

Im Einklang mit deinen Werten: Eine Standortbestimmung

Unabhängig davon, ob wir uns im beruflichen oder im privaten Umfeld bewegen: Wichtig ist, dass wir in grundsätzlicher Übereinstimmung mit unseren Werten und Bedürfnissen leben. Wenn wir dies über einen längeren Zeitraum nicht tun, unsere Bedürfnisse unterdrücken, nicht erfüllen oder auf der anderen Seite überfüllen, macht sich das nicht nur in unserer Stimmung bemerkbar, sondern hat deutliche negative Konsequenzen für unsere mentale und körperliche Gesundheit.

Diese Aufgabe ist eine spielerische Form der Standortbestimmung, um dir deiner Werte und Bedürfnisse bewusster zu werden, als Gegencheck, wie es um ihre Erfüllung steht, und als Hinweis, an welchen Stellen du dich besser unterstützen kannst.

Die Aufgabe hat 2 Teile: Im ersten Teil geht es darum, herauszufinden, was dir besonders wichtig ist. Im 2. Schritt, erhältst du Einblicke, in welchen Bereichen deines Lebens du bereits auf deine Werte baust und in welchen Energielöcher verborgen sind.

Los geht's mit Teil 1:

- Drucke dir die 2 Seiten mit den insgesamt 52 Wörtern aus und schneide dir gleichmäßig die einzelnen Felder mit den Begriffen aus.
- Mische sie und lege sie verdeckt in 2 Reihen nebeneinander aus. Dann decke das erste Paar auf. Wähle aus den beiden Begriffen den aus, der dir in diesem Moment wichtiger ist, der mehr Bedeutung für dich hat und dir ein gutes Gefühl gibt.

Es geht nicht darum, ob dieses Bedürfnis jetzt erfüllt ist oder nicht, sondern um dessen Wichtigkeit für dich. Entscheide nicht vom Verstand oder nach dem, was du denkst, das vernünftig ist, sondern nach dem, wohin dich dein Herz zieht.

Es kann durchaus sein, dass scheinbar gegensätzliche Werte dir genauso wichtig sind. Vermeide eine Bewertung nach richtig oder falsch, nach sollte oder dürfte, und erlaube dir die spontane Entscheidung.

Im Einklang mit deinen Werten: Eine Standortbestimmung

- Lege den wichtigeren Begriff auf deinen „wichtig“ Stapel, den anderen Begriff sortiere aus auf den „nicht so wichtig Stapel“.

Manchmal wirst du merken, dass dir die Entscheidung sehr leicht fällt und du „die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen“ einfach sortieren kannst. Bei manchen Worten wird es dir schwerer fallen. Wenn es richtig schwer fällt und du gar nicht weiter kommst, weil du merkst, dass beide Begriffe wirklich gleich wichtig für dich sind, lege einen davon als „Joker-Karte“ beiseite. Zu diesem Stapel darfst du später zurück kehren. Mache dies nur in Ausnahmefällen.

- Wenn du die 2 Reihen durchgegangen bist und 2 Stapel mit jeweils 26 Begriffen hast (oder weniger mit dem Joker-Stapel), nimm dir nun die Begriffe von dem „Wichtig-Stapel“, mische sie erneut und lege sie verdeckt wieder in 2 Reihen aus.
- Wiederhole die Auswahl - nimm dir die jeweils verdeckten und gegenüberliegenden Begriffe, dreh sie um und entscheide, welcher Wert, welches Bedürfnis für dich jetzt wichtiger ist im Vergleich zu dem anderen. Reduziere entsprechend die Begriffe auf 13 Stück. Möglicherweise wirst du den einen oder anderen Begriff auf den Joker-Stapel legen wollen. Versuche, ehrlich zu dir zu sein und dein Gefühl entscheiden zu lassen.
- Mische dann die übrig gebliebenen 13 Werte, lege sie wieder verdeckt in 2 Reihen auf und wähle wieder entsprechend aus den 2 nebeneinander liegenden Begriffen, den aus, der in seiner Bedeutung wichtiger für dich ist.
- Nimm die übrig gebliebenen 7 Werte und wiederhole den Vorgang, bis du noch 4 Stück übrig hast.

Solltest du einen „Joker-Stapel“ haben, mische die 4 übrigen mit den Joker-Karten, leg sie wieder verdeckt in 2 Reihen und wähle jeweils den wichtigeren Wert aus. Mach dies, bis du nur noch 3-4 Werte übrig hast.

Diese leg vor dir aus. Das sind die Werte, die in deinem jetzigen Lebensabschnitt die wertvollsten für dich sind und auf deren Erfüllung du besonders achten solltest.

Im Einklang mit deinen Werten: Eine Standortbestimmung

- Lege den wichtigeren Begriff auf deinen „wichtig“ Stapel, den anderen Begriff sortiere aus auf den „nicht so wichtig Stapel“.

Manchmal wirst du merken, dass dir die Entscheidung sehr leicht fällt und du „die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen“ einfach sortieren kannst. Bei manchen Worten wird es dir schwerer fallen. Wenn es richtig schwer fällt und du gar nicht weiter kommst, weil du merkst, dass beide Begriffe wirklich gleich wichtig für dich sind, lege einen davon als „Joker-Karte“ beiseite. Zu diesem Stapel darfst du später zurück kehren. Mache dies nur in Ausnahmefällen.

- Wenn du die 2 Reihen durchgegangen bist und 2 Stapel mit jeweils 26 Begriffen hast (oder weniger mit dem Joker-Stapel), nimm dir nun die Begriffe von dem „Wichtig-Stapel“, mische sie erneut und lege sie verdeckt wieder in 2 Reihen aus.
- Wiederhole die Auswahl - nimm dir die jeweils verdeckten und gegenüberliegenden Begriffe, dreh sie um und entscheide, welcher Wert, welches Bedürfnis für dich jetzt wichtiger ist im Vergleich zu dem anderen. Reduziere entsprechend die Begriffe auf 13 Stück. Möglicherweise wirst du den einen oder anderen Begriff auf den Joker-Stapel legen wollen. Versuche, ehrlich zu dir zu sein und dein Gefühl entscheiden zu lassen.
- Mische dann die übrig gebliebenen 13 Werte, lege sie wieder verdeckt in 2 Reihen auf und wähle wieder entsprechend aus den 2 nebeneinander liegenden Begriffen, den aus, der in seiner Bedeutung wichtiger für dich ist.
- Nimm die übrig gebliebenen 7 Werte und wiederhole den Vorgang, bis du noch 4 Stück übrig hast.

Solltest du einen „Joker-Stapel“ haben, mische die 4 übrigen mit den Joker-Karten, leg sie wieder verdeckt in 2 Reihen und wähle jeweils den wichtigeren Wert aus. Mach dies, bis du nur noch 3-4 Werte übrig hast.

Diese leg vor dir aus. Das sind die Werte, die in deinem jetzigen Lebensabschnitt die wertvollsten für dich sind und auf deren Erfüllung du besonders achten solltest.




BEHARRLICHKEIT	BEWEGUNG
ABENTEUER	VERNUNFT
ANSEHEN	HUMOR
FLEXIBILITÄT	GERECHTIGKEIT/ FAIRNESS
VERANTWORTUNG	WISSENSDURST/ ENTWICKLUNG
HARMONIE	FRIEDEN
FINANZEN	NEUGIER
LOYALITÄT	EMPATHIE
WETTBEWERB	HILFSBEREITSCHAFT
FREIHEIT	ÄSTHETIK/ SCHÖNHEIT
SICHERHEIT	ENTSPANNUNG
SPIRITUALITÄT	FAMILIE
STATUS	TRADITION

MACHT/ EINFLUSS	RUHE
ABWECHSLUNG	ERFOLG
SPASS	SELBSTBESTIMMUNG
BESTÄTIGUNG	PERFEKTIONISMUS
WERTSCHÄTZUNG	GENUSS
NÄHE	LEISTUNG
GESELLIGKEIT	ORDNUNG/ STRUKTUR
ZUVERLÄSSIGKEIT	WÄRME
SICHTBARKEIT	SINN
AKTION	GESUNDHEIT/ WOHLBEFINDEN
BEWAHREN	UNABHÄNGIGKEIT
ZUGEHÖRIGKEIT	KREATIVITÄT
OFFENHEIT	KONTROLLE

Im Einklang mit deinen Werten: Eine Standortbestimmung

Los geht's mit Teil 2:

Es kann sein, dass du diese Werte, die du im ersten Teil der Aufgabe herausgefiltert hast, in einigen Lebensbereichen für dich wunderbar ausleben kannst, sie jedoch in anderen Lebensbereichen zu kurz kommen. Das ist durchaus möglich und auch in Ordnung, wenn du das Gefühl hast, dass dein „Tank“ insgesamt gut gefüllt ist.

Um das zu überprüfen, kannst du als Ergänzung einen Quercheck für verschiedene Lebensbereiche machen.

Nimm gern folgende Bereiche als Vorschlag:

1. Lebensunterhalt/ Job
2. Gesundheit/ Fitness
3. Beziehungen
4. Bewusstheit/ Spiritualität
5. Reichtum/ Fülle (Geld/ Finanzen)
6. Aussehen/ Erscheinung

Es gilt jeweils, was du darunter verstehst. Du kannst auch noch andere Lebensbereiche hinzufügen wie Wohnsituation, Freizeit, Familie und Freundschaften, Liebe, Weiterentwicklung, Wohltätigkeit, u.a. ...

Nun gibt es 3 Einschätzungen jeweils auf einer Skala von 1 bis 10. Nutze dafür auch gern die bereits vorbereiteten Tabellen, die du dir ausdrucken kannst.

Fülle die nachfolgenden Tabellen nach deiner momentanen Einschätzung aus.

Im Einklang mit deinen Werten: Eine Standortbestimmung

Für jeden Lebensbereich, wie wichtig er für dich ist und wie zufrieden du darin bist. Dann für jeden der 3 oder 4 Werte gleiche den Grad ihrer momentanen Erfüllung in den Lebensbereichen ab.

Füge gern Lebensbereiche hinzu, die für dich zusätzlich wichtig sind oder konzentriere dich auf die, die dir im Moment besonders wichtig sind.

Es geht nicht darum, in allen Bereichen vollkommen zufrieden und erfüllt zu sein und dir Druck aufzubauen, falls du es nicht bist. Dennoch kannst du für dich erkennen, wo deine Ressourcen liegen und in welchen Bereichen du möglicherweise an deinen Werten vorbei lebst und dich das Energie kostet. Nutze auch hier deine Herzensintelligenz mehr als deine Verstandesanalyse.

Schau für dich, ob und in welchem Maß die Erfüllung deiner Werte bereits jetzt schon gegeben ist und wo du Potenzial siehst. Lass dich in den nächsten Tagen und Wochen darauf ein, was dir an Eingebungen kommt, was du selbst für dich tun kannst.

Solltest du in einer beruflichen Neuorientierung sein, achte darauf, dass du in deinem zukünftigen Umfeld sowohl von der Arbeitsumgebung als auch vom Aufgabengebiet in Übereinstimmung mit deinen Werten tätig sein kannst.

Im Einklang mit deinen Werten: Eine Standortbestimmung

1. Für jeden Lebensbereich lege fest, wie wichtig er dir ist: (1 = nicht so wichtig, 10 = extrem wichtig)

1. Skala Wichtigkeit/ Bedeutung von Lebensbereich

Lebensbereich	Wichtigkeit (1 = nicht so wichtig, 10 = extrem wichtig)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebensunterhalt/ Job										
Gesundheit/ Fitness										
Beziehungen										
Bewusstheit/ Spiritualität										
Reichtum/ Fülle (Geld/ Finanzen)										
Aussehen/ Erscheinung										
Lebensunterhalt/ Job										
Gesundheit/ Fitness										
Beziehungen										

Im Einklang mit deinen Werten: Eine Standortbestimmung

2. Für jeden Lebensbereich markiere auf der Skala, wie zufrieden du mit diesem Bereich bist: (1 = sehr unzufrieden, 10 = vollends zufrieden)

2. Skala Zufriedenheit im Lebensbereich

Lebensbereich	Zufriedenheit (1 = sehr unzufrieden, 10 = vollends zufrieden)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebensunterhalt/ Job										
Gesundheit/ Fitness										
Beziehungen										
Bewusstheit/ Spiritualität										
Reichtum/ Fülle (Geld/ Finanzen)										
Aussehen/ Erscheinung										
Lebensunterhalt/ Job										
Gesundheit/ Fitness										
Beziehungen										

Im Einklang mit deinen Werten: Eine Standortbestimmung

Für die 3 wichtigsten Lebensbereiche, die du dir auswählst, triff nun deine Einschätzung, wie sehr du deine 3-4 wichtigsten Werte in dem jeweiligen Bereich bereits lebst bzw. dein Bedürfnis danach erfüllen kannst: (1 = gar nicht erfüllt, 10 = vollends erfüllt)

3. Skala Erfüllung im Lebensbereich: dein Wert 1

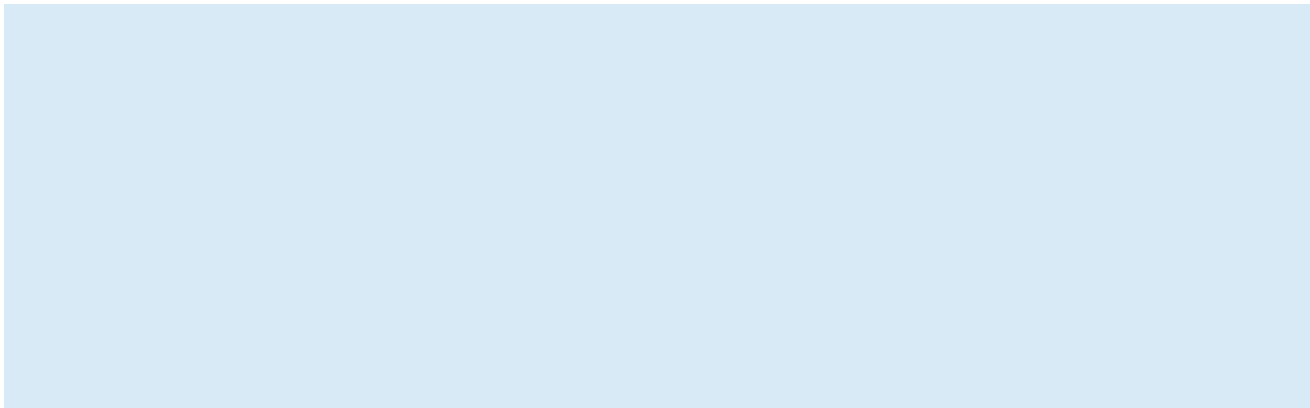
Lebensbereich	Erfüllung (1 = gar nicht erfüllt, 10 = vollends erfüllt)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebensunterhalt/ Job										
Gesundheit/ Fitness										
Beziehungen										
Bewusstheit/ Spiritualität										
Reichtum/ Fülle (Geld/ Finanzen)										
Aussehen/ Erscheinung										
Lebensunterhalt/ Job										
Gesundheit/ Fitness										
Beziehungen										



Im Einklang mit deinen Werten: Eine Standortbestimmung

Skala Erfüllung im Lebensbereich: dein Wert 2

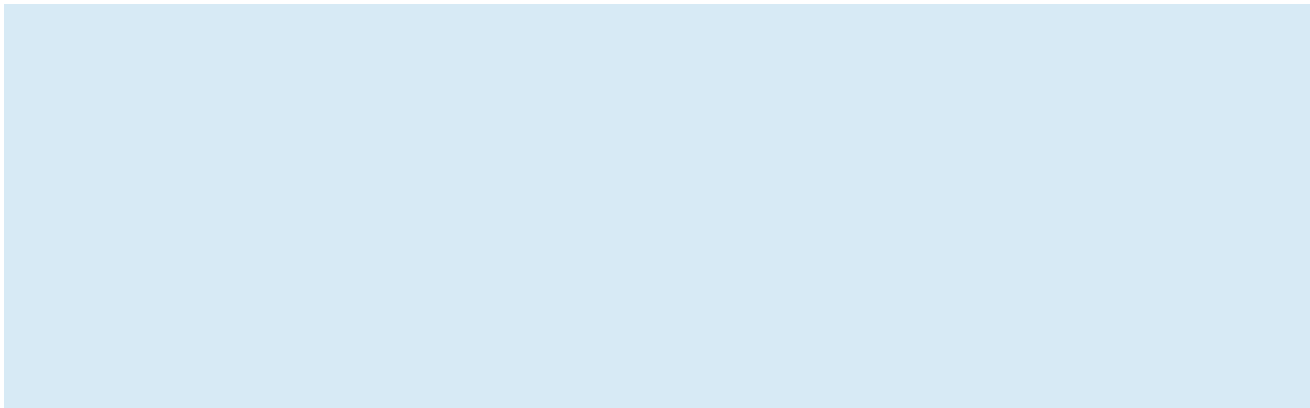
Lebensbereich	Erfüllung von									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebensunterhalt/ Job										
Gesundheit/ Fitness										
Beziehungen										
Bewusstheit/ Spiritualität										
Reichtum/ Fülle (Geld/ Finanzen)										
Aussehen/ Erscheinung										
Lebensunterhalt/ Job										
Gesundheit/ Fitness										
Beziehungen										



Im Einklang mit deinen Werten: Eine Standortbestimmung

Skala Erfüllung im Lebensbereich: dein Wert 3

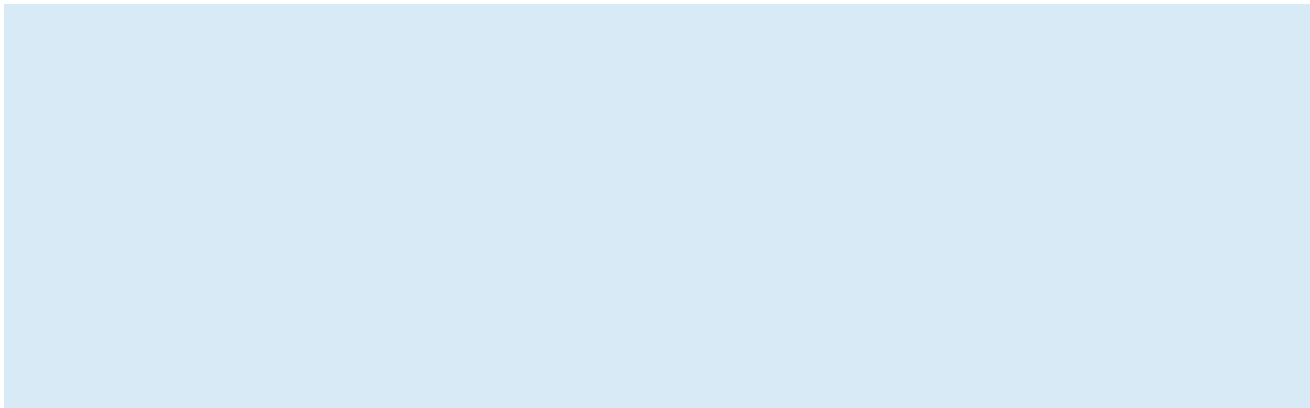
Lebensbereich	Erfüllung von									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebensunterhalt/ Job										
Gesundheit/ Fitness										
Beziehungen										
Bewusstheit/ Spiritualität										
Reichtum/ Fülle (Geld/ Finanzen)										
Aussehen/ Erscheinung										
Lebensunterhalt/ Job										
Gesundheit/ Fitness										
Beziehungen										



Im Einklang mit deinen Werten: Eine Standortbestimmung

Skala Erfüllung im Lebensbereich: dein Wert 4

Lebensbereich	Erfüllung von									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebensunterhalt/ Job										
Gesundheit/ Fitness										
Beziehungen										
Bewusstheit/ Spiritualität										
Reichtum/ Fülle (Geld/ Finanzen)										
Aussehen/ Erscheinung										
Lebensunterhalt/ Job										
Gesundheit/ Fitness										
Beziehungen										



Im Einklang mit deinen Werten: Eine Standortbestimmung

Für Teil 1 und 2 zusammen kannst du dir noch zusätzlich die Werte aus dem „nicht so wichtig“ Stapel anschauen und gegenchecken, ob du im Bezug dazu besonders gefordert bist.

Was von diesen Werten ist so gar nicht deins, du musst es aber z.B. im Job täglich erfüllen? Wenn z.B. Wettbewerb etwas ist, das du lieber vermeiden möchtest, du aber im Job im ständigen Wettbewerb stehst, kann dich das wertvolle Energie kosten.

- Wenn du magst, sortiere auch diese Werte verdeckt in Paaren bis zu den 3-4 Werten, die du am liebsten ganz wegdrücken oder vermeiden möchtest.
- Schaue dann, ob du diesen Werten in den verschiedenen Bereichen deines Lebens mehr Aufmerksamkeit schenkst/ schenken musst, als du willst. Überprüfe, ob du dies als inneren Zwang oder als äußere Anforderung empfindest.

Im Anschluss an die Aufgaben, nimm dir Zeit über deine Erkenntnisse zu reflektieren:

- Was ist dir klar geworden?
- Worauf kannst du aufbauen?
- Was ist gerade jetzt das, was du in Übereinstimmung mit dir/ deinen Werten tun kannst bzw. musst?
- Was ist der kleinste Schritt, den du jetzt gehen wirst?

Setze ihn um. 😊