

Werte

Werte bezeichnen das, was einem Menschen wichtig ist, was ihm Bedeutung gibt und schließlich motiviert. Sie sind für uns wie Sterne am Himmel, ob wir sie sehen oder auch nicht.

Die Kriterien sind die konkreten Erfüllungsbedingungen eines Wertes. Kriterien sind für jeden Entscheidungsprozess unbedingt notwendig. Sie sind in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit geordnet. Wir erleben die Zukunft, indem wir unsere Hoffnungen, Wünsche, Ziele, Erwartungen, Vorlieben und Bedürfnisse auf sie projizieren.

Diese haben wir in der Vergangenheit entwickelt und erleben sie in der Gegenwart als richtungsweisend für die Zukunft. Wenn wir ein Ziel haben, dann gibt es meistens mehrere Wege, dieses zu erreichen. Unsere Werte sagen uns, wofür wir Zeit, Geld, Anstrengungen usw. investieren.

Werte und Ziele

Werte und Ziele hängen aufs Engste miteinander zusammen. Wenn wir etwas wollen, so deshalb weil es uns etwas wert ist. Wir versuchen also durch unsere Zielerreichung einen Wert zu realisieren.

Der Wert kommt in Gegensatz zum Ziel nie zu einer vollen Realisation in der Gegenwart, er besteht daher als Ideal.

Motiviertes Handeln kann nur dann über eine längere Zeit gelingen, wenn die Aufgaben mit der Wertehierarchie eines Menschen nicht in Konflikt stehen. Werte sind existentiell wichtig für die Bewertung von Ereignissen. Werte ermöglichen uns, unsere Handlungen in gute und schlechte einzuteilen, in richtige und falsche. Sie entscheiden damit gleichzeitig, wie wir uns bei Handlungen fühlen. Wenn wir unsere Werte und Kriterien kennen, ist es leichter uns bewusst für ein bestimmtes Ziel zu motivieren.

Wie finden wir unsere Werte

Dazustellen wir uns die Frage,

- Was ist mir wichtig in Bezug auf meine Familie, meine Freunde, meinen Beruf und mein soziales Umfeld
- Was ist mir persönlich wichtig: Gesundheit, Wissen, Aussehen, Spiritualität, Glaube
- Was vermisse ich am meisten, wenn ich auf einer einsamen Insel leben müsste

Die 7 wichtigsten Werte

Um die Werte eines Menschen Herauszufinden gibt es auch die Möglichkeit, in Werte Listen nachzuschauen.

Annerkennung	Hilfsbereitschaft	Glaubwürdigkeit
Ansehen	Humor	Harmonie
Ausdauer	Integrität	Sinnlichkeit
Begeisterungsfähigkeit	Kampf	Spaß
Durchsetzungsvermögen	Klarheit	Toleranz
Ehre	Kreativität	Unabhängigkeit
Eigentum	Leistungsstärke	Wachstum
Erfüllung	Liebe	Weisheit
Erlebnisse	Macht	Wissen
Familie	Offenheit	Wohlstand
Finanzielle Freiheit	Ruhe	Zufriedenheit
Freiheit	Ruhm	Zuverlässigkeit
Freude	Selbstvertrauen
Geborgenheit	Geld	
Geduld	Gesundheit	

Mit Hilfe der oben gestellten Fragen und der Liste solltest Du in der Lage sein, Deine Werte zu finden. Schreib Dir bitte Deine 7 wichtigsten Werte in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit auf.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Ziele bewerten

In diesem Abschnitt geht es um die Motivation, die sich hinter der Zielerreichung verbirgt. Die Kernfragen lauten:

- Warum ist es mir wichtig, das ich ein bestimmtes Ziel erreiche
 - Was motiviert mich zum Handeln, um das Ziel zu erreichen

Wir bewerten jedes Ziel in Bezug auf alle Werte. Eine „1“ bedeutet, dass das Ziel einen Wert nur gering unterstützt. Eine „10“ bedeutet, dass das Ziel diesen Wert sehr stark unterstützt.

Dahinter verstecken sich Deine persönlichen Werte. Das heißt, Du solltest herausfinden, warum ein Ziel für Dich attraktiv ist.

z.B

	Familie	Ruhe	Respekt	Gesundheit	Freiheit	Freizeit	Lernen, ein Leben lang	Zielsumme
Rücken ist belastbar	7	10	10	2	5	8	6	48
Haus ist schuldenfrei	10	3	10	10	5	3	2	43
Reise nach Amerika	8	2	8	3	4	8	3	36
Neuen Computer	3	5	5	2	10	5	10	40
Dipl. Psychologe	2	5	8	4	8	9	3	39
100.000 Euro	8	3	8	4	10	5	9	47
Gesund leben	10	10	2	2	6	2	2	34
10 kg abnehmen	9	10	2	5	2	2	2	32
Wertsummen	57	48	53	32	50	42	337	319

Gib in die Tabelle auf dieser Seite jedes Ziel an und notiere in welchem Umfang es Dir die 7 wichtigsten Werte erfüllt. Bewerte jedes Ziel mit einem Wert zwischen 1 und 10. Die „1“ bedeutet, dass das Ziel keinen Einfluss auf einen Wert hat. Die „10“ bedeutet, dass das Ziel den Wert in vollem Umfang erfüllt.

Ziele-Werte-Lebensbereich

Werte

<p>Wir bewerten jedes Ziel in Bezug auf alle Werte. Eine „1“ bedeutet, dass das Ziel einen Wert nur gering unterstützt. Eine „10“ bedeutet, dass das Ziel diesen Wert sehr stark unterstützt.</p>						Zielsumme

Aktivitäten Planung

Die nächsten Schritte bestehen darin:

- Die einzelnen Ziele zu planen
- Die Gesamtaufgabe in einzelne Teilaufgaben zu zerlegen
- Den Aufwand (Zeit und Kapazität) für die einzelnen Aktivitäten zu schätzen
- Die Teilaufgaben nach Prioritäten und Terminen zu ordnen und zu terminieren

Führe dazu die vorigen Liste weiter. Für jedes Ziel, für das Du mehrere Aktivitäten benötigst, erstellst du einen Plan. Beginne mit der höchsten Wertesumme!

Zielbeschreibung	
Zieldatum	
Beschreibung des Zusammenhangs/Wert	

Aktivität	Detaillierte Beschreibung der Aktivität	Erlebnis der Aktivität	Aufwand in Stunden	Von Datum/Zeit	Bis Datum/Zeit

