

Hinter jedem menschlichen Verhalten stehen Werte. Werte, wie zum Beispiel Liebe, Sicherheit, Ehrlichkeit, Loyalität, Respekt, Treue, Zuverlässigkeit, Erfolg oder Freiheit, agieren als innere Motivatoren. Man kann sie sich wie einen inneren Kompass vorstellen, der uns Menschen hilft, in die richtige Richtung zu gehen.

Die Bewusstmachung der eigenen Werte hilft uns, kongruente und authentische Entscheidungen zu treffen.

Wer seinen höchsten Ansprüchen genügt, wird Erfüllung im Leben finden und es nicht mehr nötig haben, Ersatzbefriedigungen wie dem Essen nachzugehen. In Einklang mit seinen Werten zu leben, verleiht eine unbändige Kraft, ein Gefühl der Sicherheit, Seelenfrieden und das Gefühl, eins mit der Welt zu sein.

Um zu verstehen, warum du ständig in eine bestimmte Richtung in deinem Leben strebst, ist es wichtig, deine eigenen Wertvorstellungen zu kennen.

Es ist wichtig, dass du dich während dieser Übung in einem guten Zustand befindest. Vielleicht möchtest du dich auch an einen Ort zurückziehen, an dem du ganz besonders gut entspannen kannst.

Es ist auch wichtig, dass du die Werte notierst, nach denen du bisher wirklich schon lebst.

Viele Teilnehmer sind geneigt, bspw. Gesundheit als einen hohen Wert anzugeben, obwohl sie vielleicht gar nicht danach leben. In der Theorie möchten sie Gesundheit als wichtigen Wert sehen, in der Praxis leben jedoch viele nicht danach. Denn wem z. B. Gesundheit extrem wichtig ist, der wird nicht übermäßig essen, rauchen, trinken, sich wenig bewegen etc.

Frage dich bei der nächsten Übung deshalb immer: lebe ich nach diesem Wert oder würde ich lediglich gerne nach diesem Wert leben?

Zunächst gilt es herauszufinden, welche Werte momentan tatsächlich dein Leben leiten. Im nächsten Teil dieses Schrittes wenden wir uns dann den Werten zu, die du eventuell noch bräuchtest oder höher einstufen könntest.

Nimm dir jetzt einen Stift und Zettel und beantworte die nachstehenden Fragen.



Teil 1:

Überlege bitte immer, welche Werte sich hinter deiner Antwort verbergen.

- Auf was könntest du in deinem Leben auf keinen Fall verzichten?
- Was ist dir existenziell wichtig im Leben?
- Welche deiner Werte würden die Menschen auf deiner Beerdigung betonen?
- Über was kannst du dich richtig rasend ärgern?
- In welchen Situationen in deinem Leben fühlst du dich richtig wohl, inspiriert, motiviert und voll in deiner Kraft? Welche Werte verbergen sich hinter deiner Antwort?
- In welchem Bereich in deinem Leben hast du das Gefühl, im falschen Leben gefangen zu sein? Welche Widerstände gegen deine Werte kannst du hier wahrnehmen?
- Welche Werte wurden in deiner Familie stark vermittelt?
- Welche Werte vermitteln unsere Gesellschaft und unsere Kultur?
- Welche Werte werden an deinem Arbeitsplatz stark vermittelt?

Teil 2:

- Welche der in Teil 1 notierten Werte prägen dein Leben momentan am meisten? Liste die 10 Werte auf, die tatsächlich den größten Einfluss auf dein aktuelles Leben haben.

Teil 3:

Ordne nun diese Werte in Bezug auf ihren Einflussfaktor auf dein Leben. Welche dieser Werte prägt dich am meisten (1) und welcher am geringsten (10)?

