Schritt 7

BETTINA BENNIES
Shine Coach

"Wer seine wahren Werte nicht kennt, nimmt das Wichtige für unwichtig und das Unwichtige für wichtig."
LüBuwe

Werte geben uns Orientierung und sind die Richtschnur, nach der wir unser Handeln ausrichten. Werte sind wie ein Kompass und helfen uns in unserem Leben in die richtige Richtung zu gehen. Sie sind entscheidend für unsere Motivation (ist es uns etwas ‚wert' wollen wir es erreichen). Ich lebe ein gückliches, zufriedenes, sinnhaftes Leben wenn ich meine Werte kenne und nach ihnen lebe.

Werte geben Antworten auf Fragen wie:

- Was ist mir in meinem Leben besonders wichtig?
- Wofür lohnt es sich zu leben?
- Wovon möchte ich mehr oder intensiver erleben?
- Was macht das Leben für mich lebenswert?

Werte dienen als Entscheidungshelfer und stiften Sinn in unserem Leben. Wenn es jemandem schwer fällt Entscheidungen zu treffen, liegt es oft daran, dass derjenige nicht weiß, was ihm wichtig oder unwichtig ist. Fehlentscheidungen aufgrund von nicht bekannten Werten führen zu Frustration, Unzufriedenheit, Enttäuschung, Sinnlosigkeit, Gefühl der Leere. Diese Gefühle führen zu Drogenkonsum, Alkoholkosum, übermäßigem Essen, stundenlang surfen im Internet. Dies führt aber nur zu kurzfristigen Glücksgefühlen. Langfristig führen diese Verhaltens-weisen zu noch mehr Unzufriedenheit.

Um ein erfülltes Leben zu führen und langfristig glücklich zu sein sollten wir uns unserer Werte bewusstwerden und im Einklang mit ihnen leben. Dies verleiht Kraft, Sicherheit, Seelenfrieden und das Gefühl vollkommen eins mit der Welt zu sein.

Wertekonflikte treten auf, wenn wir aus unserem Umfeld blind Werte übernommen haben und nach ihnen leben, ohne zu erkennen, dass es nicht unsere eigenen Werte sind. Z.B. kann es sein, dass für unsere Eltern der Wert ‚Sicherheit' immens wichtig ist und wir deshalb nach dem Schulabschluss eine kaufmännische Lehre gemacht haben. Vielleicht ist uns aber der Wert ‚Freiheit' viel wichtiger und wir fühlen uns in unserem Leben eingeengt und möchten einen ganz anderen beruflichen Weg einschlagen.

Es exisitieren auch Werte-Konflikte in Bezug auf Essen, welche wir evtl. von der Familie übernommen haben:

- schlanke Menschen sind Spaßbremsen, zickig, nicht lebenslustig
- Essen bedeutet Gemeinschaft und Lebensfreude
- Wider-Wert Oberflächlichkeit, wenn ich dann Wert auf mein Äußeres lege, bin ich oberflächlich

© Julia Sahm 2022