



Einfache Übung zur Wertearbeit

Stellen Sie eine Liste der zehn Werte auf, die Ihnen für ihr Leben wirklich wichtig sind. Nehmen Sie sich mindestens 20 Minuten Zeit dafür, denn es ist wirklich viel schwieriger als es klingt. Achten Sie darauf, Worte zu nutzen, die grundlegende Werte und Geisteshaltungen ausdrücken – also nicht: „ein schönes Leben haben“, sondern „Freiheit, Anerkennung, Begeisterung, Disziplin, Verlässlichkeit, Macht, Toleranz etc.“. Es geht in dieser Aufstellung nur um Sie selbst, nehmen Sie keine Rücksicht auf vermutete Ansprüche der Familie oder der Gesellschaft an sie. Ganz wichtig: Be-werten Sie diese Werte nicht nach „erwünscht“, „besser oder schlechter“ oder „unerreichbarer Wunschtraum“. Wenn Frieden für Sie ein Wert ist, dann schreiben Sie ihn auf.

Meine zehn wichtigsten Werte für mein (privates) Leben:

Stellen Sie jetzt eine zweite Liste von zehn Werten auf, die Ihnen in beruflicher Hinsicht wichtig sind. Machen Sie sich dabei frei von Vermutungen nach dem von Ihrem jetzigen oder künftigen Arbeitgeber erwünschten Wertesystem und von dem „was der Markt verlangt“. Seien Sie auch hier möglichst präzise, indem Sie grundlegende Vokabeln suchen wie „Abwechslung, Gerechtigkeit, Kompetenz, Führung, Kreativität, Teamgeist, Gestaltungsfreiheit, Freizeit, Tradition, Prestige, Pünktlichkeit etc.“. Sie sollten sich auch für diese Aufstellung mindestens 20 Minuten Zeit nehmen.



Meine zehn wichtigsten Werte für mein berufliches Leben und meine Arbeit:

Gleichen Sie diese beiden Listen miteinander ab. Finden sich Werte gleichermaßen auf beiden Listen? Finden sich widersprechende Werte? Wenn Ihnen im privaten Leben die Familie ein wichtiger Wert ist, im beruflichen Leben aber Abwechslung, Freiheit oder Wettbewerb kann das auf einen Wertkonflikt hindeuten.