

Für ein wertvolles Leben

Wie persönliche Werte das eigene Verhalten und die Karriere prägen und warum es für ein erfolgreiches Leben so wichtig ist, seine Werte zu kennen **VON CLAUDIA WEBER**

Freiheit

» Die Frage „Was ist Ihnen im Leben wichtig?“ können die meisten beantworten. Wohingegen über die Frage „Welche Werte leben Sie?“ die meisten zumindest länger nachdenken müssten. Dabei sind unsere inneren Werte wie beispielsweise Freude, Ehrlichkeit oder Beliebtheit wichtige Bausteine für unseren Berufs- und Lebensweg. Sie sind entscheidend, ob wir unsere beruflichen Ziele erreichen und ein erfolgreiches sowie zufriedenes Leben führen oder nicht. „Wir sind wertegesteuert und treffen unsere Entscheidungen danach. Ganz egal, ob wir uns unserer Werte nun bewusst sind oder nicht“, sagt der Life- und Karrierecoach Jens Wolff. In seiner Zusammenarbeit mit Klienten sieht Wolff täglich, wie Menschen ein Leben führen, das nicht ihren Werten entspricht. Ein Beispiel: Ein junger selbstständiger Mann arbeitet sehr viel und hat kaum Freizeit. In seinem durchgetakteten Alltag hat er keinen Platz für gesunde Ernährung oder Sport. Er ist unzufrieden. Vor allem, weil bei der Ermittlung seiner Werte herausgekommen ist, dass sein wichtigster Wert im Leben Gesundheit ist. Nur sein Leben spiegelt diesen Wert überhaupt nicht wider. Ein Positiv-Beispiel: Eine Angestellte liebt ihren Job. Denn mit ihren Kollegen hat sie immer Spaß. Sie kann Witze machen und die Kollegen lachen darüber. Sie verdient in dem Job zwar nicht so viel, aber das ist für sie zweitrangig. Denn ihr wichtigster Wert ist Humor.

Der Autor und Coach Richard Barrett sagt sogar, Werte sind weitaus mehr als das, was uns wichtig ist: „Sie sind unsere Antreiber und die Quelle aller menschlichen Motivation und Entscheidungen.“ So empfindet man ein Leben als gut, wenn die eigenen Entscheidungen, das Verhalten und der Lebensstil tatsächlich den eigenen Werten entsprechen. Auf der anderen Seite hat man immer das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, wenn Entwicklungen im Beruf oder im Leben generell nicht mit den persönlichen Werten übereinstimmen. Ein weiterer Faktor: Meistens handeln wir aus Überzeugungen. Wir sind beispielsweise überzeugt davon, dass uns eine leitende Funktion glücklich macht oder dass ein Arbeitgeber, der Sicherheit

Gerechtigkeit

Harmonie

Spaß

Struktur

Freundschaft

Wissen

Zugehörigkeit

Kreativität

Gesundheit

Sicherheit

vermittelt, der richtige sein muss. „Hier muss man unterscheiden zwischen dem Angelernten und Übernommenen aus der Erziehung und den eigenen Werten. Oft stimmt das nicht überein“, sagt Wolff. Auch hierzu ein Beispiel: Wenn man in der Kindheit und Jugend von den Eltern ständig gehört hat, dass ein sicherer Job als Angestellte das Beste ist und glücklich macht, der wichtigste Wert im Leben aber Freiheit ist, folgt man unbewusst der Überzeugung der Eltern, aber man selbst ist unglücklich im sicheren Angestelltenverhältnis und sehnt sich nach mehr Freiheit und Selbstbestimmung. Deshalb ist es wichtig, seine Werte zu identifizieren.

Wie ermittelt man seine Werte? Das geht ganz einfach. Man sieht sich Wertetabellen an oder googelt nach „Werte im Leben“ und stößt auf zahlreiche Werte. Von denen entscheidet man sich bewusst für drei bis höchstens vier – für die, die einen am bedeutsamsten erscheinen. „Im nächsten Schritt muss man herausfinden, was dieser Wert für mich im Alltag bedeutet“ sagt Wolff. Was bedeutet beispielsweise Sicherheit für mich? Wann fühle ich mich sicher? Wenn das Einkommen regelmäßig bezahlt wird und ich regelte Arbeitszeiten habe? Oder brauche ich auch Kollegen, bei denen ich mich sicher fühle? „Es geht darum, festzustellen, wie man diesen Wert leben will, und danach schaut man sich in den unterschiedlichsten Bereichen wie Job, Familie, Gesundheit, Freizeit etc. an, wie sehr man diese vier Werte bereits lebt und wo es überhaupt keine Übereinstimmung gibt“, so der Coach. Schritt für Schritt ändert man schließlich sein Leben und richtet es den Werten nach aus. „Der Terminkalender muss die eigenen Werte reflektieren. Die Realität sagt aber oft etwas anderes.“ Im Großen und Ganzen geht es darum, sich besser kennenzulernen. Wer bin ich wirklich und wie will ich arbeiten und leben? Wolff: „Am Ende lebt man sich selbst in jeder Facette aus anstatt von Überzeugungen und Meinungen anderer getrieben zu sein. So schafft man den richtigen Rahmen, glücklicher zu werden.“ ■