

Hilfe bei der Werte-Ermittlung

Wie entsteht Motivation und wie gelingt es uns, selbst schwierigste Pläne in die Tat umzusetzen?
Hier kommen ein paar mögliche Antworten:

- Ich besiege regelmäßig meinen inneren Schweinehund
- Ich werde Mitglied im Fitness-Studio - wenn ich das durchhalte, gelingt auch der Rest
- Ich gewinne die Million bei Günter Jauch - wird schon klappen
- Ich lese ein Buch über Selbstdisziplin
- Ich buche einen Personal Trainer
- Ich denke ab sofort nur noch positiv und werde dann automatisch reich
- Ich nehme mir einfach nichts mehr vor; dann kann auch nichts schiefgehen

War da eine passende Antwort für Sie dabei? Die Alternativen lassen sich grob in zwei Gruppen einteilen:

1. **Positives Denken**

„Denke nach und werde reich“¹ heißt ein Klassiker der Selbsthilfe- und Motivations-Literatur. Und es gibt noch tausende weitere Bücher, die uns glauben lassen, dass wir dann alle unsere Ziele erreichen, wenn wir nur stark genug an unseren Erfolg glauben. Wenn es nicht klappt, dann waren wohl unsere Gedanken nicht positiv genug. Dummerweise hat die Psychologie längst herausgefunden, dass Menschen, die nur positiv denken, ihre Ziele nicht besser erreichen als andere². Der Grund: unser Unterbewusstsein spielt uns einen Streich. Wenn wir uns das Ziel in den schönsten Farben ausmalen, stellt sich ein Gefühl ein, als hätten wir unser Ziel schon erreicht. Und dann signalisiert uns das Unbewusste, dass wir uns entspannen können und die Handlungsenergie sinkt. Dumm gelaufen. Aber zum Glück gibt es ja noch die zweite Fraktion:

2. **Selbstdisziplin trainieren**

„Die Macht der Disziplin“³ heißt hier ein bekanntes Buch, das uns erklärt, dass wir unsere Disziplin wie einen Muskel trainieren können. Erreichst Du dann Deine Ziele nicht, warst Du zu schwach. Diesem Irrglauben sitzen viele Menschen auf, die an Diäten scheitern. Anstatt der Diät die Schuld zu geben, glauben diese Diätprobanden häufig, dass sie versagt haben. Sie haben einfach nicht ausreichend Disziplin. Und dann gibt es ja auch noch all die Menschen, die durchhalten, die abnehmen, die aufhören zu rauchen, die Marathon laufen usw.. Haben die nicht viel mehr Disziplin als ich? - Schon wieder ein Irrtum. Auch hier hat die Psychologie herausgefunden, dass Selbstdisziplin auf Dauer nicht durchgehalten werden kann. Was spricht gegen die Selbstdisziplin? Die Psychologin und Bestsellerautorin Maja Storch schreibt dazu⁴: „Bei der Selbstkontrolle hemmt der Verstand die Impulse des Unbewussten. Dies ist extrem anstrengend und energieaufwendig.“

¹ Napoleon Hill, Denke nach und werde reich, Aristion 2005

² Gabriele Oettingen: Die Psychologie des Gelingens, Droemer TB 2017

³ Roy Baumeister: Die Macht der Disziplin, Goldmann Verlag 2014

⁴ Maja Storch, Frank Krause: Selbstmanagement - ressourcenorientiert, Huber 2014, Seite 117

Es gibt Bedingungen, unter denen der Verstand nicht arbeitsfähig ist und die Selbstkontrolle zusammenbricht.“ Wenn Sie Ihre Vorsätze nicht durchhalten, ist also nicht der innere Schweinehund aktiv, sondern es handelt sich - wie Maja Storch schreibt - um einen ganz normalen biologischen Vorgang.

Was ist denn dann der beste Weg, um seine Ziele zu erreichen?

Die Neurowissenschaften liefern dafür eine simple Erklärung: Wir haben dann die höchste Handlungsenergie, wenn sowohl unser Verstand als auch unser Gefühl (= unser Unbewusstes) zu einem Ziel ja sagen. Wenn also ein Ziel nicht nur vernünftig ist, sondern sich auch gut anfühlt. Nur wenn wir mit dem Ziel starke positive Gefühle verbinden, haben wir die besten Chancen, es auch zu erreichen. Die Psychologie hat nun verschiedene Techniken hervorgebracht, die es uns ermöglichen unseren Verstand und unser Gefühl auf Linie zu bringen. Einige dieser Methoden werde ich in diesem Blog vorstellen.

Bevor es jedoch an die Umsetzung dieser verschiedenen Techniken geht, kommen unsere Werte ins Spiel. Unser Unbewusstes, das für den Großteil unserer Handlungen verantwortlich ist, äußert sich über Körperempfindungen. Wenn wir auf unser Unbewusstes hören wollen, müssen wir deshalb auf unseren Körper hören. Das ist ein alter Hut, wie viele Sprichworte und Redewendungen zeigen: Vom unguuten Bauchgefühl über den Rückenschmerz bis hin zu den Schmetterlingen im Bauch liefert uns unser Körper ständig Signale aus dem Unbewussten. Was haben diese Emotionen nun mit Werten zu tun? Der Philosoph Michael Bordt schreibt dazu ⁵: „Wir reagieren emotional nur dann, wenn etwas auf dem Spiel steht, das uns wertvoll und wichtig ist.“ Wenn es also um unsere Werte geht.

Menschen, die schwierige Ziele erreichen, verfügen damit nicht über mehr Selbstdisziplin als andere Menschen, sondern haben es geschafft, ihre Ziele mit ihren Werten zu verbinden.

Völlig egal, welche Methode Sie nutzen, um sich zu motivieren: wenn Sie Ihre Werte nicht kennen, wird es schwierig werden, durchzuhalten. Aus Ihren Werten können Sie Ihre Ziele ableiten. Es macht für uns Menschen einen großen Unterschied, ob wir etwas tun, weil es evtl. von uns erwartet wird, oder ob wir es aus einem inneren, eigenen Grund heraus tun. Und dieser innere Grund hat immer etwas mit unseren Werten zu tun.

Wie können Sie Ihre Werte ermitteln? Am besten, indem Sie auf Ihre Emotionen hören. Gefühle sind zur Wertefindung besser geeignet als Nachdenken über Werte. Denn da können sich schnell Irrtümer einschleichen wie z.B. die Erwartungen anderer für die eigenen Werte zu halten.

Eine Methode, sich seinen eigenen Werten zu nähern, ist die spontane Auswahl aus der Liste, die Sie nachfolgend finden. Daraus können Sie für verschiedene Lebensbereiche Ihre Werte ermitteln.

⁵ Michael Bordt SJ: Die Kunst, sich selbst zu verstehen, E. Sandmann Verlag 2015, Seite 81

Doch nun zur Werte-Ermittlung:

1. Markieren Sie in der Tabelle ca. zehn bis fünfzehn Werte, die sich für Sie uneingeschränkt positiv anhören.
2. Schreiben Sie diese Werte auf ein Extrablatt und streichen Sie so viele weg, dass noch sieben Werte übrig bleiben.
3. Diese sieben Werte schreiben Sie am besten auf Karteikarten und legen diese vor sich auf den Tisch. Damit haben Sie einen Großteil Ihrer Auswahl schon geschafft.
4. Schieben Sie von den sieben Wertekarten die drei wichtigsten etwas nach oben.
5. Von diesen drei Werten wählen Sie den für Sie wichtigsten aus.

Diese Art der Werte-Ermittlung geht sehr schnell, wenn Sie nicht zulange nachdenken, sondern die Werte auswählen, die bei Ihnen ein gutes Gefühl auslösen. Sie finden Ihre Werte, denn diese sind in Ihrem Inneren bereits vorhanden. Sie hören einfach auf Ihr Unbewusstes. Damit sind wir „Entdecker, keine Erfinder“ (Michael Bordt 2015, Seite 59), wenn wir über unsere Werte nachdenken.

Sind Ihnen Ihre Werte bewusst, entsteht allerdings nicht automatisch Motivation. Da die Werte eine Idealvorstellung sind, können Sie aber eine Diskrepanz erzeugen.

Die Psychologen Miller / Rollnick schreiben dazu⁶: „Eine normale menschliche Erfahrung im Alltag ist, dass wir hinter längerfristigen Lebenszielen zurückbleiben oder ihnen gar zuwiderhandeln. (...) eine derartige Diskrepanz wahrzunehmen, kann eine starke Wirkung auf das Verhalten ausüben.“

Wenn wir unsere Werte kennen, haben wir einen Maßstab, an dem wir unser Handeln und unser Verhalten beurteilen können. Wenn wir uns zu weit von unseren Werten entfernen, empfinden wir diesen Zustand als unangenehm. Und daraus entsteht Energie für Veränderungen. Werte sind deshalb die Grundlage von Motivation.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.

⁶ William R. Miller, Stephen Rollnick: Motivierende Gesprächsführung, Lambertus 2015

Werteliste

Abenteuer * Risiko Nervenkitzel	Abwechslung * Veränderung Herausforderungen	Anerkennung * Ansehen in der Öffentlichkeit
Begeisterung * Spaß Freude	Bescheidenheit	Bildung * Wissen
Dankbarkeit	Dem Leben einen Sinn geben	Klarheit * Natürlichkeit Unverstelltheit
Ehrgeiz * Fleiß	Ehrlichkeit Aufrichtigkeit	Erfolg Zielorientierung
Fairness * Gerechtigkeit	Familie Partnerschaft	Freiheit * Selbstbestimmung Unabhängigkeit
Freundschaft	Frieden * Sicherheit	Gelassenheit * Akzeptanz Achtsamkeit
Genuss * Vergnügen	Gesundheit * Fitness	Hilfsbereitschaft Fürsorge
Intelligenz * Logik	Kompetenz	Kooperation Teamgeist
Kreativität Fantasie	Kunst * Kultur	Leidenschaft
Liebe * Vertrautheit Intimität	Loyalität Integrität	Macht * Einfluss Kontrolle
Mit sich selbst im Reinen sein Authentizität	Mut	Nachsicht * Vergebung
Neue Erfahrungen Inspiration	Neugier * Offenheit	Ordnung * Sauberkeit
Pflichterfüllung Zuverlässigkeit	Privatsphäre Ruhe	Professionalität Geschicklichkeit
Reichtum * Luxus	Religion * Spiritualität	Schönheit * Stil Geschmack
Selbstachtung Selbstbewusstsein	Selbstdisziplin Selbstbeherrschung	Soziale Ordnung Stabilität
Toleranz * Respekt	Tradition	Umweltschutz Naturschutz
Uneigennützigkeit Einen Beitrag leisten	Verantwortung Selbstverantwortung	Vertrauen Verlässlichkeit
Weisheit	Wertschätzung Freundlichkeit Umgangsformen	Zugehörigkeit Geborgenheit