen. Sobald er darüber spricht, macht er mit den Händen eine Würge-Bewegung und verdreht die Augen. Andere Kollegen lachen mit ihm, wenn er so feixt. Du selbst bist auf dein Gehalt angewiesen. Wenn du dich für sie einsetzt, läufst du Gefahr, auch in

seine Schusslinie zu geraten. Machst du gar nichts, wirst du automatisch zum Mitwisser. Tagein, tagaus wird die Situation unerträglich: deine Kollegin Sandra kommt mit Tränen in den Augen aus den Chef-Meetings, weil er sie erneut fertig gemacht hat und ihr noch mehr Arbeit aufgedrückt hat. Eure Firma ist so klein, dass es keinen Betriebsrat gibt, den ihr zur Unterstützung einschalten könntet.

Welcher Wert wird hier durch das Verhalten des Chefs bei dir getriggert? Ungerechtigkeit – oder positiv formuliert Gerechtigkeit? Oder vielleicht Integrität und Solidarität? Dein Chef verhält sich ungerecht und du verhältst dich deiner Kollegin gegenüber unsolidarisch und nicht integer, da du ihr aus Selbstschutz nicht zur Seite stehst.

Werte sind unter anderem abhängig von deinen Bedürfnissen und von den Bedürfnissen deines Umfeldes. Was in deinem Umfeld wertgeschätzt wird, das entwickelst du, denn dadurch erfährst du im Idealfall eine positive Verstärkung und das Gefühl einer Verbundenheit mit der Gemeinschaft im Außen. So ist ein Wert immer nach zwei Seiten ausgerichtet: auf deine innere Stimmigkeit (innerer Wert) und auf die mit deinem Umfeld (äußerer Wert).

Die meisten von uns wollen lieber dazu gehören als herausragend zu sein. Ich lade dich ein, innezuhalten und zu überlegen:

- Welche Werte werden von dir und in deinem Umfeld gelebt?
- Und wie stark bist du selbst im Einklang mit diesen Werten?

ÜBUNG:

Bitte beantworte die folgenden Fragen schriftlich:

1. Was suche ich bei einem Freund oder Ehepartner?
2. Was suche ich bei einem Mentor oder in einem Vorbild?
3. Ich fühle mich mit einem anderen Menschen verbunden, wenn folgender Wert erfüllt ist: _____
4. Wie reagiere ich in einer Krise oder einer schwierigen Situation?
5. Welchen Wert vernachlässige ich in einer problematischen Situation?
6. Welche Eigenschaften würde ich von der zukünftigen, besten Version meiner Selbst erwarten?
7. Wie gehe ich mit Menschen um, wie behandle ich sie?
8. Welche Eigenschaften meiner Eltern, Großeltern und Vorfahren bewundere ich?
9. Welche Entscheidungen habe ich in der Vergangenheit getroffen, die mich stolz gemacht haben?
10. Welchen Wert habe ich damit beeinflusst?
11. Was macht mich wütend oder frustriert, wenn ich verdrängte Werte durch starke Emotionen empfinde, dir mir Hinweise auf meine Werte geben?
12. Was gibt mir ein Gefühl der Erfüllung und Bedeutung?
13. Im Beruf vergesse ich die Zeit, wenn ich welcher Tätigkeit nachgehe?
14. Welche Tätigkeit lässt mich in meiner Freizeit in den Flow kommen und welcher Wert beschreibt es am treffendsten?
15. Wenn ich mich explizit mit meinen Freunden bzw. meinem Partner beschäftige und auch hier die Zeit vergesse, was spüre ich dann?

Schaue dir deine Notizen an und sortiere für dich, wann ist es ein Wert, den du von innen heraus lebst? Wann ist es ein Wert, den du im Außen orientiert an deinem Umfeld lebst? Wo sind die größtmöglichen Überschneidungspunkte? Wo gibt es Diskrepanzen?

Welche Werte sind für dich wertvoll?

Das Schöne an den Werten ist, dass sie niemals in Stein gemeißelt sind. Sie können sich im Laufe deines Lebens ändern und sich deiner Entwicklung anpassen. Einige wandeln sich stetig, andere bleiben konstant. So hat für einen Menschen der Wert Abenteuer in seinen 20er-Jahren vielleicht eine hohe Priorität. In seinen 30ern nimmt dagegen eventuell der Wunsch nach einer Familie einen höheren Stellenwert ein. Schaue dir in Ruhe die folgende Liste mit 35 Werten an. Kreuze maximal fünf Werte an, um deine top fünf heraus zu finden.

Jetzt nimmst du dir Zeit, um die Werte zu priorisieren. Welcher Wert steht an erster Stelle? Wie stark (in Prozent, maximaler Wert entspricht hundert Prozent, der geringste Wert null Prozent) ist er in deinem Leben ausgeprägt? Was kannst du unternehmen, um diesen Wert zu stärken? Die nachfolgenden Werte sind alphabetisch in zwei Spalten geordnet.

Werteliste mit 35 Werten

Abenteuer	Heirat/Ehe	Reichtum
Abhängigkeit	Kinder	Religion
alleine sein	Klugheit	Ruhe
Anerkennung	Kritikfähigkeit	Sicherheit
Aussehen	Liebe	Solidarität
Behaglichkeit	Loyalität	Spaß
Charisma	Macht	Spiritualität
Erholung	Miteinander teilen	Status
Freiheit	Mobilität	Weisheit
Frieden	Muße	Wissen
Gelassenheit	Nähe	Zugehörigkeit
Gesundheit	Popularität	

Wenn du eine größere Auswahl an Werten möchtest, findest du unter
(-nur für Käufer des Buches-)
eine Werteliste mit 350 Werten in deutscher Sprache zum Download.