

### **Sind Werte heute noch zeitgemäß?**

Durch den dauerhaften Druck der Wirtschaft und Gesellschaft nach mehr Leistung und Effizienz im Berufs- und Alltagsleben, das alles unter einen Hut bringen zu müssen, verblasst unsere Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, körperlich wie seelisch zunehmend.

Wie neigen dazu, Befriedigung im außen zu suchen, ohne darüber in unserem Inneren zu reflektieren. Darunter leiden sowohl berufliche als auch private Beziehungsmodelle und gewinnen an Brisanz, wenn unvorhergesehene Ereignisse, wie z.B. der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Verlust eines geliebten Menschen in unser Leben treten.

*Wie kann nun nachhaltige Veränderung gelingen und wie kann das selbst respektvoll wahrgenommen und reflektiert werden?*

Werte stellen die eigentliche Basis von Veränderungen dar und haben Bedeutung für die Nachhaltigkeit der Neuorientierung, da sie unser gesamtes menschliches Verhalten steuern.

Werte werden als Begriff, als Nominalisierung ausgedrückt, wie z.B. Freude, Vertrauen, Zufriedenheit, Gelassenheit, Heimat, Ruhe, Familie etc.

Diese Zusammenschau von Wertentwicklung und Wertverletzung ergibt das Wertesystem eines Menschen, Das Wertesystem ist wiederum teils selbst geformt, teils übernommen von Eltern, der Gesellschaft, der Schule, den religiösen und spirituellen Einflüssen und lenkt unsere Einschätzung und Beurteilung der Welt.

Unser Unterbewusstsein ordnet im Gehirn Werte in eine Hierarchieordnung. Wird eine Situation eines Menschen bewertet, werden zuerst Werte der höheren Hierarchiestufe aufgesucht. Höher Werte können beispielhaft sein: Sinn, Sein, Dasein, Leben und Zugehörigkeit.

Eine Wertausrichtung des Menschen besteht darin, Sinn zu entfalten. Nach Viktor Frankl kann Sinn auf drei Wegen gefunden werden:

1. Weg: Etwas zu tun oder zu schaffen
2. Weg: etwas zu erleben und zu lieben
3. Weg: auch in einer hoffnungslosen Situation unter Umständen einen Sinn zu finden

In diesem Sinne kann Sinn „*nicht gegeben, sondern muss gefunden werden*“.

### **Moralischen Werte**

Was ist uns heute wichtig? Werte die wir alle teilen? Wenn wir ins Theater gehen, können wir das im Abendkleid tun oder in Jeans. In unserer Gesellschaft ist fast alles erlaubt. Auf der anderen Seite schaffen es Benimm-Ratgeber auf Bestseller-Listen. Einer Gesellschaft, in der Unternehmen ihre Mitarbeiter entlassen, obwohl sie Milliardengewinne einfahren. In der Jugendliche per Handy filmen, wie sie Mitschüler quälen. Sehnsucht nach Freundschaft und Liebe, Familie und Zeit, Sehnsucht nach der Freiheit.

#### **Vertrauen.**

Es strengt unendlich an, immer und überall Angst davor zu haben, übers Ohr gehauen zu werden. Viele Menschen spüren erst mit zunehmendem Alter, dass ihnen moralische Werte wie diese etwas bedeuten.

In jungen Jahren sind wir oft zu beschäftigt mit Karriere und Geldverdienen, um uns nach dem tieferen Sinn der Dinge zu fragen.

*Was will ich wirklich? Was ist mir etwas wert?*

*Welche Werte wollen wir weitergeben?*

Wissenschaftler machen uns Mut, zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens Werte zu pflegen. Sie zeichnen von unserer Gesellschaft ein ganz annehmbares Bild. Bei jungen Menschen stehen beispielsweise Disziplin und Pflichtbewusstsein hoch im Kurs.

#### **Liebe.**

„Wer lieben gelernt hat, bei dem klopft bestimmt das Glück an die Tür“, heißt es in einem Buch über das Glücklich sein. Jeder Mensch braucht Liebe, das steht fest. Ohne Liebe ist echtes Glück nicht möglich. Hier ist keine erotische oder rein sentimentale, sondern eine auf Grundsätzen beruhende Liebe gemeint. Will ich in der Liebe glücklich werden, muss ich zwei Dinge auflösen: Die Angst, nicht genug geliebt zu werden; und das Verlangen,

den anderen besitzen zu wollen. Denn wer Angst hat und besitzen will, wird letztlich alles verlieren. Liebe ist unser eigentliches Sein. Deshalb brauchen und können wir sie gar nicht lernen, wir brauchen sie nur zuzulassen.

### **Freundlichkeit und Großzügigkeit.**

„Wäre es nicht fantastisch, wenn man in ein Geschäft gehen und Glück für ein ganzes Leben kaufen könnte?“, hieß es in einem Artikel des Greater Good Science Center der Universität von Kalifornien (Berkeley, USA). Weiter war zu lesen: „*Der Gedanke ist gar nicht so abwegig — sofern das, was man kauft, für jemand anders bestimmt ist.*“ Fazit: Geben macht glücklicher als Nehmen. Freundlichkeit: Mit einem Lächeln durch den Tag

### **Ehrlichkeit.**

Dieser ethische Wert ist ein Grundbaustein jeder zivilisierten Gesellschaft. Unehrlichkeit fördert Angst, Misstrauen und sozialen Verfall.

Ehrliche Menschen zeichnen sich durch **Aufrichtigkeit** aus.

Sieben Eigenschaften zeichnen Ehrliche aus:

1. Sie sagen genau das, was sie auch meinen
2. Sie sind nicht auf Aufmerksamkeit angewiesen
3. Sie nehmen Dinge nicht persönlich
4. Sie können sich in ihre Mitmenschen hinein fühlen
5. Sie geben nicht mit Erfolgen an
6. Sie fühlen sich wohl in ihrer Haut
7. Sie geben keine Ideale vor

### **Religiöse Werte**

Glaube, Liebe, Hoffnung

### **Ästhetische Werte**

Lehre von der Wahrnehmung bzw. vom sinnlichen Anschauen. Ästhetisch ist demnach alles, was unsere Sinne bewegt, wenn wir es betrachten: Schönes, Hässliches, Angenehmes und Unangenehmes. Eine Lehre, die sich nur mit schönen Dingen beschäftigt, heißt Kallistik.

### **Etikette ist nicht gleich Höflichkeit**

Etikette bestimmt, wie wir uns technisch in der Gesellschaft richtig verhalten. In der Öffentlichkeit sollte es selbstverständlich sein, anderen seine Hilfsbereitschaft anzubieten.

### **Die Geschichte des Anzugs**

Variante 1: Ausdruck eines egalitären Bürgersinns / Aufstieg des 3. Standes / König hatte den Purpurmantel mit Hermelinbesatz / Bürger den Frack, den Stresemann, den Dreiteiler / Der Bürger entdeckte den schlicht geschnittenen Anzug / Abgrenzung von der Verschwendungssucht der Aristokraten / Der Anzug ist seit mehr als hundert Jahren ein Fels in der Brandung.

Variante 2: Die alltägliche Kleidung im Barock war nicht schwarz / auffällig viele lilafarbige Kleidungsstücke / Die Marchants, der neue Typ der Händler waren in Anzügen gekleidet / der Marchant baute den Fernhandel auf und ließ Stoffe in Manufakturen herstellen und später in Fabriken / Der schwarze Anzug war nichts anders als Erkennungszeichen einer neuen Zeit, so wie heute der „Hoodie“ im Silicon Valley / US-amerikanische Geschichte des 19. Jahrhunderts / Es gab großes Interesse an fertigen Anzügen „ready to wear“ / In den USA wurden Konfektionsgrößen erfunden / Qualität stand an oberster Stelle / mit Einführung der Konfektionsware beginnt auch der Aufstieg der Maßschneiderei / Der Maßanzug ist in diesem Sinne aristokratisch / Er betont den Klassenunterschied

### **10 Dinge die uns glücklich machen**

1. Den Moment leben
2. Nehmen Sie sich selbst wichtig
3. Bitte sehr freundlich

4. In Gelassenheit üben
5. Wahre Freunde
6. Führen Sie ein Glückstagebuch
7. Sehen Sie den Sinn!
8. Nur 10 Minuten Sport reichen
9. Hinaus in die Natur
10. Glücksmotor Dankbarkeit

Der **Lösungsfokussierten Ansatz** mit Problemen umzugehen.

Probleme, vor allem im beruflichen Bereich, gleichen sich fast überall, nur die Herangehensweisen unterscheiden sich von Ansatz zu Ansatz. Vor langer Zeit erklärte Wilhelm von Ockham (um 1300), dass man „*nicht mehr Dinge als existierend voraussetzen soll, als absolut notwendig ist*“.

Ganz einfach ausgedrückt heißt dies: „*Mach es nicht unnötig kompliziert!*“ Oder auf dem Punkt gebracht „*Einfach funktioniert am besten – Simple works best*“.

In diesem Sinne verwendet das lösungsfokussierte Modell die Kraft des gesunden Menschenverstandes, um Probleme anzugehen um schnelle und robuste Lösungen zu finden.

Folgenden vier Grundsätze fassen den gesunden Menschenverstand, der im lösungsfokussierten Ansatz steckt, auf sehr elegante Weise zusammen. Bei einer ernsthaften Auseinandersetzung mit diesen Grundsätzen ist man für jede Krise speziell im beruflichen Umfeld gut gerüstet.

1. Repariere es nicht, wenn es nicht kaputt ist.
2. Hör auf, etwas zu tun, das nicht funktioniert.
3. Tu mehr von dem, was funktioniert.
4. Wenn etwas funktioniert, vermittele es anderen weiter oder lerne es von ihnen.

Denken Sie übungshalber an eine Situation bei der Sie es nicht geschafft haben, Ihr Problem zu lösen. Es kann möglich sein, dass Sie herausfinden, dass Sie einen oder mehrere dieser Grundsätze außer Acht gelassen haben.

### ***Gestern brauchen wir nicht!***

Die Vergangenheit ist eine Beschränkung, an der wir nichts mehr ändern können.

### **Die lösungsfokussierte Sicht in die Zukunft**

Im lösungsfokussierten Ansatz interessieren uns Probleme nur insofern, dass Sie uns mit den Hinweisen für möglichen Lösungen versorgen.

Probleme können eine immense Belastung darstellen und dennoch gibt es Momente, in denen diese nicht oder weniger schlimm empfunden werden.

Einfach ausgedrückt: *Es gibt Ausnahmen vom Problem.*

Selbst im größten Chaos kann man noch immer etwas finden, das funktioniert oder das man zum Laufen bringen kann. Es gilt, diese Ressourcen zu entdecken und die Lösung zu entwickeln.

Anstatt die Probleme in der Vergangenheit zu analysieren richtet sich der lösungsfokussierte Ansatz auf das erwünschte Ergebnis aus:

### ***„Was möchten Sie morgen erreichen?“***

Indem wir nach vorne blicken, bringen wir die erwünschte Zukunft in die Gegenwart. Die Zukunft ist noch nicht da, daher heißt es, dabei zu helfen mit den dementsprechenden Fragen und Prozessen sich an der Zukunft auszurichten, anstatt in der Vergangenheit zu grübeln oder auf der Suche nach den Ursachen nach Problemen stecken zu bleiben.

### **Lösungen gehören zur Zukunft und Probleme zur Vergangenheit.**

Auf dem Weg zum persönlichen Erfolg ist das Leben immer auf ihrer Seite. Doch verantwortlich für den Erfolg ist man nur selbst.

Der Erfolgreiche ist auch in seinem Denken des Erfolgs sicher; er konzentriert sich nicht auf seine Mängel, sondern auf das erwünschte Ziel, er denkt in Lösungen.

[www.fuchs-consult.at](http://www.fuchs-consult.at)

Dr. Christian Fuchs MBA  
Dipl. Coach (CAS / ECA)