

7 konkrete Tipps, für mehr Zeit und Balance

Die 7 Tipps ranken sich um das Prinzip Selbstverantwortung nach Reinhard K. Sprenger, um die Verbindung zwischen Werten und Emotionen sowie um Motivation.

Zur Einordnung hier vorweg die entsprechenden Kernaussagen auf einen Blick:

- **Love it, Change it or leave it! – Du kannst tun und lassen, was Du willst, Du zahlst immer einen Preis.**
- **Wann immer wir uns ärgern, wurde einer unserer Werte** (also das, was uns in dem jeweiligen Kontext wichtig ist) **verletzt.**
- Wir empfinden Freude, wenn wir unsere Ziele erreichen, insbesondere wenn die Zielerreichung unseren Werten dient. Denn **wir sind glücklich und zufrieden, wenn wir unsere Werte leben können.**
- **Wir mögen Menschen, die unsere Werte unterstützen, bzw. zumindest akzeptieren.**
- **Wir machen uns Sorgen, wenn unsere Sicherheit, auch die Sicherheit unserer Werte, in Gefahr ist.**
- **Hinter unserer Motivation steckt immer ein „Weg von“ und/oder ein „Hin-zu“.**

Tipp 1 - Was ist Dir in Deinem Leben wichtig? (Hin-zu-Motivation)

Wann hast Du das letzte Mal Deine Werte für Dein berufliches und privates Leben überprüft? Nimm Dir 1 Stunde Zeit und ermittle Deine obersten Werte. (Die Dir vermutlich vertraute Werteanalyse findest Du als Anhang am Ende dieses Dokuments.) Deine Werte sind die Quelle für Deine Zufriedenheit.

Überprüfe anschließend ehrlich auf einer Skala 1-10 (10 = Maximum, 1 = Minimum) in welchem Ausmaß Du diese Werte aktuell gerade lebst. Das Ergebnis ist der momentane Spiegel für Deine Unzufriedenheit oder Zufriedenheit und triggert Deine Hin-zu-Motivation an, Dich aktiv für das Leben Deiner Werte einzusetzen.

Tipp 2 – Komme Deinen unbewussten Strategien auf die Schliche

Warum sagst Du so häufig JA? Warum ist Dein Kalender so voll, warum sind Deine To-Do-Listen so lang? Korrekt müssten diese Fragen mit „Wozu“ beginnen, denn das Wozu

lässt den Sinn hierfür erkennen. Jedes Deiner „JA, mache ich.“ füttert Deine Werte. Die Antworten findest Du also in Deinen Wertehierarchien.
Erkenne Deine Werte hinter Deinen To-Dos!

Tipp 3 – Sei kritisch und lass es! (Weg-von-Motivation)

Überprüfe, ob ggf. das Leben Deiner Werte in speziellen Kontexten (Beruf, Familie, Freunde ...) zu Lasten Deiner Zufriedenheit in Deinem Leben gesamt geht (siehe Tipp 1).
Überprüfe, ob ein „Weniger“ Deine Werte wirklich so massiv einschränken würde.

Konkret gehe dabei so vor:

Liste die unterschiedlichen Aktivitäten Deiner To-Do-Liste auf.
Versuche nun pro Aktivität, die Werte zu erkennen, die Du bei Dir dadurch fütterst.

Ein Beispiel: Du hast erkannt, dass Du eine Aktivität erledigst, weil Dein dahinter liegender Wert Helfen/Unterstützen dadurch bedient wird.

Schreibe Dir jetzt auf einzelne Kärtchen auf, was Du noch alles in diesem jeweiligen Kontext (Beruf, Familie, Freunde ...) tust, um genau diesen Wert (Helfen/Unterstützen) zu bedienen. Sammle und notiere alles (!) geduldig.

Danach schaue Dir Deine Menge an Karten an und überprüfe, ob das Weglassen dieser Aktivität wirklich den dahinterliegenden Wert massiv beeinträchtigen würde oder ob die weiteren Tätigkeiten nicht genügen, um den Wert zu erfüllen, so dass Du getrost von dieser einen Aktivität loslassen kannst.

Gehe so Deine To-Dos nach und nach durch und prüfe kritisch Deine Aktivitäten.

Was „Nice to have“ aber kein „must“ ist und was durchs Weglassen den oder die dahinter liegenden Werte nur geringfügig beeinträchtigen würde, lass einfach weg.

Tipp 5 – Wünsche Dir und werbe

Zu Aktivitäten, die Du für andere erledigen sollst, NEIN zu sagen, ist nicht immer einfach. Für den anderen kommt diese Zurückweisung meist unerwartet. Eine hilfreiche Struktur hierzu findest Du in meinem Blog-Post vom 06. Oktober 2016: mit dem Titel „Ärgert Ihr Euch über andere? Benutzt Feed-Forward!“

Nutze die hierin beschriebene Struktur, formuliere Wünsche und werbe für die Erfüllung Deiner eigenen Werte.

Tipp 6 – Lass Dir helfen

Wenn Du feststellst, dass Du tatsächlich nur von wenigen Aktivitäten loslassen magst und es insgesamt immer noch zu viele To-Dos sind, die Dich drücken, dann frage Dich: Wer kann mich unterstützen?“

Gibt es Helferlein, die Dir To-Dos abnehmen können? Putzfrau, Gärtner, Bügelfrau, Familie, Mitarbeiter, externe Dienstleister?

Natürlich hat das oft einen €-Preis, doch auch ohne Helferlein zahlst Du bereits einen Preis. Und der Preis heißt Unzufriedenheit. -> siehe Tipp 1.

Ein konkretes Beispiel:

Ein Vertriebscoach sagte mir letztes: „Irena, ich habe 3 neue Mitarbeiter, bei denen ich jetzt wieder bei fast Null anfangen muss, um sie zum Emotionalen Verkauf zu qualifizieren! Das kostet mich im Minimum eine Woche meiner Zeit!“ Meine Antwort lautete: „Lass sie sich doch eigenverantwortlich qualifizieren und nutze dafür unseren Online-Kurs EQ Selling, der Nachhaltigkeit und Freude am Durcharbeiten garantiert.“

Er hat es gemacht und hat dadurch auf Schlag viele Tage Zeit gewonnen und die gewonnene Zeit für sich nutzen können.

Es gibt für nahezu fast alle Bereiche da draußen Dienstleister und je nachdem wie groß der Schmerz ist, ist der €-Preis oft weniger schmerzhaft als die bis dato vermisste Zeit, die Du sinnvoller für Deine Zufriedenheit verwenden könntest.

Die Entscheidung liegt bei Dir.

Tipp 7 – Plane und setze Dir Ziele!

Wer nicht selber plant, wird zum Plan anderer. Das war schon immer so. Plane im Sinne von Tipp 1 Deine Zeit für die Dinge, die Dir wichtig sind, die Dir am Herzen liegen. Plane diese Zeit aktiv und verbindlich ein. Reserviere diese Qualitäts-Zeiten für Dich! Blocke Deinen Kalender dafür!

Setze Dir hierzu konkrete schriftliche Ziele mit konkreten Zeiten, Daten, halte sie ein und genieße dann bewusst Deine WERTvolle Zeit.

Ohne diesen 7. Tipp bleibt es leider nur ein Traum.

Markus Hornung, Irena Fiedler, Sabine Grüner

Die EQ-Dynamics-Werteanalyse

WertSchätzendes und EmotionsBewusstes Leben und Arbeiten

Stand Mai 2017

**Sonderexemplar, nur zum
einmaligen persönlichen Gebrauch**

Wir sorgen für Bewegung.
EQ Dynamics

Wir freuen uns über emotional intelligente Vernetzungen auf:



<http://www.xing.com/companies/eqdynamics>
Neuigkeiten abonnieren und immer informiert bleiben



facebook

<http://www.facebook.com/eqdynamics>
Like us on facebook



<https://plus.google.com>, zu finden unter EQ Dynamics



http://www.xing.com/profiles/Markus_Hornung
http://www.xing.com/profiles/Irena_Fiedler
http://www.xing.com/profiles/Sabine_Gruener
http://www.xing.com/profiles/Daniela_Zander
„Verxingen“ Sie sich direkt mit uns



<http://www.youtube.com>, zu finden unter Markus Hornung
Live-Mitschnitte von Markus Hornung und EQ Dynamics



about.me

<http://about.me/markushornung>
Die Visitenkarte im Netz



<https://twitter.com/MarkusHornung>
„Zwitschern“ Sie mit Markus Hornung



<http://www.edudip.com/academy/Markus.Hornung>
Besuchen Sie auch unsere kostenfreien Webinare. Mehr Infos gibt es hier

Wertebooklets und Jonglierbälle gibt es unter: www.eqtools.de

Die EQ-Dynamics-Werteanalyse

Auf den folgenden Seiten finden Sie die von uns entwickelte Werteanalyse, die es Ihnen ermöglicht, Ihre persönliche Wertehierarchie für einen bestimmten Kontext zu erstellen.

Im Laufe seines Lebens hat jeder Mensch Vorlieben und Vorstellungen von dem entwickelt, was ihm besonders wichtig ist. Für den einen ist es im Beruf wichtig, Anerkennung zu erhalten, für den anderen, Probleme selbständig zu lösen und für einen dritten, Raum für die eigene Kreativität zu haben.

Werden die persönlichen Werte im beruflichen und privaten Alltag als erfüllt erlebt, stellt sich Zufriedenheit ein. Sind die Werte nicht erfüllt, ist man unzufrieden. Auch reagieren wir empfindlich und oft heftig, wenn unsere Werte verletzt werden, z.B. in der Kommunikation, in Beziehungen, durch Arbeitsbedingungen oder Führungsstil.

Die folgende Auswahl an Werten soll einen Überblick geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist jederzeit ergänzbar. Viele Begriffe sagen nahezu das gleiche aus - wählen Sie die, welche Sie persönlich ansprechen und widerstehen Sie so lange wie möglich der Versuchung, mehrere Begriffe unter einem Oberbegriff zusammenzufassen.

Beim Arbeiten mit Werten ist darauf zu achten, dass auch tatsächlich Werte verwendet werden, das heißt Grundhaltungen, Auffassungen und wertbesetzte Begriffe und nicht Tätigkeiten, die sich als Konsequenz des Lebens von Werten ergeben

.

Die Anleitung

- Finden Sie einen Kontext, also einen Rahmen, in welchem Sie die Wertearbeit durchführen möchten. Tragen Sie diesen Kontext auf der letzten Seite ganz oben ein. Folgende Beispiele mögen als Anregung dienen: „Meine Rolle als Familienoberhaupt“, „Meine Rolle als Führungskraft in unserem Unternehmen“, „Meine Rolle als Lebenspartner“, ...
- Wählen Sie aus der (von Ihnen um eigene Begriffe ergänzten) Liste die 10 für Sie wichtigsten Werte aus. Die Fragestellung lautet: „Was ist mir in dem ausgewählten Kontext wichtig? Worauf lege ich besonders Wert? Welche Werte möchte ich in meiner Rolle als ... gelebt und geachtet wissen?“
- Tragen Sie diese Begriffe in alphabetischer Reihenfolge von oben nach unten in die Zeilen der Präferenzmatrix des Arbeitsblattes ein.

- Beginnen Sie nun, die einzelnen Werte miteinander zu vergleichen, und zwar nach folgendem Schema:
 - A mit B - den für Sie wichtigeren der beiden (also den „Gewinner“) schreiben Sie in das erste Kästchen oben links.
 - A mit C – den „Gewinner“ schreiben Sie in das Kästchen rechts daneben.
 - A mit D usw. bis die oberste Zeile mit den entsprechenden „Gewinner-Buchstaben“ gefüllt ist.
- Dann beginnen Sie die nächste Zeile, in welcher der Wert B mit allen übrigen Werten verglichen wird;
 - usw. bis die gesamte Matrix ausgefüllt ist.
- Finden Sie als Hilfe für die Entscheidung folgende Bilder: „Welche Situation gab es schon, in der ich mich zwischen diesen beiden Werten entscheiden musste? Wie könnte die Situation aussehen und wie würde ich mich entscheiden?“ Sollte das nicht funktionieren, geben Sie Ihrem Deinem Bauchgefühl nach!
- Ermitteln Sie nun die Anzahl der einzelnen „Gewinner-Buchstaben“ und tragen Sie diese und den daraus resultierenden Rang in die Auswertungstabelle ein.
- Sollte es dazu kommen, dass zwei Werte die gleiche Anzahl haben, gehen Sie nochmals nach oben in die Matrix und überprüfen Sie den direkten Vergleich. Der Gewinner erhält den höheren Rang. Bei drei Werten mit gleicher Anzahl wird dieser Direktvergleich bisweilen zu keiner Lösung führen. Legen Sie dann die Reihenfolge innerhalb dieser Gruppe aus dem Bauch heraus fest.
- Schreiben Sie die den Buchstaben zugeordneten Werte in der Reihenfolge ihres Ranges in Ihre persönliche Hierarchie.

Auf den folgenden beiden Seiten finden Sie die Werteliste, welche Sie bitte um Begriffe ergänzen, die Ihnen wichtig sind, dort aber nicht auftauchen.

Auf der letzten Seite finden Sie das Arbeitsblatt für die eigentliche Wertearbeit.

A

Abenteuerlust
Abgrenzung
Abwechslung
Achtsamkeit
Achtung
Aktualität
Akzeptanz
Anerkennung
Anspruch
Anstand
Aufklärung
Aufmerksamkeit
Ausdauer
Austausch
Authentizität
Ästhetik

B

Balance
Begeisterung
Beharrlichkeit
Berechenbarkeit
Bequemlichkeit
Beruf
Bescheidenheit
Beständigkeit
Bewegung
Bildung

C

Chancenorientierung

D

Dankbarkeit
Demut
Dienstbereitschaft
Dienen
Diplomatie
Distanz halten
Diskretion
Disziplin
Durchsetzungsvermögen
Dynamik

E

Effektivität
Effizienz
Ehre
Ehrgeiz

Ehrlichkeit
Einfachheit
Emotionalität
Empathie/
Einfühlungsvermögen
Energie
Engagement
Entscheiden
Entspannung
Erfolg
Ergebnisorientierung
Erkenntlichkeit
Erotik
Etikette
Exklusivität
Experimentierfreude

F

Fairness
Familie
Faszination
Fitness
Fleiß
Flexibilität
Fortschritt
Freiheit
Freizeit
Freude
Freundlichkeit
Freundschaft
Frieden
Führung
Fürsorge

G

Geborgenheit
Geduld
Gehorsam
Gelassenheit
Geld
Genauigkeit/Präzision
Genuss
Gerechtigkeit
Gestaltungsfreiheit
Gesundheit
Gewinnen
Glaube
Glaubwürdigkeit
Gleichheit

Großmut
Großzügigkeit

H

Harmonie
Herausforderung
Hilfe geben/Helfen
Hingabe
Höflichkeit
Humanismus
Humor

I

Idealismus
Identität
Information
Innovation
Integrität
Intelligenz

K

Kampf
Klarheit
Kollegialität
Komfort
Kommunikation
Kompetenz
Kompromissfähigkeit
Kongruenz
Konkurrenzfähigkeit
Konsens
Konsequenz
Konstanz
Kontinuität
Kontrolle
Körperbewusstsein
Kraft
Kreativität
Kundenorientierung
Kunst
Kultur

L

Leidenschaft
Leistungsfähigkeit
Lernen
Liebe
Loyalität
Lust
Luxus

M

Macht
Manieren
Marktführerschaft
Menschlichkeit
Mitdenken
Mitgefühl
Muße
Mobilität
Mode
Moral
Musik
Mut

N

Nachhaltigkeit
Nachsicht
Nächstenliebe
Natur
Neugierde

O

Offenheit
Optimismus
Ordnung
Originalität

P

Partnerschaft
Perfektion
Persönliche Entwicklung
Perspektive
Pflichtbewusstsein
Phantasie
Prestige
Privatsphäre
Profit
Pünktlichkeit

Q

Qualität

R

Rationalität
Realitätssinn
Religion
Respekt
Risikobereitschaft
Rücksichtnahme
Ruhe
Ruhm

S

Sachverstand
Sauberkeit
Schnelligkeit
Schönheit
Selbstachtung
Selbstbestimmung
Selbständigkeit
Selbstdisziplin
Selbstmotivation
Selbstverantwortung
Selbstwert
Seriosität
Service
Sexualität
Sicherheit
Sinnhaftigkeit
Sinnlichkeit
Solidarität
Sorgfalt
Sparsamkeit
Spaß
Spiritualität
Sport
Stabilität
Stärke
Stil
Stille
Strebsamkeit
Struktur
System

T

Tatkraft
Teamgeist
Tiefe
Toleranz
Tradition
Transparenz
Treue

U

Umgänglichkeit
Unabhängigkeit
Unbekümmertheit
Unterhaltung
Unterstützung

V

Veränderung

Verantwortung
Verbesserung
Vergnügen
Verhältnismäßigkeit
Verständnis
Vertrauen
Vertrautheit
Vitalität

W

Wachstum
Wahrheit
Wertschätzung
Wettbewerb
Wissen
Wirksamkeit
Wohlstand

Z

Zielstrebigkeit
Zugehörigkeit
Zurückhaltung
Zusammenarbeit
Zusammenhalt
Zuverlässigkeit
Zweckmäßigkeit

Meine persönliche Wertehierarchie für den Kontext

.....
(Bitte eintragen!)

Meine 10 wichtigsten Werte:		B	C	D	E	F	G	H	I	J
A	A									
B	B									
C	C									
D	D									
E	E									
F	F									
G	G									
H	H									
I	I									
J	J									

Auswertung:

Kriterium	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Anzahl										
Rang										

Meine persönliche Hierarchie:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7