Der innere Kompass

Was motiviert uns, gibt uns Energie, macht uns zufrieden? Forscher entdecken die Kraft der persönlichen **WERTE** und warum es sich lohnt, sie zur Richtschnur fürs Leben zu machen

VON **Corinna Schöps** UND **Tim Möller-Kaya** (ILLUSTRATIONEN)

EINE FRAGE HAT sich Arno Dahnert* früher nie gestellt: Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Für ihn schienen die Prioritäten klar. „Ich dachte, es ist entscheidend, mich um andere zu sorgen und immer für sie da zu sein", sagt er. Dem Postbeamten, 40 Jahre alt und Vater eines neunjährigen Sohnes, war es immer so vorgekommen, als dürfe er nur glücklich sein, wenn es allen um ihm herum gut ging, vor allem seinen Eltern: „Ich habe ständig meine Fühler ausgestreckt." Fürsorglichkeit und Zuverlässigkeit, zwei klassische Werte, bestimmten den größten Teil seines Handelns. Andere Ideale erschienen ihm völlig nebensächlich: etwa beruflich erfolgreich oder kreativ zu sein und selbstbestimmt zu leben. Doch der Schein trog. Dahnert lebte an tief verschütteten inneren Überzeugungen vorbei. Einer der Gründe, weshalb es ihm schließlich so schlecht ging, dass er seinen Job nicht mehr schaffte und über Jahre mit Depressionen in Krankenhäusern behandelt werden musste. Doch er hat diese Krise durchgestanden. „Die Beschäftigung mit meinen Werten hat mir dabei sehr geholfen", sagt er.

Werte geben Orientierung, Sinn, mehr Energie und Motivation

Dahnerts Geschichte ist ein extremes Beispiel dafür, was einem widerfahren kann, wenn die Diskrepanz zwischen unseren Grundüberzeugungen, die uns häufig gar nicht bewusst sind, und dem täglichen Handeln zu groß wird. „Auch viele gesunde Menschen geben den Werten, die ihnen eigentlich wichtig sind, zu wenig Raum", sagt Lisa Lyssenko, Psychologin am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim: „Sie fühlen sich immer missmutig und wissen nicht, warum."

Inzwischen ist belegt: Menschen orientieren sich weltweit an den gleichen 19 Werten. Dazu zählen Tugenden wie Fürsorglichkeit, Zuverlässigkeit oder gesellschaftliches Engagement ebenso wie das eher Ich-betonte Streben nach Wohlstand und Macht, Leistung oder Genuss. Diese Mixtur nützt zum einen der Gemeinschaft, zum anderen treibt sie zur eigenen Optimierung an. Sie hat einen wesentlichen Anteil am evolutionären Erfolg der Gattung Mensch. Der Wertekanon ist daher universell. Ob jemand nach seinen wichtigen Maximen handelt, entscheidet in hohem Maße darüber, wie zufrieden er ist, ob er ein sinnerfülltes Leben führt – oder sich gestresst fühlt. Seinen Werten zu folgen stützt die seelische Gesundheit. Doch Hand aufs Herz: Wer kann schon auf Anhieb sagen, welche Ideale ihm am wichtigsten sind und wie gut er danach lebt?

Psychologen haben sich nun daran gemacht, diese Quelle für ein besseres Leben zu erschließen: Sie haben einen Wertecheck entwickelt, der sich von jedermann nutzen lässt (siehe Seite 63). Er umfasst die Werteanalyse plus Anleitung für eine Umsetzung im Alltag. Die Bestandsaufnahme gibt Aufschluss darüber, wie sehr wir unseren Idealen gerecht werden und wo genau wir vielleicht zu stark abweichen von dem, was wir eigentlich wollen. Je besser wir nach unseren Maximen handeln, desto stimmiger fühlt sich das Leben an. Erfreulicherweise, auch das hat die Forschung zutage gefördert, ist es immer möglich nachzujustieren, und zwar in jedem Alter und in jeder Lebenssituation.

Nach Idealen zu leben macht weniger abhängig von äußerem Lob

Das kostet zwar etwas Mühe. Doch die Vorteile könnten bei Weitem überwiegen: „Werte geben Orientierung, Sinn und Motivation", sagt Martin Bohus, Direktor am ZI und ein Vorreiter auf diesem Forschungsfeld. Wer im Einklang mit seinen Werten handelt, hat mehr Energie, weil sein Gehirn ein solches Verhalten belohnt.

AUS DIESEM GRUND überwinden Menschen bei einer Aufgabe, die ihnen wirklich wichtig ist, größte Widrigkeiten, halten durch, kämpfen für ferne Ziele, machen große Abstriche beim Komfort und kommen aus Stimmungstiefs leichter wieder heraus. Doch ebenso, wenn auch nicht so spektakulär, wirkt das Wertesystem im Alltag eines jeden Menschen. Lange Zeit haben sich die Seelenfachleute gefragt: Wieso stehen wir morgens eigentlich auf? Was treibt uns an? Sicher, wir haben Grundbedürfnisse. Doch um sie effizient und sozialkonform zu befriedigen, hat der Mensch im Laufe der Evolution sein Wertesystem entwickelt, das ihm dabei entscheidend hilft.

Allerdings: „Ideale bloß zu haben bringt nichts, man muss sie umsetzen können, damit sie einem Kraft geben, sonst machen sie missmutig", sagt Bohus. Daher rührt dieses diffuse Gefühl, das viele Menschen kennen, dass die wirklich wichtigen Dinge trotz aller Betriebsamkeit im Alltag oft untergehen.

Um wieder zufriedener zu werden, reicht es bereits, ein bis zwei Werte, die etwas zu kurz kamen, besser umzusetzen. Das klappt unabhängig vom Lebensbereich: „Erfolgserlebnisse kann ich mir im Job ebenso verschaffen wie im Kaninchenzüchterverein oder beim Kuchenbacken", sagt die Psychologin Lisa Lyssenko. Das Gute zudem: Der Belohnungsschub, den werteorientiertes Handeln im Gehirn auslöst, macht unabhängiger von äußerer Anerkennung. Etwa durch den Chef oder ein stetig steigen- ›

*Name von der Redaktion geändert

des Gehalt. Denn Werte motivieren von innen heraus.

Die Erkenntnisse über die Bedeutung von Idealen für unser seelisches Wohlbefinden erklären auch, warum sich viele Menschen so erschöpft fühlen: „Wenn unser Handeln und unsere Entscheidungen mit unseren Werten kollidieren, geraten wir in einen Spannungszustand", sagt Guy Bodenmann, Stressforscher an der Universität Zürich. Wer etwa dauernd Mitarbeiter entlassen muss, seinem Naturell nach jedoch ein fürsorglicher Typ ist, leidet entweder sofort heftig, oder er verdrängt die Dissonanz und fühlt sich latent unter Druck. „Aber dieser Stress kommt irgendwann hoch und trifft einen dann umso härter", sagt Bodenmann.

Die Analyse, welche Werte ein Mensch hat und wie sehr er – womöglich unbemerkt – von ihnen abweicht, ist inzwischen auch Teil sehr erfolgreicher neuer Psychotherapiemethoden: etwa für Burnout-Betroffene oder für depressive Patienten wie Arno Dahnert. Der war, schon bevor er zusammenbrach, ständig müde und musste sich nach der Arbeit sofort hinlegen. „Doch wenn wir uns zerschlagen fühlen, ist Ausruhen oft nicht die beste Lösung", sagt Lisa Lyssenko. Neue Energie schöpfen wir eher, wenn wir uns aufraffen und etwas unternehmen, das unseren Werten entspricht: Hobbys, so lautet die simple wie einleuchtende Erkenntnis, erfüllen genau dieses Kriterium – wir hätten sie sonst nicht.

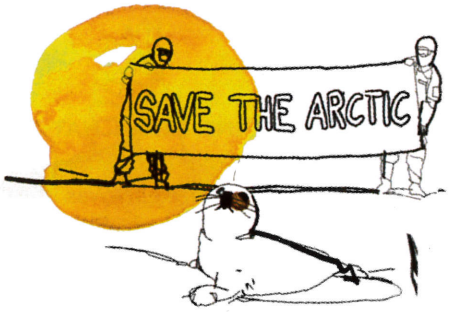
Das schnelle Glück steht den Werten sehr häufig entgegen

Wer im Auge behält, was ihm wichtig ist, fühlt sich langfristig erfüllter und erlebt Bedeutung. Sinnverlust hingegen erhöht das Risiko für ein Burnout. Unsere Vorfahren zogen ihren Lebenssinn zumeist aus Religion und der Einhaltung strenger Konventionen. Keine Frage: Kaum einer möchte die Zwänge vergangener Epochen zurückhaben. Doch hinterlässt der Verlust der klassischen Wertebastionen ein Vakuum.

Sich auf innere, persönliche Ideale zu besinnen, so zeigt die Forschung, kann dabei als Kompass dienen im Meer der Möglichkeiten. Wer sich klar darüber ist, was er im Kern möchte, dem fällt es leichter, zu entscheiden und Grenzen zu setzen – gegenüber den eigenen Wünschen ebenso wie den Ansprüchen anderer. „Das fördert die Einsicht, dass nicht alles gleichbedeutend ist, dass man nicht alles braucht", sagt Guy Bodenmann. Und es fördert eine gesunde Form von Demut. Denn es kann enorm entlasten, sich von weniger entscheidenden Zielen zu lösen, nicht alles schaffen zu müssen, sich auf Wesentliches zu konzentrieren.

Doch warum machen wir das nicht alle längst? Was hält uns ab? Auch dafür findet sich eine Erklärung in der evolutionär gewachsenen Struktur unserer Psyche. Denn die Werte haben mächtige Gegenspieler: die Emotionen. Auch sie sind in unserem Gehirn eng mit dem Motivations- und Belohnungssystem verknüpft. Werteorientiert zu leben macht vor allem langfristig zufrieden. Kurzfristig können andere Dinge wesentlich mehr Spaß machen. Etwa der Schokoriegel, der sofort ein paar Glücksmomente schenkt. Das Ziel, ein paar Kilo abzunehmen, um gesund zu bleiben und besser auszusehen, gerät da leicht aus dem Blick.

„Wir verbringen heute sehr viel Zeit damit, uns kurzfristig gute Gefühle zu verschaffen und die schlechten abzuschaffen", sagt Martin Bohus. Unsere Gesellschaft propagiere das schnelle Glück: Konsum, häufige Job- und Partnerwechsel, alles normal. „Wir müssen uns eine wertebasierte, psychosoziale Nachhaltigkeit zurückerobern." Denn nicht in gleichem Maße wie unsere Freiheit ist auch unsere Fähigkeit gewachsen, innezuhalten und uns zu fragen, was uns im Rückblick, am Ende unseres



Lebens, gefehlt haben könnte. Wer häufiger mit Sterbenden spricht, wie die Krankenschwester Bronnie Ware, die darüber ein bekanntes Buch geschrieben hat, bekommt häufig zu hören: Ich hätte mir mehr Zeit für Freunde nehmen, weniger arbeiten und mir erlauben sollen, glücklicher zu sein.

DER BESCHLEUNIGTE ALLTAG bietet Anreize genug, sich in Überangebot und Ablenkungen zu verlieren. Hinzu kommt der Dauerstress, der die Entscheidungsfähigkeit schwächt. Der Orientierung an den eigenen Werten steht auch unser soziales Wesen entgegen: Wir brauchen Anerkennung und Akzeptanz durch andere. „Sachzwänge, Rollenerwartungen und Gruppendruck hindern uns daran, uns allein nach den eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen auszurichten", sagt Bodenmann.

Zudem hat kaum einer Zeit dafür übrig, sich von heute auf morgen intensiv um seine tiefen inneren Ideale zu kümmern. Noch dazu können Werte in Konkurrenz stehen, etwa Fürsorge für die Familie und Leistung im Job. Da heißt es planen und abwägen, was wann seine Zeit haben soll.

Es erfordert also einige Anstrengung, das Leben stärker nach einer bestimmten Maxime auszurichten. Der Patient Arno Dahnert aus Lörrach hat es geschafft. Bei ihm brachten der Wertecheck und die Veränderungen, die er danach in seinem Leben vornahm, entscheidende Impulse: „Da ist meine ganze Welt innerlich in Bewegung gekommen", sagt er heute. Er hat begriffen, dass ihm Selbstbestimmung, Kreativität und Leistung ebenso wichtig sind wie seine ausgeprägte Fürsorglichkeit.

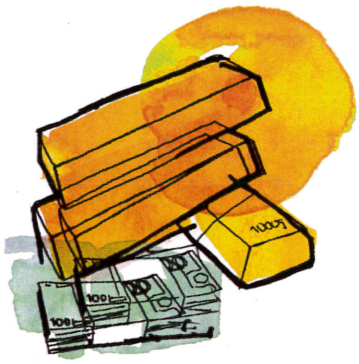
Und so zog er, in großem Einvernehmen mit seiner Frau, zu Hause aus, malt jetzt mit Hingabe, nimmt seinen

Sohn neuerdings mit in Kunstausstellungen, braust allein mit dem Motorrad ans Meer und kann das zum ersten Mal wirklich genießen. Und er hat ein Ehrenamt als Fahrer für ein Behindertenheim angetreten. Die Familie sei ihm nach wie vor wichtig, er werde ein netter Kerl bleiben. „Aber nicht mehr als Opfer", sagt er. Sondern in einer vernünftigen Balance.

Wer solche Veränderungen systematisch angeht, wer wie Dahnert Schritt für Schritt lernt, einigen wichtigen Werten konkret zu folgen, sodass sie den Alltag befruchten und die Seele nähren, wer dabei Widerstände und Stolpersteine einkalkuliert, kann viel gewinnen. Dafür braucht ein gesunder Mensch keinen Therapeuten und auch nicht den ganz großen Bruch. Letztlich geht es darum, sich einzugestehen, dass unsere Zeit begrenzt ist, dass es klüger ist, rechtzeitig innezuhalten und sich zu fragen: Was zählt – und wie will ich leben?

Der große Wertecheck

Mit diesen Tests können Sie in fünf Schritten Ihre **persönlichen Werte** erkunden. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Finden Sie heraus, welche Ideale Ihnen wichtig sind und wie sehr Sie diesen in Ihrem heutigen Leben gerecht werden. Erfahren Sie, was Sie ändern könnten, um künftig noch zufriedener und motivierter zu werden und sich kraftvoller zu fühlen. Der Check wurde von der Psychologin Lisa Lyssenko und dem Psychiater Martin Bohus vom **Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim** speziell für *stern* GESUND LEBEN entwickelt.



Schritt 1
Machen Sie eine Bestandsaufnahme: Wie sehr leben Sie im Alltag nach Ihren Werten?
Kreuzen Sie das Kästchen an, das am besten zutrifft, und tragen Sie die Punktzahl im Kästchen ganz rechts ein.

		überhaupt nicht	trifft nicht zu	trifft nur ein wenig zu	trifft einigermaßen zu	trifft zu	trifft sehr zu	
1	Ich bilde mir eine eigene Meinung zu Themen, die mir wichtig sind.	1	2	3	4	5	6	
2	Ich lebe in einem sozialen Umfeld mit Stabilität und Ordnung.	1	2	3	4	5	6	
3	Ich habe viel Spaß.	1	2	3	4	5	6	
4	Ich kann Menschen akzeptieren, selbst wenn ich mit ihnen nicht einer Meinung bin.	1	2	3	4	5	6	
5	Ich kann anderen Menschen Anweisungen geben.	1	2	3	4	5	6	
6	Ich werde von allen Menschen, die mir wichtig sind, respektiert und geachtet.	1	2	3	4	5	6	
7	Ich führe ein abwechslungsreiches Leben.	1	2	3	4	5	6	
8	Ich kümmere mich um die Bedürfnisse der Menschen, die mir persönlich nahestehen.	1	2	3	4	5	6	
9	Ich habe genug Geld, um damit auch andere zu beeinflussen.	1	2	3	4	5	6	
10	Ich schütze mich vor Krankheiten, achte auf meine Gesundheit.	1	2	3	4	5	6	

›

		überhaupt nicht	trifft nicht zu	trifft nur ein wenig zu	trifft einigermaßen zu	trifft zu	trifft sehr zu	
11	Ich treffe die wichtigen Entscheidungen in meinem Leben selbst.	1	2	3	4	5	6	
12	Ich bin ehrgeizig und verfolge meine selbstgesteckten Ziele.	1	2	3	4	5	6	
13	Ich bin für meine Freunde und meine Familie da, wenn sie mich brauchen.	1	2	3	4	5	6	
14	Ich verdiene genügend Geld.	1	2	3	4	5	6	
15	Ich setze mich dafür ein, dass jeder Mensch gerecht behandelt wird und die gleichen Chancen im Leben hat.	1	2	3	4	5	6	
16	Ich habe eine Menge eigener origineller Ideen und kann sie auch umsetzen.	1	2	3	4	5	6	
17	Ich habe ein gutes Ansehen in der Öffentlichkeit.	1	2	3	4	5	6	
18	Ich helfe den Menschen, die mir am Herzen liegen.	1	2	3	4	5	6	
19	Ich fühle mich sicher und geschützt.	1	2	3	4	5	6	
20	Ich bin zuverlässig und vertrauenswürdig.	1	2	3	4	5	6	
21	Ich gehe Risiken ein, die mein Leben aufregend machen.	1	2	3	4	5	6	
22	Ich habe Einfluss auf andere Menschen.	1	2	3	4	5	6	
23	Ich plane viele Aktivitäten eigenständig.	1	2	3	4	5	6	
24	Ich bin erfolgreich in dem, was ich tue.	1	2	3	4	5	6	
25	Ich genieße das Leben in vollen Zügen.	1	2	3	4	5	6	
26	Ich lerne beständig dazu und kann mein Wissen erweitern.	1	2	3	4	5	6	
27	Ich kann anderen sagen, was sie tun sollen.	1	2	3	4	5	6	
28	Ich kann eine Vielzahl von neuen Erfahrungen machen.	1	2	3	4	5	6	
29	Ich besitze kostspielige Dinge und zeige damit meinen sozialen Status.	1	2	3	4	5	6	
30	Ich engagiere mich für gesellschaftliche Belange wie Politik oder Umweltschutz.	1	2	3	4	5	6	
31	Ich erlebe vieles, was mir Vergnügen und Freude bereitet.	1	2	3	4	5	6	
32	Ich unterstütze meine Familie und meine Freunde, sooft ich kann.	1	2	3	4	5	6	
33	Ich bekomme genügend Anerkennung für meine Leistungen.	1	2	3	4	5	6	
34	Ich werde so gut wie nie herablassend behandelt.	1	2	3	4	5	6	
35	Meine Freunde und meine Familie können sich voll und ganz auf mich verlassen.	1	2	3	4	5	6	
36	Ich kann weitgehend selbst über mich bestimmen.	1	2	3	4	5	6	

Auswertung des Fragebogens

Schritt 2

Jeweils drei der 36 Fragen, die Sie beantwortet haben, sind einem der zwölf Werte zugeordnet, die unser Handeln am stärksten steuern. Die Liste unten führt diese Werte auf. Ihnen kann man unabhängig von der Lebenssituation folgen: als Familienvater ebenso wie als kinderloser Single, als Berufstätige genauso wie als Hausfrau. Ermittlen Sie nun für jeden dieser zwölf Werte die Durchschnittszahl: einfach die Punktzahlen aus dem Fragebogen in die Felder unten übertragen, addieren und durch drei teilen.

Durchschnittszahl
(mit max. 1 Stelle nach dem Komma)

1. Freiheit im Denken/Kreativität
Punktzahl Frage 1 ☐ + Frage 16 ☐ + Frage 26 ☐ = ☐ durch 3 = ☐

2. Unabhängigkeit/Selbstbestimmung
Punktzahl Frage 11 ☐ + Frage 23 ☐ + Frage 36 ☐ = ☐ durch 3 = ☐

3. Anregung/Abwechslung
Punktzahl Frage 7 ☐ + Frage 21 ☐ + Frage 28 ☐ = ☐ durch 3 = ☐

4. Genuss
Punktzahl Frage 3 ☐ + Frage 25 ☐ + Frage 31 ☐ = ☐ durch 3 = ☐

5. Leistung und Erfolg
Punktzahl Frage 12 ☐ + Frage 24 ☐ + Frage 33 ☐ = ☐ durch 3 = ☐

6. Macht und Einfluss
Punktzahl Frage 5 ☐ + Frage 22 ☐ + Frage 27 ☐ = ☐ durch 3 = ☐

7. Wohlstand
Punktzahl Frage 9 ☐ + Frage 14 ☐ + Frage 29 ☐ = ☐ durch 3 = ☐

8. Soziales Ansehen
Punktzahl Frage 6 ☐ + Frage 17 ☐ + Frage 34 ☐ = ☐ durch 3 = ☐

9. Sicherheit und Gesundheit
Punktzahl Frage 2 ☐ + Frage 10 ☐ + Frage 19 ☐ = ☐ durch 3 = ☐

10. Fürsorglichkeit
Punktzahl Frage 8 ☐ + Frage 18 ☐ + Frage 32 ☐ = ☐ durch 3 = ☐

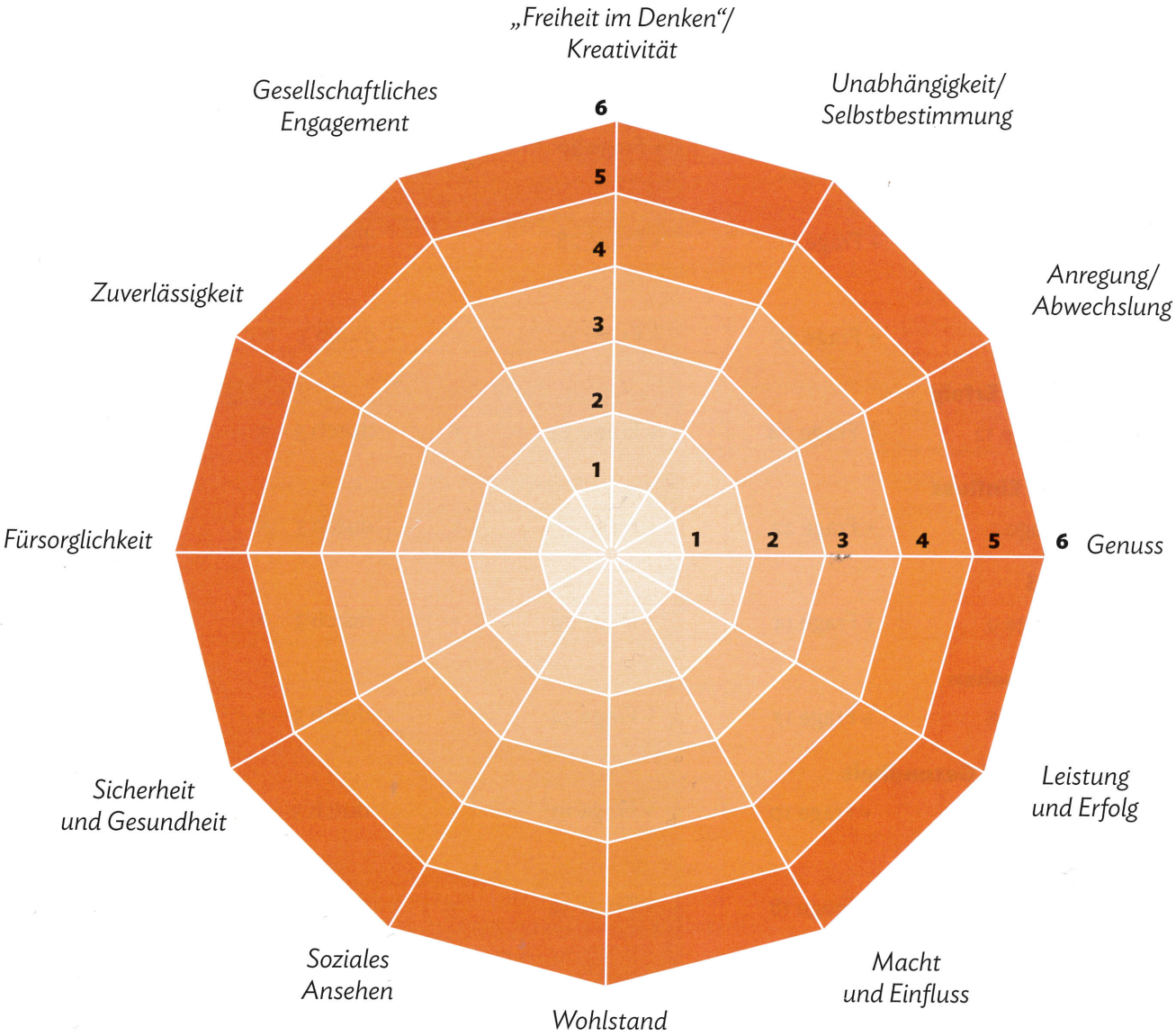
11. Zuverlässigkeit
Punktzahl Frage 13 ☐ + Frage 20 ☐ + Frage 35 ☐ = ☐ durch 3 = ☐

12. Gesellschaftliches Engagement
Punktzahl Frage 4 ☐ + Frage 15 ☐ + Frage 30 ☐ = ☐ durch 3 = ☐

›

Ihr persönliches Werteprofil

Schritt 3
Übertragen Sie Ihre zwölf Durchschnittszahlen in das Spinnennetz unten. Beispiel: Nehmen wir an, Sie sind beim Wert „Leistung und Erfolg" am Ende der Rechnung auf 4,3 Punkte gekommen, dann markieren Sie einen Punkt auf der gleichnamigen Achse des Netzes in Höhe der Zahl 4,3. Am besten nehmen Sie dazu einen farbigen Stift. Am Ende verbinden Sie die zwölf Punkte mit einer Linie in der gleichen Farbe. Dann können Sie mit Schritt 4 fortfahren.



Folgen Sie Werten, die auch Ihre eigenen sind?

Schritt 4

Anhand der Punkte und Linien im Spinnennetz sehen Sie nun, welche Rolle die einzelnen Werte gegenwärtig in Ihrem Leben spielen und wie stark Ihr Alltag von ihnen geprägt ist. Aber sind das auch die Werte, die Ihnen wirklich persönlich am Herzen liegen? Dieser Frage kommen Sie im Folgenden auf die Spur.

› Übertragen Sie zuerst Ihre zwölf Durchschnittszahlen unten in die Kästchen mit der Bezeichnung „Ist".
› Als Nächstes lesen Sie die Erläuterungen der zwölf Werte. Überlegen Sie bei jedem, wie bedeutsam er für Sie und Ihr Leben erscheint – unabhängig davon, ob Sie ihm gegenwärtig gerecht werden oder nicht. Stellen Sie sich dazu vor, Sie würden unter optimalen Bedingungen leben: Wie viel Raum sollte er dann einnehmen? Geben Sie jedem Wert eine Zahl von 1 bis 6. Die Zahl 1 bedeutet, dass der Wert gar nicht bedeutsam, und die Zahl 6, dass er äußerst bedeutsam für Sie ist. Tragen Sie diese Zahl in das Kästchen „Soll" ein.
› Wenn Sie möchten, können Sie die „Soll"-Zahlen in einer zweiten Farbe in Ihr Spinnennetz einzeichnen: Auf diese Weise sehen Sie mit einem Blick, wie wichtig ein Wert für Sie ist und wie gut Sie ihm im Moment gerecht werden.
› Zuletzt rechnen Sie die Differenz zwischen Ihren „Ist"- und Ihren „Soll"-Werten aus, so wie es in den Formeln unten beschrieben ist. Das Ergebnis notieren Sie jeweils im Kästchen „Differenz". Dabei sind auch Minuswerte zulässig.

„Freiheit im Denken"/ Kreativität

Menschen, die diese Werte schätzen, entwickeln sehr gern eigene Ideen und setzen diese auch um – im Beruf, in der Freizeit oder in der Familie. Sie sind von Natur aus neugierig und innovativ, haben Freude daran, neue Sichtweisen kennenzulernen, anstatt eingefahrene Meinungen zu vertreten. Sie mögen es, gestalterisch tätig zu sein, und leben auf, wenn sie Dinge ändern und auf diese Weise verbessern können.

Ist ☐ - Soll ☐ = Differenz ☐

Unabhängigkeit/ Selbstbestimmung

Wenn sie die Inhalte oder Abläufe ihrer Arbeit weitgehend selbst gestalten können, fühlen sich diese Menschen richtig wohl. Sie gehen auch privat gern eigene Wege. Ihre Bindung an Gruppen ist eher zweckorientiert und kann auch leicht wieder gelöst werden. Und in der Partnerschaft neigen sie dazu, sich etwas Luft oder zumindest Freiräume zu verschaffen.

Ist ☐ - Soll ☐ = Differenz ☐

vitamin D-loges® 5.600 I.E.: 1 Gel-Tab enthalt 140 µg Vitamin D als wöchentliche Verzehrmenge. Dies entspricht einer täglichen Verzehrmenge von 20 µg Vitamin D3 (800 I.E.). Verzehrempfehlung: 1 Gel-Tab pro Woche, vorzugsweise zusammen mit einer Hauptmahlzeit. Nahrungsergänzungsmittel, frei von Lactose und Gluten.

Anregung/Abwechslung

Die Betreffenden machen gern neue Erfahrungen. Sie erleben Aufgaben meist als Herausforderungen und leiden unter zu viel Routine. Hin und wieder gehen sie Risiken ein, die ihr Leben aufregend machen. Man muss ja nicht alles erzählen ...

Ist ☐ - Soll ☐ = Differenz ☐

Genuss

Für manche spielt es eine große Rolle zu genießen, beispielsweise ein Essen, einen Wein oder andere sinnliche Dinge. Dazu kann auch eine erfüllte, spannende, verbotene oder ausschweifende Sexualität gehören.

Ist ☐ - Soll ☐ = Differenz ☐

Leistung und Erfolg

Wer nach diesen Werten strebt, sieht Herausforderungen als eine Art Lebenselixier. Selbst wenn er sich dabei anstrengen muss: Er mag es, Probleme zu lösen, und legt durchaus Wert darauf, dass dies auch gewürdigt wird. Es behagt ihm nicht, sich auf seinen Lorbeeren auszuruhen, vielmehr braucht er stetig Bereiche, in denen er sich bewähren kann.

Ist ☐ - Soll ☐ = Differenz ☐

Macht und Einfluss

Diese Macher sehen sich dafür geschaffen, das Steuer zu übernehmen und Einfluss auszuüben. Das muss nicht unbedingt in der ersten Reihe sein, auch aus der Distanz lassen sich gut Fäden spinnen. Hauptsache, diese Menschen können ihre Ideen verwirklichen, Dinge bewegen, Projekte entwickeln, Vorschläge unterbreiten und andere führen - und manchmal eben auch herumkommandieren.

Ist ☐ - Soll ☐ = Differenz ☐

Wohlstand

Dieser Wert geht über die materielle Grundversorgung hinaus. Hier dreht es sich darum, kostspielige Dinge zu besitzen und diese auch zu zeigen. Dann ist es wichtig, im Job reichlich Geld zu verdienen, um Reisen oder teure Hobbys finanzieren zu können.

Ist ☐ - Soll ☐ = Differenz ☐

Soziales Ansehen

Der Wunsch nach Anerkennung und Zugehörigkeit zu einer Gruppe ist so alt wie die Menschheit selbst. Bei manchen ist dieser Wunsch besonders stark ausgeprägt: Sie haben dann ein sehr feines Gespür für die Normen und Regeln in ihrem Umfeld und versuchen, eine gute Stellung einzunehmen, indem sie diese Erwartungen erfüllen. Sie wollen geachtet werden und auch ein wenig bewundert.

Ist ☐ - Soll ☐ = Differenz ☐

Sicherheit und Gesundheit

Diese Werte spiegeln ein Grundbedürfnis des Menschen wider. Wem Sicherheit oder Gesundheit von besonders hoher Bedeutung ist, der sorgt sich häufig: Wird meinen Lieben auch nichts zustoßen? Gibt es erste Anzeichen für Erkrankungen? Habe ich auch keine Warnhinweise übersehen – und wie kann ich mich vor Unerwartetem schützen? Wichtig sind stabile Arbeitsbedingungen und klare Absprachen. Gesunde Ernährung, Bewegung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen spielen eine zentrale Rolle.

Ist ☐ - Soll ☐ = Differenz ☐

Fürsorglichkeit

Sich um andere zu kümmern, ihnen zu helfen, sie zu fördern, Trost zu spenden und zu unterstützen – das ist für viele sehr bedeutsam. Das Engagement kann dabei ebenso gut dem Partner gelten wie Freunden, Kindern, Kollegen oder Mitarbeitern. Es geht darum, sich selbst, seine Kraft und Kompetenz in den Dienst anderer zu stellen, ihnen Gutes zu tun. Dass man daraus – womöglich unbewusst – eine hohe Befriedigung ziehen kann, schadet dem Anliegen nicht.

Ist ☐ - Soll ☐ = Differenz ☐

Zuverlässigkeit

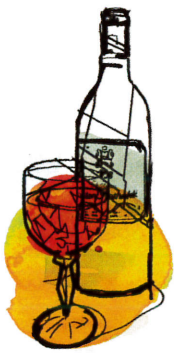
Auf diese Mitmenschen kann man bauen: Sie halten Termine ein, erledigen die Dinge, die sie versprochen haben, und können vertrauliche Informationen für sich behalten. Zuverlässigkeit ist ein hoher Wert in einer beschleunigten Zeit – jedoch immer schwieriger zu erfüllen. Die hohe Arbeitsverdichtung und die ständig wechselnden Ansprüche machen es schwierig, Zeitabläufe vernünftig zu planen.

Ist ☐ - Soll ☐ = Differenz ☐

Gesellschaftliches Engagement

Diesem Wert zu folgen kann sich auf viele verschiedene Themen beziehen: Umweltschutz, Politik, Chancengleichheit und Menschenrechte sind nur einige Beispiele. Wenn solche umfassenden Bereiche eine große Bedeutung haben, lässt sich die Lebenszufriedenheit am besten durch aktives Handeln steigern.

Ist ☐ - Soll ☐ = Differenz ☐



Ihr Weg zu mehr Zufriedenheit

Schritt 5

Sie haben nun vor Augen, wo zwischen Handeln und inneren Werten weitgehende Übereinstimmung besteht – und wo sich Differenzen zeigen. Zeit für eine persönliche Bilanz: Ziehen Sie Ihre Schlüsse aus dem Test, und leiten Sie daraus realistische Ziele für den Alltag ab.

› Überblicken Sie die Differenzpunkte: Liegen die Zahlen von Ist und Soll **eng beieinander,** so handeln Sie bereits in **weitgehender Übereinstimmung mit Ihren Werten.** Gratulation! Das wird vermutlich aber nicht auf alle Ihre Werte zutreffen. Doch keine Sorge: Kompromisse gehören zum Leben, wir sind schließlich nicht allein auf der Welt. Allen seinen Werten zu 100 Prozent zu folgen ist daher kaum möglich.

› Beträgt eine Differenz hingegen **mehr als zwei Punkte** (egal, ob mit negativem oder positivem Vorzeichen), **kann das ein Signal sein, im Leben etwas zu verändern,** um ausgeglichener zu werden. Meist reicht es schon, sich dabei auf ein bis zwei wichtige Werte zu konzentrieren. Die folgenden Empfehlungen dafür richten sich nach dem Vorzeichen der Differenz, das Sie ermittelt haben.

› Liegt die Differenz zwischen **plus zwei und plus fünf Punkten,** weist das darauf hin, dass Sie **einen Wert leben, der für Sie keine große Rolle spielt.** Überlegen Sie, ob das nötig ist: vielleicht weil Ihr Arbeitsplatz hohe Zuverlässigkeit erfordert oder Ihrem Partner soziales Ansehen wichtig ist? Selbst wenn es zwingend erscheint, sich danach zu richten: Es lohnt sich zu prüfen, ob der Wert nicht zugunsten wichtiger Ideale weniger Raum bekommen sollte.

› Liegt die Differenz zwischen **minus zwei und minus fünf, kommt vermutlich ein wichtiger Wert** in Ihrem Leben etwas **zu kurz.** Vielleicht brauchen Sie Anregung und Abwechslung, Ihr Leben ist jedoch von Routinen geprägt? Oder Ihr Bedürfnis nach Genuss fällt ständigem Termindruck zum Opfer? Das ist verständlich. Doch machen Sie sich bewusst, dass Ihre Ausgeglichenheit und Zufriedenheit auf Ihr ganzes Umfeld abstrahlen.

› Doch wie gelingt so eine Lebensveränderung? Überlegen Sie zunächst, was der Wert, mit dem Sie beginnen wollen, für Sie persönlich bedeutet. Übersetzen Sie ihn in eine Art Motto. Dabei hilft Ihnen die Formulierung: „Es ist mir wichtig ..." Für den Wert „Anregung und Abwechslung" könnte so ein Motto etwa lauten: „Es ist mir wichtig, immer wieder nach neuen Herausforderungen zu suchen." Oder: „Es ist mir wichtig, meinen Alltag abwechslungsreich zu gestalten." Oder: „Es ist mir wichtig, neue Menschen und Kulturen kennenzulernen."

Auch solche Devisen sind noch recht abstrakt, aber sie helfen Ihnen dabei, in einem nächsten Schritt konkrete Ziele daraus abzuleiten. Diese Ziele können sich auf verschiedene Lebensbereiche beziehen. Macht und Einfluss etwa lassen sich nicht nur im Beruf ausüben, sondern ebenso im Sportverein oder in einer politischen Initiative. Fürsorglichkeit wiederum ist nicht auf Freunde, Familie oder Nachbarn begrenzt. Man kann auch Arbeitskollegen oder Mitarbeiter unterstützen und fördern.

Realistische Ziele erkennen Sie daran, dass sie wirklich umsetzbar und in absehbarer Zeit erreichbar sind. Ein passendes Ziel zum Lebensmotto „Es ist mir wichtig, meinen Alltag abwechslungsreich zu gestalten" könnte etwa heißen: „Ich möchte mich am nächsten Wochenende für einen Fallschirmspringerkurs anmelden" oder auch „Ich möchte ab jetzt einmal wöchentlich ein neues Gericht kochen". Werte lassen sich also auf höchst individuelle Art umsetzen. Versuchen Sie nicht, gleich Ihr ganzes Leben umzukrempeln. Es ist weit effektiver, im Alltag viele kleine Schritte zu tun.

Zum Weiterlesen: M. Bohus, L. Lyssenko, M. Wenner, M. Berger: „Lebe Balance", Trias, 2013, 176 S., 14,99 €.

Den Wertecheck können Sie in einer umfangreicheren Form auch online durchführen. Klicken Sie auf die Website der AOK: www.lebe-balance.de/werte