

Variante 1

Auf www.werteanalyse.de/lebenswerte finden Sie eine Seite "Werteüberblick A-Z", auf der alle Wertebegriffe alphabetisch sortiert sind. Laden Sie sich diese Seite (pdf-Format) auf Ihren Rechner und drucken Sie sich ein Exemplar aus.

Entscheiden Sie bitte, für welchen Lebensbereich Sie mit den LebensWerteKarten arbeiten möchten. Es können große Bereiche (ich und mein Beruf, ich und mein Verein, ich und meine Kirche usw.) ebenso gewählt werden wie kleine Bereiche (ich und mein/e Partner/in; ich und mein Team; ich und mein/e Freund/in). Kreuzen Sie nun alle Werte an, von denen Sie meinen, dass Sie sie derzeit in diesem Umfeld leben. Wichtig: Bitte ändern Sie den ausgewählten Lebensbereich nicht während Ihrer Arbeit mit den Wertekarten.

Suchen Sie nun in der LebensWerte-Box diese Werte heraus und prüfen Sie, ob die Texte zu den Werten mit Ihrer Interpretation übereinstimmen. Wenn nicht, dann finden Sie auf den Karten jeweils unten einen Index, der auf Karten hinweist, die mit Ihrem Wert inhaltliche Ähnlichkeiten aufweisen. Schauen Sie auch diese Karten an — möglicherweise finden Sie einen Wert, der das, was Sie zum Ausdruck bringen möchten, noch besser beschreibt.

Bei dieser Variante werden zumeist zwischen 35 und 55 Werte identifiziert. Bilden Sie nun bitte aus Ihren Werten drei Gruppen:

Gruppe 1: Diese Werte kann ich in diesem Lebensbereich verwirklichen. Ich fühle mich wohl dabei.

Gruppe 2: Diese Werte kann ich in diesem Lebensbereich nur unzureichend verwirklichen. Ich fühle mich nicht wohl dabei.

Gruppe 3: Diese Werte sind projizierte Werte, d.h. ich habe sie bei anderen Menschen erlebt und in meinen Wertekanon übernommen oder sie wurden mir von anderen Menschen als "richtig" vorgegeben oder von mir erwartet. Diese Gruppe können Sie entsprechend unterteilen in 'gerne übernommene Werte' und 'ungern übernommene Werte'.

Werte zeigen sich durch wahrnehmbare Verhaltensweisen und Handlungen. Wie verhalten Sie sich, wenn Sie die Werte aus Gruppe 1 leben. Bitte notieren Sie sich zu jedem Wert einige Beispiele. Wer oder was trägt dazu bei, dass Sie diese Werte verwirklichen können?

Wie würden Sie sich verhalten oder handeln, wenn Sie die Werte in Gruppe 2 vollends verwirklichen würden? Bitte notieren Sie auch hier einige konkrete Beispiele. Wer oder was hindert Sie bisher daran, diese Werte zu leben?

Manchmal sind es sogar andere Werte, die ein Mensch gerne lebt, die ihn an der Verwirklichung eines anderen Wertes hindern, z.B. kann ein Mensch den Wert "Fürsorge" gerne leben und gleichzeitig hindert dieser ihn vielleicht daran, den Wert "Abwechslung" verwirklichen zu können. Hierbei sprechen wir von einem internen Wertekonflikt.

Ein anderer Hinderungsgrund kann darin bestehen, dass im Umfeld Erwartungen an bestimmte Verhaltensweisen bestehen, die ein Mensch mit seinem Wertekanon nicht unmittelbar in Einklang bringen kann, z.B. kann in einem Unternehmen ein besonderer Wert auf "Loyalität" gelegt werden, der Mensch hat aber vielleicht den Wert "Unabhängigkeit" ausgeprägt und kommt damit regelmäßig in Probleme. In einem solchen Fall sprechen wir von einem externen Wertekonflikt.

Bei allen Formen von Wertekonflikten ist es immer zweckmäßig, selbst aktiv zu werden und Veränderungen einzuleiten. Diese können zu einer bewusst vollzogenen Werteentwicklung bis hin zu einer Trennung von Werten oder auch einer Trennung von einem belastenden Umfeld führen.

Die für Sie konstruktiven, positiven "projizierten Werte" aus Gruppe 3 können Sie nun den beiden Gruppen 1 und 2 zuordnen. Wenn Sie solche projizierten Werte derzeit nicht verwirklichen können, dann fragen Sie sich bitte einmal, wie der Mensch oder die Menschen, von denen Sie diese Werte gerne übernommen haben, in Ihrer Situation wohl versuchen würden, den Wertekonflikt zu lösen.

Die Sie tendenziell eher behindernden "projizierten Werte" bieten sich an, zum Beispiel im Rahmen eines Coachings mit externer Unterstützung einmal zu reflektieren und die mit ihnen verbundenen Probleme zu lösen. Es gibt zahllose Beispiele dafür, wie Übertragungen dieser Art einem Menschen ein zufriedenes und glückliches Leben erschweren können. Nutzen Sie die Erfahrungen eines Coachs, wenn Sie spüren, "das Leben eines anderen zu leben".

Variante 2

Die LebensWerte-Karten lassen sich auch als vergnügliches Wertespiel, vielleicht in der Familie oder mit Freunden, nutzen. Mischen Sie dazu die Karten durch und lassen Sie reihum eine Karte vom Stapel ziehen. Jeder Mitspieler beschreibt nun, wie er sich wohl verhalten würde, hätte er den beschriebenen Wert in seiner Persönlichkeit verankert. Dabei kann es natürlich auch geschehen, dass ein Wert wirklich dem Wertekanon der betreffenden Person entspricht.

Diskutieren Sie alternative Verhaltensweisen und zu erwartende Reaktionen bei anderen Menschen. Mit einem solchen Gespräch über Werte können Sie auf spielerische Weise Ihre persönlichen Vorstellungen über einzelne Werte austauschen, die Einstellungen anderer Menschen kennen lernen und über diesen Weg Gemeinsamkeiten und Unterschiede erleben.

Variante 3

Nutzen Sie hierzu wieder die "Werteüberblick A-Z" aus dem Internet. Wählen Sie nun in Gedanken eine Person aus Ihrem beruflichen oder privaten Umfeld und kreuzen Sie die Werte an, die Sie im Verhalten dieser Person kontinuierlich erleben. Vergleichen Sie nun diese markierten Werte mit Ihrem eigenen Wertesystem.

Wenn zwei Menschen auf viele gemeinsame Werte blicken können, dann entstehen zwischen diesen beiden meist eine Sinnhaftigkeit und ein hohes Maß gegenseitigen Verständnisses. Der Volksmund sagt dazu "Gleich und gleich gesellt sich gern." Aber auch "Unterschiede können sich anziehen", dann nämlich, wenn in gegenseitiger Wertschätzung zwei Menschen sich in ihren Wertmaßstäben gut ergänzen können.

Erweitern Sie diese Variante um alle Ihnen wichtigen Menschen und lassen Sie sich davon überraschen, welche Menschen mit Ihnen eine ähnliche Wertegemeinschaft bilden und welche Menschen über ein hinreichend unterschiedliches Wertesystem — und damit verbunden auch über unterschiedliche Verhaltensweisen — verfügen. Notieren Sie sich, wie Sie über die Menschen mit ähnlichen und unterschiedlichen Werten denken. Was empfinden Sie dabei?

Variante 4

Wählen Sie wieder wie in Variante 1 im "Werteüberblick A-Z" Ihre derzeitigen Werte aus. Sortieren Sie nun die entsprechenden Karten in einer zeitlichen Abfolge. Wann haben Sie die einzelnen Werte entwickelt? Sicher werden Sie einige schon sehr lange in Ihrem Wertekanon haben, andere sind vielleicht erst nach größeren Veränderungen, neuen Beziehungen, Enttäuschungen oder Krisen dazugekommen. Versuchen Sie einmal so gut es Ihnen möglich ist, die Werteentwicklung mit einer konkreten Situation und einer konkreten Jahreszahl zu verbinden.

Meist stellen Menschen bei dieser Übung fest, dass sie sowohl bewusst als auch unbewusst in ihrem Leben bereits häufiger eine Werteentwicklung vollzogen haben. Diese Erkenntnis ermutigt für weitere Entwicklungsschritte, denn was einst gelang, kann auch künftig gelingen.

Variante 5

Wählen Sie einen Lebensbereich (Beruf, Familie, Freunde ..) aus und notieren Sie die Werte, die Sie in diesem Lebensbereich regelmäßig erleben. Prüfen Sie nun, ob Sie Werte notiert haben, die sich gegenseitig verstärken oder schwächen. Mit welchen Werten fühlen Sie sich besonders wohl, mit welchen haben Sie Schwierigkeiten? Was können Sie selbst dazu beitragen, dass die Werte, die Ihnen gut entsprechen, in diesem Lebensbereich erhalten und gepflegt werden? Was können Sie selbst tun, um die Werte, die Sie für sich als eher schwierig wahrnehmen, besser annehmen zu können? Was sind aus Ihrer Sicht Gründe dafür, warum sich einige Werte gegenseitig abschwächen, und was können Sie aktiv tun, damit diese Schwächung beseitigt wird?

Schreiben Sie ergänzend die Werte auf, die Ihrem eigenen Wertesystem entsprechen und die Sie bei niemand anderem in dem von Ihnen ausgewählten Lebensbereich durch Verhaltensweisen, Handlungen oder in der Kommunikation wahrnehmen können. Wie fühlt es sich für Sie an, dass Sie Werte einbringen, die andere in dieser Art und Weise nicht zeigen?

Variante 6

Wählen Sie wieder wie in Variante 1 im "Werteüberblick A-Z" Ihre derzeitigen Werte aus. Nun suchen Sie zusätzlich die Karten heraus, die die Werte des Unternehmens beschreiben, in dem Sie derzeit arbeiten. Gibt es Übereinstimmungen oder Ähnlichkeiten zwischen Ihren eigenen Werten und denen des Unternehmens?

Meist werden die Unternehmenswerte in Form eines "Ideals" formuliert und dann in den jeweiligen Bereichen und Abteilungen konkretisiert. Je stimmiger diese unmittelbar und konkret erlebten Werte mit denen des Gesamtunternehmens sind, um so eher sprechen wir von einer Wertegemeinschaft. Fühlt man sich in einer solchen Wertegemeinschaft mit der eigenen Individualität gut aufgehoben, dann ist dies meist mit höherer Leistungsbereitschaft und Arbeitsfreude verbunden.

Gibt es Wertmaßstäbe in Ihrem unmittelbaren Arbeitsumfeld, die von den "Idealen" des Unternehmens abweichen? Was können Sie selbst aktiv tun, um diesen Abweichungen entgegen zu wirken?

Variante 7

Nutzen Sie wieder das Übersichtsblatt "Werteüberblick A-Z" und markieren dort all die Werte, die Sie weniger schätzen und im Zusammenleben mit anderen Menschen kritisch "bewerten" würden. Woher kommt Ihre Abneigung, welche schlechten Erfahrungen in Ihrem Leben verbinden Sie mit diesen Werten?

Häufig ist es nicht der Wert an sich, der abgelehnt oder kritisiert wird, sondern meist seine übertriebene oder überdehnte Ausprägung. So kann zum Beispiel der Wert "Geduld" in der Außenwahrnehmung als "Unentschlossenheit" interpretiert werden, insbesondere dann, wenn sich die Geduld in Lebenslagen zeigt, in denen sie gegebenenfalls kontraproduktiv ist.

Schauen Sie sich doch einmal Ihre Werte an und fragen sich selbstkritisch, welche davon Sie möglicherweise auch zuweilen überdehnen. Wie kann das auf andere Menschen wirken? Wenn Sie eine Idee entwickeln möchten, wie Sie einer solchen Überzeichnung eines Werte entgegenwirken können, dann bieten wir Ihnen hierzu einige weitere Anregungen zur Werteentwicklung im passwortgeschützten Bereich auf dieser Website an. Die Login-Daten finden Sie in Ihrer LebensWerte-Kartenbox.