

# „Wertvoll denken, handeln, fühlen – werde alltäglich ein Fan von Dir selbst!“

WERTVOLL KOLUMNE No. 01 © KARLA PAUL / MOKA MAGAZIN 2018

## ARBEITSBLÄTTER zur Wertebestimmung und Handlungsumsetzung im persönlichen Alltag

Nimm Dir dafür Ruhe und Zeit, sei achtsam und liebevoll mit Dir und gehe es im Idealfall in einer Situation mit emotionaler Stabilität und/oder mit Unterstützung von Freunden/Familie durch. Wenn Du merkst, dass Dich diese Aufgabe massiv überfordert oder Du schwerwiegende Probleme bei der Auseinandersetzung mit Dir selbst hast, wende

Dich bitte an eine/-n Therapeut\_In oder anderweitige Hilfestellen. Bitte denk immer daran: es geht nicht um Perfektion, sondern Evolution – jeder Schritt und jede positive Entwicklung zählt.

Diese Liste möglicher Werte ist unvollständig, ohne jede Sortierung und Einordnung und bei Bedarf persönlich ergänzbar. Die Werte sind neutral und für jeden selbst und privat sowie beruflich unterschiedlich priorisierbar.



### AUFGABE:

Wähle die 5-10 Werte heraus, die Dir aktuell am wichtigsten in Deinem Leben sind und ordne sie nach Prioritäten.



### ÜBERPRÜFE:

Entsprechen sie Deinen Handlungen und der Verwendung Deiner zeitlichen, finanziellen, aktiven Ressourcen im Alltag?

- Gesundheit

- Harmonie

- Kreativität

- Erfolg

- Familie

- Frieden

- Kompetenz

- Gelassenheit

- Vielfalt

- Spiritualität

- Begeisterung

- Großzügigkeit

- Loyalität

- Zuverlässigkeit

- Effizienz

- Leistung

- Optimismus

- Herausforderung

- Einzigartigkeit

- Freiheit

- Verantwortung

- Tradition

- Toleranz

- Freundschaft

- Kommunikation

- Veränderung

- Aufregung

- Natürlichkeit

- Sachlichkeit

- Demut

- Geborgenheit

- Nachhaltigkeit

- Engagement

- Karriere

- Kultur

- Integration

- Geduld

- Reichtum

- Zufriedenheit

- Genuss

- Sportlichkeit

- Selbstbestimmung

- Lust

- Achtsamkeit

- Mitgefühl

- Leidenschaft

- Schönheit

- Sicherheit

- Entwicklung

- Akzeptanz

- Sinnlichkeit

- Wissen

- Liebe

- Natur

- Wandel

- Gemeinschaft

- Sorgfalt



**MEINE WERTE: (10 Punkte = am wichtigsten / 1 Punkt = weniger wichtig)**

► **WERT 1 (10 Punkte):**

Wie viel Zeit/Geld/Energie investiere ich bisher dafür:

Wie viel Zeit/Geld/Energie möchte ich zukünftig dafür investieren:

Wie möchte ich dies täglich umsetzen (konkrete Aktion):

---

► **WERT 2 (09 Punkte):**

Wie viel Zeit/Geld/Energie investiere ich bisher dafür:

Wie viel Zeit/Geld/Energie möchte ich zukünftig dafür investieren:

Wie möchte ich dies täglich umsetzen (konkrete Aktion):

---



**MEINE WERTE: (10 Punkte = am wichtigsten / 1 Punkt = weniger wichtig)**

► **WERT 3 (08 Punkte):**

Wie viel Zeit/Geld/Energie investiere ich bisher dafür:

Wie viel Zeit/Geld/Energie möchte ich zukünftig dafür investieren:

Wie möchte ich dies täglich umsetzen (konkrete Aktion):

---

► **WERT 4 (07 Punkte):**

Wie viel Zeit/Geld/Energie investiere ich bisher dafür:

Wie viel Zeit/Geld/Energie möchte ich zukünftig dafür investieren:

Wie möchte ich dies täglich umsetzen (konkrete Aktion):

---



**MEINE WERTE: (10 Punkte = am wichtigsten / 1 Punkt = weniger wichtig)**

► **WERT 5 (06 Punkte):**

Wie viel Zeit/Geld/Energie investiere ich bisher dafür:

Wie viel Zeit/Geld/Energie möchte ich zukünftig dafür investieren:

Wie möchte ich dies täglich umsetzen (konkrete Aktion):

---

► **WERT 6 (05 Punkte):**

Wie viel Zeit/Geld/Energie investiere ich bisher dafür:

Wie viel Zeit/Geld/Energie möchte ich zukünftig dafür investieren:

Wie möchte ich dies täglich umsetzen (konkrete Aktion):

---



**MEINE WERTE: (10 Punkte = am wichtigsten / 1 Punkt = weniger wichtig)**

► **WERT 7 (04 Punkte):**

Wie viel Zeit/Geld/Energie investiere ich bisher dafür:

Wie viel Zeit/Geld/Energie möchte ich zukünftig dafür investieren:

Wie möchte ich dies täglich umsetzen (konkrete Aktion):

---

► **WERT 8 (03 Punkte):**

Wie viel Zeit/Geld/Energie investiere ich bisher dafür:

Wie viel Zeit/Geld/Energie möchte ich zukünftig dafür investieren:

Wie möchte ich dies täglich umsetzen (konkrete Aktion):

---



**MEINE WERTE: (10 Punkte = am wichtigsten / 1 Punkt = weniger wichtig)**

► **WERT 9 (02 Punkte):**

Wie viel Zeit/Geld/Energie investiere ich bisher dafür:

Wie viel Zeit/Geld/Energie möchte ich zukünftig dafür investieren:

Wie möchte ich dies täglich umsetzen (konkrete Aktion):

---

► **WERT 10 (01 Punkte):**

Wie viel Zeit/Geld/Energie investiere ich bisher dafür:

Wie viel Zeit/Geld/Energie möchte ich zukünftig dafür investieren:

Wie möchte ich dies täglich umsetzen (konkrete Aktion):

---

**WEITERE GEDANKEN:**

- ▶ Was muss ich an mir und in meinem Leben verändern, um mehr mit meinen Werten im Einklang zu leben?
  
  - ▶ Was muss ich streichen und was will ich stärken oder neu lernen?
  
  - ▶ Gehen meine aktuellen Freunde diesen Weg noch mit und sind mit meinen Werten vereinbar?
  
  - ▶ Falls nein: mit wem möchte ich sprechen, von wem muss ich mich trennen, welche Menschen möchte ich neu in mein Leben integrieren?
  
  - ▶ Wie sehen meine Planungen dafür täglich aus, wie wöchentlich?
  
  - ▶ Was würde ich gern kurzfristig umsetzen und was langfristig?
  
  - ▶ Wer kann mich dabei wie unterstützen (finanziell/menschlich/regional)?
  
  - ▶ Welche persönlichen Umstände und Besonderheiten will ich täglich einplanen, um mich auf meinem neuen Weg zu fordern, aber nicht zu überfordern?
  
  - ▶ Wie kann ich mich zukünftig für mein positives Leben motivieren, was wünsche ich mir von mir selbst, wie sieht mein Leben in einem Jahr aus?
-

**BEISPIEL ZUR VERANSCHAULICHUNG: (frei erfunden und ohne Wertung)**

**Katharina ist 32 Jahre alt. Sie lebt in der Großstadt, hat kürzlich geheiratet und möchte gern mit ihrem Mann mehrere Kinder bekommen, bisher blieb dafür aber noch keine Zeit.**

Sie arbeitet in einer Medienagentur und ist soeben befördert worden. Jetzt leitet Katharina ein ganzes Team, hat eine Gehaltserhöhung erhalten und ist zudem auch viel unterwegs. Um mit anderen Agenturen und vor allen Dingen den Angestellten in der Firma mithalten zu können, kleidet sie sich stets der neuesten Mode entsprechend und legt viel Wert auf ihr Äußeres.

Damit sie während und nach der Schwangerschaft nicht beruflich übergangen wird, macht sie stets viele Überstunden, ist ständig erreichbar und kommuniziert auch auf allen sozialen Kanälen ihre Freude an der Arbeit. Wenn sie Kinder bekommt, wird ihr Mann weiterarbeiten und sie auch schnellstmöglich wieder einsteigen, zudem wird sich ein Au Pair um den Nachwuchs kümmern. Katharina hat alles im Griff. Von ihren Bekannten und Followern wird sie stets beneidet, weil sie alles zu schaffen scheint und sich finanziell viel leisten kann.

**Seit einiger Zeit kann Katharina aber kaum noch schlafen und sie hat das Gefühl in einem Hamsterrad gefangen zu sein.** Sie hat Erfolg, sie liebt ihren Mann, weshalb kann sie all das nicht genießen – was stimmt nur nicht mit mir, fragt sie sich und die Bauchschmerzen nehmen zu. In ihrem Kopf schwirrt beständig herum, was sie alles tun sollte, was der Chef und die Follower am besten finden, dass jüngere Kolleginnen hübscher sind, besser arbeiten, ein größeres Netzwerk haben und ihre Unzufriedenheit mit der Situation lässt sie mehr und mehr an sich selbst und ihrem Umfeld aus. Das Spiegelbild wird jeden Tag kritischer beäugt, Mann und Freunde benötigen immer mehr Komplimente, um ihr gute Laune zu bereiten und im Büro kann sie sich eigentlich nur noch durchsetzen, weil die Kollegen Angst vor ihren Ausbrüchen haben. **Für jedes Problem gibt es die passende Lösung, so ihre Einstellung – aber wo genau liegt eigentlich das Problem?**

**KATHARINAS WERTELISTE:**

Katharina beschäftigt sich mit der Werteliste, sucht sich ihre Punkte heraus und ordnet diesen Prioritäten zu. Erst macht sie den Fehler, die Werte ihrem aktuellen Alltag zuzuweisen und dann hört sie auf ihr Bauchgefühl, was ihr wirklich und ohne jede Einschränkung und Bewertung von außen wichtig ist:

- ▶ **Gesundheit:** 10 Punkte
- ▶ **Familie:** 9 Punkte
- ▶ **Zufriedenheit:** 8 Punkte
- ▶ **Liebe:** 7 Punkte
- ▶ **Kreativität:** 6 Punkte
- ▶ **Sicherheit:** 5 Punkte
- ▶ **Freiheit:** 4 Punkte
- ▶ **Optimismus:** 3 Punkte
- ▶ **Engagement:** 2 Punkte
- ▶ **Natur:** 1 Punkt



**Sie stellt überrascht fest, dass Karriere gar nicht auf der Liste steht und sie eigentlich vorrangig in der Agentur arbeitet, um Geld zu verdienen, dass sie dann für die Erhaltung des aktuellen Status ausgibt.** Gesundheit scheint ihr eigentlich am wichtigsten zu sein, aber wann war sie zuletzt beim Arzt oder erst recht beim Sport? Wann hat sie zuletzt Zeit mit ihrer Familie verbracht, ohne nebenher aufs Handy zu schielen oder an den nächsten Pitch zu denken? Und würden ihre Freunde und Kollegen sie tatsächlich noch als Optimistin bezeichnen? Katharina versteht, dass sie zwar ein gesellschaftlich anerkanntes, als erstrebenswertes geltendes Leben führt, aber eben nicht in der Version, die sie sich tatsächlich von Herzen wünscht und die zu ihrem Charakter passt. Sie stellt in den kommenden Wochen und Monaten einiges um und nähert sich der täglichen Umsetzung ihrer Werte an:

**Katharina gibt die Leitungsstelle ab und wechselt in die Kreativabteilung der Agentur.** Diese Arbeit kann sie teilweise im Home Office erledigen und sich so die Zeit besser für ihren Mann sowie Familie und Freunde einteilen. Sie verdient zwar nicht mehr so viel wie früher, benötigt aber auch weniger Geld, weil sie ihre Garderobe auf wenige klassische Teile reduziert hat und nicht mehr mit Kollegen oder Freunden mithalten will. Immer öfter entwickelt sie nebenher auch eigene Projektideen, für die vorher weder Raum noch Zeit blieb – zum Beispiel eine Webseite, soziale Projekte und Bedürfnisse im Umfeld besser mit Ehrenamtlichen zu verbinden. Zudem spricht sie mit ihrem Mann über ihre Sorgen und auch er möchte einige Veränderungen, die ihr Leben positiv beeinflussen können, gemeinsam mit ihr umsetzen.

**Sie ziehen in einen anderen Ortsteil, teilen sich mit Nachbarn einen Garten und seine Eltern kommen durch die räumliche Annäherung öfter zu Besuch.** Sein Wunsch ist es, weniger zu arbeiten, nicht dem klassischen Rollenmodell zu entsprechen, und sich stärker der Familie zu widmen. Sie erstellen gemeinsam einen Plan, was sie bis dahin verändern können, was sie weglassen und erarbeiten müssen, um ihren Werten näher zu kommen. Katharina hält sich inzwischen diszipliniert an ein tägliches Achtsamkeitsprogramm, ist einem Sportverein beigetreten und geht regelmässig zur Vorsorge, an den Wochenenden unternimmt sie mit ihren Freunden immer öfter Ausflüge an nahe gelegene Seen. Einige ihrer Bekannten haben sich nach ihrer Veränderung von ihr losgesagt. Nach anfänglicher Belastung befreundet sie sich aber mit Menschen, die mehr zu ihren Werten passen und findet auch bei einigen bisherigen Freunden heraus, dass diese ebenfalls über das Thema nachdenken und vorher Sorge hatten, Katharina würde sich nur für Karriere und Äußerlichkeiten interessieren. Für die sozialen Kanäle setzt sie sich ein tägliches Zeitlimit und nimmt sich vor, positiver zu kommentieren und die Accounts anderer nur als Inspiration zu sehen, aber sich nicht mehr neidvoll zu vergleichen. Das gelingt ihr immer besser, da sie inzwischen selbst oft an vielen Tagen ausgelastet, selbstsicherer und zufrieden ins Bett geht.

**Jeden Monat überprüft Katharina nun die Werteliste, was sich verändert hat, was sie weiterhin verändern will und kann und bezieht aktuelle Ereignisse mit ein.** Immer wieder wird sie noch vom Alltag überrannt und lässt sich von anderen Menschen mitreißen, aber ein Tagebuch hilft ihr bei der Orientierung. Sie hat wieder das Gefühl, die Kontrolle über sich und den eigenen Prozess zu haben und ihr Leben nach ihren Möglichkeiten positiv zu gestalten.

**BEI FRAGEN:** [Karla.Paul@Buchkolumne.de](mailto:Karla.Paul@Buchkolumne.de)