



Was sind WERTE?

Werte sind unsere persönlichen und individuellen Auffassungen vom und im Leben, unsere tiefsten Überzeugungen und Vorannahmen. Oder anders formuliert: Prinzipien, Standards und Qualitäten. Werte drücken aus, was uns im Leben wichtig oder unwichtig ist, richtig oder falsch.

Werte bilden das Fundament in unserem Leben und wir können sie als Wegweiser verstehen, die uns wie Fixsterne am Himmel oder Hinweisschilder am Wegesrand Orientierung geben.

Werte sind identitätsstiftend, bestehen ein Leben lang, können sich aber auch ändern, sobald sich der Kontext ändert. Sie ermöglichen uns eine Haltung und Meinung zu beliebigen Themen und bestimmen damit natürlich auch unsere Verhaltensmuster.

Wie entstehen WERTE?

Unsere eigenen und auch übernommenen Werte erhalten wir über unsere Sozialisation. Das heißt als Kind übernehmen wir zunächst ganz selbstverständlich den **Wertekanon unserer Eltern**.

In Alter von ungefähr 8, 9 Jahren und während der Pubertätsphase erkennen und formen wir unsere eigene Identität und bauen so unsere persönliche Welt an Werten stetig auf und manifestieren sie. Das geht oft mit Konflikten und Oppositionen der bis dato gemeinsam gelebten Familienwerte einher.

Insbesondere für alle vorherigen Generationen, die aktiv an unserem Leben teilnehmen, ist das ein Lernprozess. Denn deren eigenes Weltbild kollidiert unter Umständen ganz gewaltig mit dem unsrigen. Was sie für richtig und vernünftig halten, gilt noch lange nicht für uns.

Unsere Werte generieren sich auch aus unseren **persönlichen Erfahrungen**. So erleben wir zum Beispiel den Wert Zugehörigkeit als Jugendliche in der Schule, wo wir uns innerhalb einer eigenen Altersgruppe verbunden fühlen. Oder aber auch in jeder anderen Form von sozialer Zugehörigkeit - in Gruppen wie Freundeskreis, Arbeitskollegen usw.

Und auch **religiöse und politische Rahmenbedingungen** geben uns ein gewisses Maß an Orientierung und Wertefundament, im Sinne von Regeln und Sicherheit.

Auswirkungen von (nicht) gelebten WERTEN

Ganz pragmatisch können wir also sagen: Werte sind all das, was uns im Leben wichtig ist und wir nicht physisch in eine Schubkarre packen können. Und sie sind all das, was sich in unserem Denken und Fühlen sowie in unserer Haltung und Verhaltensweise widerspiegelt.

Solange wir unseren Werten gemäß leben und arbeiten, sind wir glücklich, kreativ, engagiert, motiviert und erfolgreich und alles, was sonst noch auf uns zutreffen würde.



Spüren wir jedoch ein diffuses Gefühl von Leere im Leben, fühlen uns irgendwie unglücklich oder unzufrieden, können es aber nicht wirklich benennen, dann erleben wir einen Mangel.

Das passiert dann, wenn wir uns unserer eigenen Werte nicht bewusst sind. Oder sich diese in ihren Prioritäten verschieben – um den Erwartungen anderer gerecht werden zu wollen/müssen. Vielleicht tun wir das aber auch nur, weil wir meinen, diesen Ansprüchen genügen zu müssen.

Kennen wir unsere Werte und verstoßen trotzdem dagegen, verspüren wir ein oft ein gewisses Maß an Verärgerung, Wut und Verachtung uns selbst gegenüber. Leben und handeln wir zu lange im Widerspruch unserer bewussten, aber auch unbewussten Werte, streikt unser inneres System.

Die Folgen sind gravierend: Wir opfern unsere Kraft und unsere Energie für die Prioritäten, die von uns selbst oder von anderen in der Erfüllung erwartet werden. Unser Leben verliert dadurch ein unglaubliches Maß an Qualität und Möglichkeiten. Wir fühlen eine innere Zerrissenheit und wir verlieren immer mehr den Blick dafür, achtsam mit uns selbst zu sein. Im schlimmsten Fall, und das trifft leider sehr häufig zu, werden wir deswegen krank. Körperlich wie mental.

WERTE-Arbeit im Coaching

Für unser Wohlbefinden ist es also im wahrsten Sinne des Wortes lebensnotwendig, unsere eigenen Werte leben zu können. Im Coaching machen wir daher in einem bestimmten Kontext die Werte bewusst und sichtbar, insbesondere die Traum-Werte, die oft überlagert sind von allen anderen. Wir priorisieren sie und schaffen eine ausgewogene Balance in der Umsetzung und im Erleben.

Dabei achten wir auf die **Verstandswerte** (eine ‚Mitgift‘ aus der Kindheit): Tugenden wie zum Beispiel Höflichkeit, Fleiß, Bescheidenheit, Anstand usw., die in der Regel eine hohe Akzeptanz in der Gesellschaft genießen.

Wir schauen auf die **Ist-Werte:** Dem Klienten bewusste und/oder unbewusste Werte, die sich aus den aktuellen Situationen/Herausforderungen ergeben.

Und auch auf die **Traum-Werte:** die bewussten und unbewussten Werte, die einer tiefen Sehnsucht entspringen und die oft mit der oben beschriebenen diffusen Unzufriedenheit oder dem Nachdenken über sich selbst und das Leben einhergehen.

Die Verstands- und die Ist-Werte entspringen also zum Teil denen unseres sozialen Umfeldes bzw. unseren Annahmen, was gut, richtig und vernünftig ist. Sie bilden das Fundament für ein Leben nach Regeln, in Sicherheit und mit Stabilität. Andererseits sind sie aber auch dafür verantwortlich, dass wir an limitierenden Denkmustern (den so genannten Glaubenssätzen) festhalten, denn sie erscheinen auf den ersten Blick realistischer und wichtiger. Doch sie verdecken auch die Traum-Werte und **verhindern dadurch, unser volles Potenzial zu leben.**