

## Meine Werte und ihre Erfüllung

Eine Frage: Hast Du bei der Werteanalyse eher darauf geachtet, Werte auszuwählen, die bereits erfüllt sind, die also von Dir gelebt werden oder sind es eher Werte, die Du Dir wünschst, weil diese im Augenblick nicht gelebt werden?

Mit anderen Worten: Stellt das eben erarbeitete Wertesystem die derzeitige Realität oder eher einen Wunsch dar?

Der Handlungsbedarf ist im zweiten Fall natürlich größer, denn – wir erinnern uns – die Basisemotion Freude / Zufriedenheit hat auch etwas mit dem Leben des Wertesystems zu tun.

**Ziel ist es, von einem gewünschten  
zu einem gelebten Wertesystem zu gelangen.  
Auf Dauer sorgt ein Wertesystem, das nicht erfüllt wird,  
für Enttäuschung und Frustration.**

Zur Ermittlung des Wunschanteils Deiner Wertehierarchie übertrage Deine 10 höchsten Werte in das folgende Diagramm.

Versetz Dich in Deinen zuvor gewählten Kontext und beantworte zu jedem einzelnen Wert folgende Frage:

**"Auf einer Skala von 1 bis 10, wie sehr lebe ich diesen Wert tatsächlich?"**

(1 = wenig, 5 = mittelmäßig, 10 = voll und ganz).

Überleg nicht lange, sondern gib eine gefühlsmäßige Bewertung ab. Hör auf Dein Herz, auf Deinen Bauch, nicht auf Deinen Kopf!

Markiere Dein gefühltes Ergebnis pro Wert durch ein Kreuz in der passenden Zeile der folgenden Tabelle.

Wert / Bewertung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Die Gliederung der Tabelle gibt Dir Aufschluss über Deine persönlichen Energiequellen und Entwicklungsfelder. Über Markierungen im rechten Teil, also in den Spalten 7 bis 10, kannst Du Dich freuen – diese Werte lebst Du offensichtlich schon ordentlich! Entwicklungshilfe brauchen vor allem Werte, die im linken Teil liegen, also mit 1, 2 oder 3 bewertet sind.

Versetze Dich wieder in Deinen zuvor gewählten Kontext und beantworte für die betroffenen Werte folgende Frage:

- **Was kann ich tun, um diesen Wert noch intensiver zu leben?**

Anregung dafür findest Du häufig im rechten Teil der Tabelle.

Erstelle nun für die betroffenen Werte einen Entwicklungsplan. Es soll hier nicht um großartige Veränderungen gehen, sondern um kleine, überschaubare Schritte. Die konkrete Frage kann dann z.B. lauten:

- **Was kann ich tun, um in den nächsten Stunden, Tagen, Wochen, Monaten diesen Wert von 3 auf 4 zu steigern?**

Erstelle über diese Fragen einen Handlungsplan mit möglichst konkreten Anweisungen und Zeitangaben für die nächsten Tage oder Wochen mit maximal 3 Punkten. Formuliere die einzelnen Punkte als kurze, motivierende Appelle an Dich selbst!

<b>1</b>
<b>2</b>
<b>3</b>

**Was Du hier tust, kannst Du durchaus als aktiv betriebenes emotionales Selbstmanagement begreifen.**

**Lass Dich überraschen von den Auswirkungen!**

**Bereits kleine Anstöße zu einzelnen Punkten können große Veränderungen für das ganze System bedeuten.**