

Antje Heimsoeth

Frauenpower

Mentale Stärke
für Frauen

EBOOK INSIDE



Springer

Antje Heimsoeth

Frauenpower

Mentale Stärke für Frauen

 Springer

Das Leben sollte keine Reise zum Grab sein mit der Absicht, sicher und in einem hübschen und wohl erhaltenen Körper dort anzukommen; vielmehr sollte man in eine Rauchwolke gehüllt und völlig verbraucht und abgekämpft dort hineinschlittern und laut ausrufen: „Wow! Was für eine Fahrt!“

Hunter S. Thompson

Heute verändern sich Dinge und Umstände rasant schnell. Mit diesem Buch möchte ich Sie dabei unterstützen, den ständig wachsenden Anforderungen und Veränderungen der Gesellschaft als Frau mit Zuversicht, viel Mut, Klarheit, Offenheit, Neugierde, Menschlichkeit, Dankbarkeit, Herz und Vertrauen zu begegnen. Es gibt kein Rezept für Erfolg. Was ich Ihnen vermitteln möchte, sind Lösungsideen. Ich gebe Ihnen Impulse und Anregungen. Dafür ist Voraussetzung, das Denken zu öffnen und die eigene Komfortzone zu verlassen.

Das Leben ist ein Auf und Nieder, immer wieder (Abb. 1.1). Am meisten lernen wir in den Tälern. Auf dem Gipfel sind wir eher resistent für Anregungen, Tipps und Feedback von außen. Für die eigene Weiterentwicklung brauchen wir sozusagen die Täler des Lebens. Wichtig ist, dort nicht hängen zu bleiben und aus den gemachten Fehlern zu lernen. Die Erkenntnisse aus der Fehleranalyse und Selbstreflexion verleihen uns dann den nötigen Schwung und Energie, um den nächsten Gipfel zu erklimmen.

Es bedarf eines inneren Gespürs. Zu spüren, was vorhanden ist und welche Bedürfnisse da sind. Jede Frau ist einzigartig und hat ihr eigenes Modell der Welt – mit einer individuellen Verarbeitungs- und Denkweise und mit ihren persönlichen Ressourcen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die sie braucht, um gewünschte Veränderungen zu meistern. Dieses Buch soll Sie dabei unterstützen, diese Ressourcen

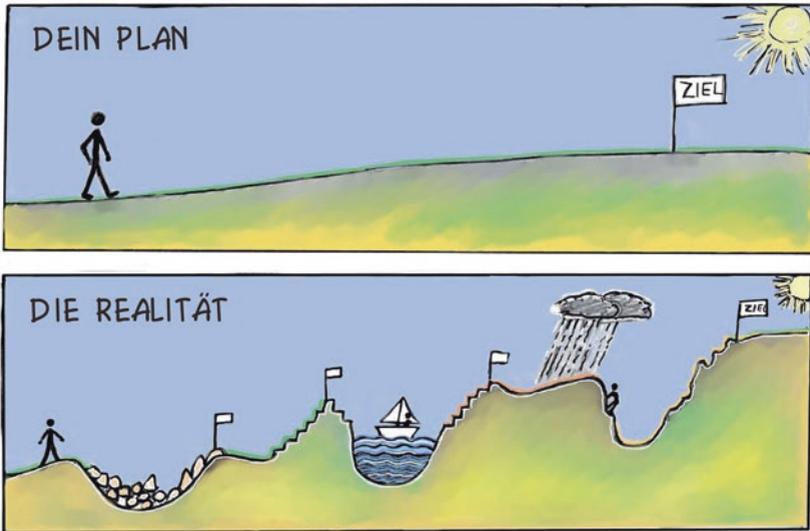


Abb. 1.1 Das Leben ist ein Auf & Nieder. (Quelle: Kerstin Diacont & Antje Heimsoeth)

und Potenziale zu entdecken, zu entfalten und im richtigen Moment zur Verfügung zu haben.

Das Buch enthält viele Angebote, mentale Übungen und Tipps. Schon in meinem Werk „Kopf gewinnt“ beschäftigte ich mich mit mentaler Stärke und brachte zum Ausdruck, wie Sie mithilfe verschiedener mentaler Techniken an Motivation, Vertrauen, Klarheit, Zielfokussierung und Konzentration gewinnen, Stress und Versagensängste bewältigen, Emotionen regulieren können sowie Entspannung finden. Einige dieser Inhalte werden auch in „Frauenpower“ wieder aufgegriffen, doch während in „Kopf gewinnt“ vorwiegend Führungspersönlichkeiten, Experten und Spitzensportler zu Wort kommen, liegt der Fokus von „Frauenpower“ – wie der Titel schon verrät – auf der mentalen Stärke von Frauen. Sie entscheiden selbst, was Sie davon ausprobieren, anwenden und nutzen möchten. So einzigartig wie wir Menschen sind, so einzigartig ist auch die Kombination aus Theorien, mentalen Techniken und Übungen, die Ihnen hilft, Blockaden zu überwinden, Veränderungen zu meistern und Ihre Ziele zu erreichen. Vergleichen Sie Angebote und Tipps mit einem Kaufhaus: Wenn wir einkaufen, kaufen wir auch nicht das gesamte Sortiment, sondern wählen einzelne Produkte aus. Manchmal wird der Warenkorb voller als geplant, manchmal werden wir gar nicht fündig. Doch bevor Sie unverrichteter Dinge das Kaufhaus wieder verlassen, wünsche ich mir,

dass Sie zumindest das eine oder andere „Produkt“ ausprobieren statt ein vor schnelles Urteil über das Angebot zu fällen. Offenheit ist eine Grundvoraussetzung für persönliche Weiterentwicklung.

Der Weg zu mentaler Stärke

Erfolgreich ist, wer vollen Zugang zu seinem Potenzial hat und seine Ressourcen für seine Zielerreichung nutzt. Ein gutes Selbstmanagement zeichnet sich durch mentale und emotionale Stärke aus. Mentale Stärke bedeutet, sein Leistungsspektrum ungeachtet von Widrigkeiten und inneren und äußeren Störfaktoren am Tag X voll und ganz ausschöpfen zu können (vgl. Loehr 1991). Mentale Stärke ist nahezu in allen Bereichen von Vorteil – im Berufsleben, insbesondere dort, wo täglich Verantwortung für Menschenleben getragen wird wie in der Fliegerei oder Chirurgie, im Umgang mit Partnern, Kindern oder Freunden, im Sport, beim Thema Gesundheit, in der Musik oder beim Schauspiel. Viele Spitzensportler nutzen Mentaltraining, um sich auf Wettkämpfe oder auch die Wettkampfsaison vorzubereiten.

Jeder Mensch kann sich – unabhängig von Herkunft, Ausbildung, Alter oder Fähigkeiten – mental zu Leistungen motivieren, die er vorher nicht für möglich gehalten hätte. Unser Kopf funktioniert ähnlich wie ein Computer. Und einen Computer muss man programmieren, damit er im Ernstfall richtig funktioniert und das Programm richtig abläuft. Wer seinen Kopf bereits in Alltagssituationen richtig programmiert, kann in Stresssituationen automatisch ein funktionierendes unterstützendes Programm abrufen.

Energie folgt den Gedanken. Wenn die Gedanken unbewusst schon in die richtige Richtung gehen, folgt auch die Energie dorthin. Sie können sich Ihr Unterbewusstsein wie die Festplatte eines Computers vorstellen. Ihre Gedanken, Worte und Bilder sind dort wie ein Programm abgespeichert. Diese Bio-Festplatte akzeptiert jede Information, die es erhält. Einzig unser Verstand entscheidet, was er glaubt und was nicht – je nach bereits einprogrammierten Lebenserfahrungen. Wenn unser Verstand etwas für wahr hält, selbst wenn es falsch ist, wird das Unterbewusstsein das als wahr akzeptieren und entsprechende Handlungen veranlassen. Fatalerweise gilt dies auch in solchen Fällen, wo der Verstand mit irrationalen, negativen Gedanken auf Situationen reagiert. Diese Gedanken beruhen auf tiefer liegenden Glaubenssätzen oder Annahmen über uns, andere Menschen und Situationen. Mithilfe mentaler Techniken können Sie jedoch alte, negative, selbstzerstörerische Programme Ihres Unterbewusstseins löschen und neu überschreiben.

Der eigene Kopf lässt sich also als Schaltzentrale unseres Körpers programmieren. Eingepeiste unterstützende Programme helfen beim Meistern von

Herausforderungen. Doch das funktioniert nur, wenn sie rechtzeitig installiert werden. Der ehemalige österreichische Extrem-Radsportler Wolfgang Mader, der mithilfe von Mentaltraining regelmäßig Höchstleistungen erzielte, hat dafür einen anschaulichen Vergleich gefunden: So, wie man eine PowerPoint-Präsentation bereits vor dem Moment des Vortragens vorbereitet hat, gelte es auch den Kopf vor Herausforderungen entsprechend vorzubereiten. Wolfgang Mader: „Wenn dann die Stresssituation kommt und Sie vom Unterbewusstsein fast zu 100 Prozent geleitet werden, dann wird auf dieses Archiv, diese Speicherplatte des Unterbewusstseins gegriffen. Und da macht es einen Unterschied, ob ich da zwei Millionen negative Erlebnisse abgespeichert habe, weil ich ständig so denke, oder ob ich dort positive Erlebnisse habe.“ Der hauptberufliche PR-Leiter sagt, was er durch Mentaltraining in Monaten und in ein bis zwei Jahren an Leistungssteigerung und Leistungsvermögen erreicht und dazugewonnen habe, dafür hätte er physisch, im körperlichen Training, mindestens zehn Jahre gebraucht (rfo-Interview 2014).

Veränderung ist der erste Schritt zur Weiterentwicklung

Veränderung beginnt im Kopf. Um Neues kennenzulernen, gilt es, Altes loszulassen. Der chinesische Dichter Hanshan sagt: „Nur wer loslässt, hat zwei Hände frei.“ Wer bereit ist, sich von alten Mustern, Gewohnheiten und Herangehensweisen zu lösen, schafft Raum für Neues. Die folgende Geschichte eines japanischen Zen-Meisters verdeutlicht dies:

Geschichte

Nan-in, ein japanischer Meister der Meiji-Zeit (1868–1912), bekam Besuch von einem gelehrten Universitätsprofessor, der etwas über die Kunst des Zen erfahren wollte. Der Meister servierte Tee.

Er begann die Tasse seines Besuchers einzuschenken und hörte nicht auf, diese vollzugießen.

Der Professor beobachtete das scheinbare Ungeschick von Nan-in. Er sagte: „Es ist übertoll. Mehr geht nicht mehr hinein!“ „So wie diese Tasse“, erwiderte Nan-in, „sind auch Sie voll mit Ihren eigenen Vorstellungen und Meinungen. Wie kann ich Ihnen etwas Neues zeigen und Sie Zen lehren, bevor Sie Ihre Tasse geleert haben?“ (Zerlauth 2000)

Obwohl Veränderung Weiterentwicklung, neue Wege zu gehen und damit Zuzugewinn an Lebensqualität bedeuten kann, haben viele Frauen Angst davor. Doch wir bereuen am Ende unseres Lebens vor allem, was wir nicht getan haben. An wie vielen Dingen halten wir mental fest, die uns blockieren? Menschen sind Festhalter.

Wir wollen einen neuen Partner, lassen den alten jedoch nicht los. Wir halten an vielen Prozessen, Gewohnheiten, Freundinnen, Mitarbeitern oder Beziehungen fest, weil sie teuer waren und weil wir bereits viel investiert haben. Doch das bremst jede Form von Weiterentwicklung. Wir müssen lernen, uns von Dingen zu verabschieden, die uns belasten. Loslassen, was es loszulassen gilt: zum Beispiel Gewohnheiten, Rituale, Freunde. Beschäftigen Sie sich ausschließlich mit Dingen, die in Ihrem eigenen Einflussbereich liegen, auch mental. Damit schaffen Sie Kapazitäten für Ihre persönliche Weiterentwicklung und befreien sich von unnützem mentalen und emotionalen Ballast.

Was selbstbewusste Frauen ausmacht

Nur wer an sich, die Mitarbeiter, den Partner, den Freund und die eigenen Kinder glaubt, dem glauben und folgen auch Menschen. Nur wer sich selbst vertraut, dem vertrauen auch Kollegen, Partner, Kinder, Freunde. Sich selbst vertrauen heißt, auf seine Stärken zu bauen. Viele Frauen richten ihren Fokus viel zu sehr auf Schwächen, Defizite und Misserfolge bei sich selbst. Die meisten Frauen haben kein Problem damit, ihre Schwächen und Defizite benennen zu können. Frauen können sich selbst unbarmherzig abwerten und auseinandernehmen, wissen genau, was sie wann, wo und wie falsch gemacht haben. Schwieriger wird es, wenn es um die Benennung der eigenen Stärken geht. Dabei sind wir nur dann erfolgreich, wenn wir uns unsere Stärken bewusst machen und uns an ihnen orientieren. Wer seine Fähigkeiten entfalten kann, leistet gute Arbeit. Wer selbstbewusst ist, weiß, wann es Sinn macht, um Hilfe zu bitten. Wer sich selbst wertschätzt, verharrt nicht in Situationen, Beziehungen, Jobs, die einem nicht guttun.

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zählen zu den Soft Skills, deren Rolle im Wandel der Arbeitswelt immer gewichtiger wird. Doch was heißt es, sich seiner selbst bewusst zu sein? Wer sich seiner selbst bewusst ist, kennt seine Stärken und seine Schwächen. Er ist in der Lage, kompensatorische Handlungen zu erkennen und auszumerzen. Ihm gelingt es, sich auf seine Stärken zu konzentrieren und diese gezielt einzusetzen. Je besser man sich selbst und seine Stärken kennt und sich seines Selbstwertes bewusst ist, desto weniger gerät man unter Druck. Selbstvertrauen räumt Zweifel aus. Der Glaube an uns selbst ist der entscheidende Faktor, von dem es abhängt, ob wir unser Potenzial entfalten. Wer diese innere Kraftquelle anzapft, schafft die Basis für Höchstleistungen.

Viele unserer Glaubenssätze stammen von externen Quellen: den Eltern, Lehrern, dem Partner, dem Vorgesetzten oder Freunden. Oft übernehmen wir Einstellungen zu Liebe, Geld, Arbeit, Gesundheit, Beziehungen, Glück oder Erfolg völlig unreflektiert und teils unbewusst. Was wir für unsere Identität halten, stammt keinesfalls zu 100 % von uns. Doch je mehr Sie Ihre Einstellungen

auf den Prüfstand stellen, desto näher kommen Sie Ihren wahren Motiven und Bedürfnissen – was Sie ausmacht, was Sie antreibt, was Sie lieben, was Sie erreichen wollen (Abb. 1.2). Und das bildet das Fundament für den Glauben an sich selbst und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Soft Skills spielen eine entscheidende Rolle in unserem Leben. Doch welcher Schatz an Ressourcen jedem zur Verfügung steht, ist vielen nicht bewusst. Mit dem Aufkommen der Positiven Psychologie, Resilienzforschung und der Glücksforschung sind die Ressourcen stärker ins Blickfeld geraten. Sich den positiven Eigenschaften, Talenten und besonderen Begabungen zu widmen, ist im besten Sinne förderlich. Darin begründet sich eine optimistische Sichtweise. Und diese lässt uns besser mit Herausforderungen umgehen, sorgt zudem für mehr Lebenszufriedenheit. Das hat nichts mit der berühmten rosaroten Brille zu tun. Glückliche Menschen tun nicht so, als ob die Welt perfekt wäre. Sie stellen sich den Herausforderungen in ihrem Leben, aber lassen sich nicht davon abbringen, glücklich zu sein. Jeder wird im Leben mal mit Krankheit, Arbeitslosigkeit oder einem Todesfall konfrontiert. Probleme gehören dazu. Doch wir kommen besser damit zurecht, wenn wir trotz allem an all die positiven Ereignisse und Erfolgserlebnisse denken. Wir können die Faktoren, die unser Glücksempfinden steuern, beeinflussen, durch das Denken und auch durch unser Umfeld. Wir sind die Schöpfer unserer Realität. Durch unsere Umgebung und unsere Beziehungen können wir unser Umfeld verändern und Glück schaffen.

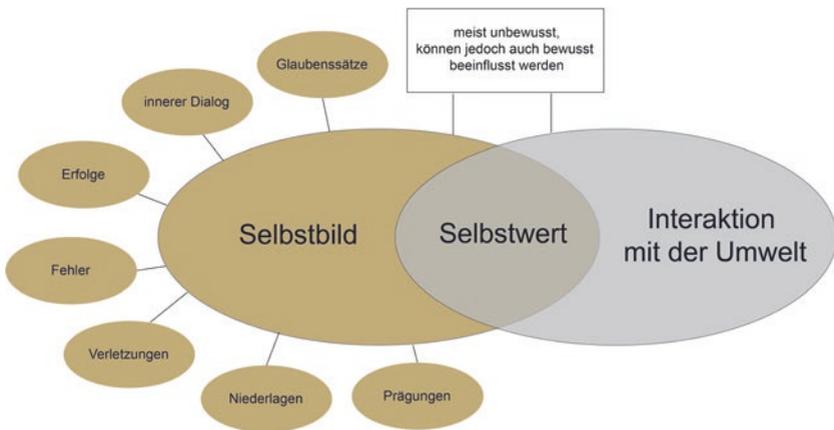


Abb. 1.2 Wie entsteht Selbstwert? (Quelle: Kerstin Diacont & Antje Heimsoeth)

Glück – Erfolg

Erfolg macht nicht glücklich, sondern glücklich zu sein zieht Erfolg nach sich. Dann, wenn wir Lebensfreude spüren, die uns auch motivieren kann, wenn wir zufrieden sind, dann haben wir größere Chancen, erfolgreich zu sein mit dem, was wir tun. Schauen Sie sich einmal den Vortrag auf der *TEDxBloomington* (https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work?language=de) von dem Psychologen Shawn Achor an, der in diesem Vortrag darüber spricht, dass glücklich sein Produktivität mit sich bringt. Er fand heraus, dass nur 25 % des beruflichen Erfolgs vom IQ bestimmt werden. 75 % des Erfolgs werden bestimmt durch den eigenen Optimismus, das soziale Umfeld und die eigene Fähigkeit, Stress als Herausforderung und nicht als Bedrohung zu sehen. Er berichtet in dem Vortrag, dass er in den letzten drei Jahren 45 Länder bereist hat und mit Schulen und Firmen inmitten eines wirtschaftlichen Abschwungs gearbeitet hat. Er fand heraus, dass die meisten Schulen und Firmen die folgende Erfolgsformel anstreben: Wenn ich mehr arbeite, bin ich erfolgreicher und wenn ich erfolgreicher bin, bin ich glücklicher. Und das unterstreiche die meisten unserer Erziehungs- und Managementmethoden und die Art, wie wir unser Verhalten motivieren. Und das sei wissenschaftlich inkorrekt und verkehrt herum. Das Gehirn liefere im positiven Zustand wesentlich bessere Leistungen als im negativen, neutralen oder gestressten Zustand. Die Intelligenz erhöhe sich wie auch die Kreativität, die Energielevel. Das Gehirn sei im positiven Zustand 31 % produktiver als im negativen, neutralen oder gestressten Zustand. Wir seien 37 % besser bei Verkäufen. Ärzte seien 19 % schneller und treffsicherer darin, die richtige Diagnose zu geben, wenn der Level positiv sei und nicht negativ, neutral oder gestresst. Daher finden Sie einen Weg, in der Gegenwart positiv zu werden, denn dann funktionieren unsere Gehirne noch erfolgreicher, und er sagt, wir können dann mehr, schnellere und intelligentere Arbeit verrichten. Dopamin überflutet unser System beim Positivzustand. Dopamin macht uns glücklicher und es aktiviert all die Lernzentren im Gehirn, über die man sich auf neue Art an die Welt anpassen kann. Man kann sein Gehirn trainieren, um positiver werden zu können. Das geht mit vielen kleinen Übungen, die wir mindestens 21 Tage lang machen sollten, realistischer sind aus meiner Erfahrung sechs Wochen bis drei Monate, damit wir dann so optimistischer und erfolgreicher an unsere Arbeit gehen. Shawn Achor hat es mit den Firmen, mit denen er zusammengearbeitet hat, umgesetzt.

Literatur

- Loehr, J. (1991). *Persönliche Bestform durch Mental-Training für Sport, Beruf und Ausbildung*. München: BLV.
- Regional Fernsehen Oberbayern (rfo). Interview mit Wolfgang Mader. http://www.rfo.de/mediathek/33905/Extremsportler_Wolfgang_Mader_5000_Kilometer_in_12_Tagen.html. Zugegriffen: 20. Juni 2014.
- Zerlauth, T. (2000). *Sport im State of Excellence: Mit NLP & mentalen Techniken zu sportlichen Höchstleistungen* (S. 26). Paderborn: Junfermann.

Weiterführende Literatur

- Akademie-Studie. (2009). *Führungsrollen – Beruf und Berufung deutscher Manager* (S. 12). Überlingen: Akademie für Führungskräfte der Wirtschaft.
- Ben-Shahar, T. (2010). *Glücklicher* (S. 113). München: Goldmann.
- Dilts, R. Logische Ebenen, Definition auf http://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Logische_Ebenen. Zugegriffen: 19. Juni 2014.
- Eberspächer, H. (2004). *Mentales Training. Das Handbuch für Trainer und Sportler* (S. 73). München: Copress Sport.
- Esch, T. (2014). *Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert* (2. Aufl., S. 28). Stuttgart: Thieme.
- Hapke, U., Maske, U., Busch, M., Schlack, R., & Scheidt-Nave, C. (2012). *Stress, Schlafstörungen, Depressionen und Burn-out – Wie belastet sind wir?* DEGS Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, Präsentation DEGS1-Symposium, 14.06.2012, Robert Koch-Institut Berlin.
- Harvard Business Review. (2012). The Science behind the Smile. Interview mit Harvard-Psychologieprofessor Daniel Gilbert. *Harvard Business Review* (The Value of Happiness. How employee well-being drives profits), 2012(1–2), 77.
- Heidenreich, M., & Zirra, S. (2012). Eine Welt in schnellem Wandel. Dossier. Bundeszentrale für politische Bildung. <http://www.bpb.de/politik/grundfragen/deutsche-verhaeltnisse-eine-sozialkunde/138691/eine-welt-in-schnellem-wandel>. Zugegriffen: 28. Mai 2014.
- Kemner, B. (2014). Die Logischen Ebenen nutzen. <http://www.brigitta-kemner.com/wohl-befinden/die-logischen-ebenen-nutzen/>. Zugegriffen: 8. Sept. 2014.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein* (S. 35 ff.). Frankfurt: Campus.
- Peters, B., et al. (2012). *Führungsspiel* (S. 115–118). München: Ariston.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2010). *Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (2. Aufl., S. 15). Bern: Huber.
- Vašek, T. (2013). Die Trennung von Arbeit und Leben ist Bullshit. Zwischenruf. Spiegel online. <http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/zwischenruf-von-thomas-vasek-work-life-balance-ist-bullshit-a-930711.html>. Zugegriffen: 10. Jan. 2014.
- Wieland, A., & Wallenburg, C. M. (2013). The influence of relational competencies on supply chain resilience: A relational view. *International Journal of Physical Distribution & Logistics Management*, 43(4), 300–320. (Im Original lautet die Definition: “the ability of a [system] to cope with change”).

Stärken-Management – Stärken stärken 10



Abb. 10.1 Spiegelbild. (Quelle:© xixinxing/Fotolia.com)

Selbstannahme, Wertschätzung für die eigene Person, Selbstverantwortung und Akzeptanz sich selbst und anderen gegenüber sind Grundvoraussetzungen, um gesund zu bleiben. Je genauer Sie Ihre Stärken und Schwächen kennen, je realistischer Sie in Ihrer Selbsteinschätzung sind, desto besser gelingt Ihnen Ihr Selbstmanagement. Umso schneller erkennen Sie, wo Sie sich selbst sabotieren, und können entsprechend gegensteuern. Das verleiht Ihnen Souveränität, Gelassenheit, Stabilität und Glaubwürdigkeit (Abb. 10.1).

Wissen Sie, wer und was Sie sind? Je bewusster Sie sich Ihrer selbst sind, desto besser können Sie mit sich umgehen. Finden Sie Antworten auf Fragen wie: Was tue ich? Wo will ich hin? Was und wer will ich sein? Was zeichnet Ihre Einstellung, Ihre Haltung aus? Welche Prinzipien haben Sie? Was bedeutet das für Ihr Umfeld?

Eine gute Selbstführung zeichnet sich auch dadurch aus, dass Sie in der Lage sind, Abweichungen zu erkennen zwischen dem, was Sie wollen, und dem, was Sie wirklich tun. Das Ziel klar vor Augen zu behalten ist essenziell – auch wenn es Hindernisse auf dem Weg dorthin gibt. Solche Unwegsamkeiten sind nichts anderes als ein Feedback, wo Anpassungen und Korrekturen auf dem Weg zum Ziel nötig sind. Stephen R. Covey liefert ein anschauliches Beispiel für das Zusammenspiel von Planung, Aufbruch, Vertrauen und Feedback:

Denken Sie daran, dass unsere Reise als Individuum, Team oder Organisation wie der Flug eines Flugzeugs ist. Vor dem Start reichen die Piloten einen Flugplan ein. Sie wissen genau, wohin sie wollen. Während des Fluges wirken aber viele Faktoren – Wind, Regen, Turbulenzen, Luftverkehr, Fehler und Versehen von Menschen – auf die Maschine ein und bewegen sie leicht in verschiedene Richtungen, so dass sie die meiste Zeit über gar nicht auf der vorgeschriebenen Flugroute ist. Solange jedoch nichts wirklich Schlimmes passiert, wird sie ihren Zielflughafen trotzdem erreichen. Das ist nur möglich, weil die Piloten während des Fluges ständig Feedback erhalten (Covey 2006).

So wenig wie ein Flug geradlinig verläuft, verhält es sich mit unser aller Leben. Das Leben ist ein Auf und Ab, ein Auf und Nieder immer wieder. Wo lernen Sie am meisten – in den Tälern oder auf den Gipfeln stehend? Gerade die Täler beschenken uns neue Erkenntnisse und Erfahrungen, die Lernen möglich machen und unsere Persönlichkeit weiterentwickeln. Das Vermögen jedes Einzelnen ist es, den Widrigkeiten des (Berufs-)Lebens mit Stärke zu begegnen, sich gegenseitig Vertrauen zu schenken, zu wissen, wo die eigenen Grenzen liegen, Beziehungen positiv zu gestalten, seinem Team Sicherheit zu vermitteln, stets zuversichtlich, kraftvoll und aufmerksam zu bleiben, aus Fehlern zu lernen und Präsenz zu zeigen.

10.1 Das Verständnis von Werten

Was nutzt Ihnen das Wissen um Werte? Wie können wir Werte für die Kommunikation und unser Handeln nutzen? Warum tun Menschen das, was sie tun? Lassen sich Werte entwickeln und steuern?

Werte geben Orientierung für unser tägliches Handeln und den Umgang mit Freunden, Kollegen, Kunden und Partnern, bestimmen unser tägliches Arbeiten,

steigern die Effizienz, „regulieren unser Verhalten“ (Kahn 2008), bilden die Grundlage der Zusammenarbeit und sorgen für Zusammenhalt. Werte sind recht stabile Orientierungspunkte im Leben eines Menschen.

Jeder von uns hat seine persönlichen Werte, die unser Denken und Handeln prägen. Ein persönlicher Wert ist etwas, was für mich gut ist, was mich angeht, woran mein Herz hängt. Werte sind das, was wir für lebenswert halten. Werte bestimmen die Bedingungen, unter denen es gut für uns ist, zu leben. Werte lösen Gefühle in uns aus.

Werte sind Grundlagen unserer Entscheidungen: mit wem wir befreundet sind, wen wir lieben, welche politische Richtung wir unterstützen, die Art und Weise, wie wir mit Kindern umgehen, wie wir unsere Arbeit machen und wie wir uns kleiden. Werte verleihen unserer Existenz Sinn und Bedeutung. Werte bewegen, motivieren und bilden den ethischen Rahmen; sie sind Teil der eigenen Identität. Die Werte eines anderen zu erkennen und zu respektieren, kann zu einer besseren Beziehung führen und ermöglicht es mir, den anderen zu motivieren. In der Regel sind sich die meisten Menschen ihrer Werte und der Quellen ihrer Werte nicht bewusst.

Werden unsere Werte missachtet, fühlen wir uns verletzt. Konflikte mit eigenen Werten oder den Werten anderer (Familie/Arbeit) können zu Belastungen und schließlich auch zu Krankheit führen. Werteverlust macht Angst und erzeugt Abwehrmechanismen wie Aggression und Regression.

Werte sind Dinge, die man NICHT auf eine Schubkarre packen kann.

Welche Werte gibt es? Hier eine Auswahl:

Abwechslung, Abenteuer, Achtsamkeit, Arbeit, Ästhetik, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Aktivität, Anerkennung, Akzeptanz, Austausch, authentisch sein, Autonomie, Balance von Arbeit und Freizeit, Balance von Geben und Nehmen, Balance von Sprechen und Zuhören, Balance von Aktivität und Ausruhen, Bewegung, Bewusstheit, Beständigkeit, Bildung, Bodenständigkeit, Besitz, Bewunderung, Bescheidenheit, Dankbarkeit, Disziplin, Dynamik, Energie, Echtheit, Effektivität, Ehrlichkeit, Einfachheit, Einfühlsamkeit, Engagement, Entspannung, Entwicklung, Erfolg, ernst genommen werden, Erotik, Feiern, Flexibilität, Freiheit, Freizeit, Freude bereiten, freundschaftlicher Umgang, Freundschaft, Frieden, Geborgenheit, gehört werden, Gemeinschaft, gesehen werden, Gelassenheit, Genießen, Gesundheit, Gemeinsamkeit, Gemeinschaftssinn, Gleichwertigkeit, Glück, Großzügigkeit, Harmonie, Herausforderung, Hilfsbereitschaft, Humor, Hygiene, Identität, Initiative, innerer Friede, Integrität, Inspiration, Klarheit, Konfliktfähigkeit, Kongruenz, Kontakt, Konzentration, Kraft,

Kreativität, Lebensfreude, Lebenserhalt, Liebe, Menschlichkeit, Mitgefühl, Mitgestalten, Mut, Nähe, Natur, Offenheit, Optimismus, Orientierung, partnerschaftlicher Umgang, Privatsphäre, Raum für persönlichen Ausdruck, Raum, Respekt, Ruhe, Rücksichtnahme, Selbstbestimmung, Selbstrespekt, Selbstverantwortung, Selbstvertrauen, Selbstverwirklichung, Sicherheit, Sinn, Sinnhaftigkeit, Schutz, Umweltschutz, Sexualität, Spiritualität, Stärke, Solidarität, Sorgfalt, Stil, Stabilität, Struktur/Ordnung, Treue, Tatkraft, Toleranz, Unterstützung, Unabhängigkeit, Umweltschutz, Verantwortlichkeit, Verbundenheit, Verständnis, Verstehen, Verlässlichkeit, Vorwärtskommen, persönliches Wachstum, Wahrheit, Wandel, Weisheit, Wettkampf, Wissbegierde, wahrgenommen werden, Wärme, Weitblick, Wertschätzung, Wohlergehen, Zeit/Energie sinnvoll nutzen, Zärtlichkeit, Zufriedenheit, Zuneigung, Zusammenarbeit, Zuverlässigkeit.

Übung Selbsterkundung der eigenen Werte

Für die eigene Klarheit ist es wichtig, sich die Frage nach seinen Werten zu stellen. Gehen Sie nun auf die Suche nach Ihren Werten, beruflich wie privat:

Warum? Was ist Ihnen wichtig? Was ist Ihnen an X wichtig? Warum lohnt es sich, täglich aufzustehen? Wofür lohnt es sich Ihrer Meinung nach, morgens aufzustehen? Wofür lohnt es sich, sich einzusetzen? Warum ist Ihnen das so wichtig? Was bringt Ihnen das? Was soll dadurch in Ihrem Leben entstehen? Was ist Ihnen an Ihrer Arbeit wichtig?

Auf welche Werte kommt es Ihnen an? Wozu arbeiten Sie? Was fehlt Ihnen manchmal? Was schätzen Sie besonders? Wie motivieren Sie sich, wenn's richtig schwer wird? Was muss erfüllt sein, damit Sie rundum zufrieden sind?

Was ist Ihnen in einer Beziehung wichtig (Partnerschaft, Freundschaft, Verwandtschaft)? Was fehlt Ihnen da manchmal? Was schätzen Sie besonders?

Sie haben verschiedene Freizeitaktivitäten. Was stellen Sie damit sicher? Sie lesen viele Fachbücher. Wozu ist das wichtig? Was gewährleistet das?

Passen Ihre Werte zu dem Leben, das Sie führen?

Welche Werte hat das Unternehmen, für das Sie arbeiten? Stimmen diese mit Ihren Werten überein?

Könnte darin ein möglicher Grund für Meinungsverschiedenheiten bzw. Konflikte innerhalb des Unternehmens, mit dem Vorstand, mit Ihrer Familie etc. liegen? Wie wirken sich die Werte aus, die überhaupt nicht zwischen Ihnen übereinstimmen? Welchen Wert sähen Sie gern fester in der Gesellschaft verankert, als es derzeit den Anschein hat?