

WERTE BESTIMMEN UNSER LEBEN



WERTE PRÄGEN UNSERE ENTSCHEIDUNGEN, REAKTIONEN UND GEFÜHLE – auch dann, wenn wir sie nicht bewusst wahrnehmen. Wer für seine Werte einsteht, schafft die Grundlage für Selbstführung und Wohlbefinden. Grund genug, sie genauer kennenzulernen.

TEXT: MAG. BRIGITTE WEUTZ, COACH UND TRAINERIN

Werte beschreiben, was uns im Leben wichtig ist. Sie spiegeln wider, wofür wir einstehen, was wir schützen und was wir fördern wollen. Begriffe wie Respekt, Freiheit, Sicherheit, Verantwortung oder Verbundenheit sind mehr als abstrakte Ideale. Sie formen unser Selbstbild. Sind wir uns unserer Werte bewusst, kann aus unbewusstem Verhalten eine klare, selbstbestimmte Orientierung werden.

VOM WERT ZUM SELBSTWERT

Warum ärgert uns eine bestimmte Situation ganz besonders? Weshalb fühlt sich eine Entscheidung im Nachhinein „falsch“ an, obwohl sie logisch sinnvoll war? Häufig liegt die Antwort in einem verletzten Wert. Wird etwa das Bedürfnis nach Fairness, Wertschätzung oder Autonomie missachtet, können Frustration oder Zweifel auftreten. Unser inneres System ist sensibel und reagiert darauf – noch bevor der Verstand eine Erklärung liefert.

Dazu zwei Beispiele: Moritz übernimmt regelmäßig zusätzliche Aufgaben, obwohl er längst an der Belastungsgrenze ist. Während der innere Antreiber vorgibt, funktionieren zu müssen, rücken gleichzeitig die für ihn wichtigen Werte Selbstfürsorge und Selbstverantwortung in den Hintergrund. Das ständige Übergehen dieser Werte führt zu innerer Erschöpfung und Selbstzweifeln. Erst als er beginnt, Grenzen zu kommunizieren, verändert sich nicht nur sein beruflicher Alltag, sondern auch sein Selbstbild. Der Selbstwert steigt – nicht durch noch mehr Leistung, sondern durch das Erkennen seiner Werte und das Einstehen dafür.

Werte können sich auf den ersten Blick auch im Wege stehen: Marie erhält Lob

WIR STEIGERN UNSEREN SELBSTWERT, WENN WIR IM EINKLANG MIT UNSEREN WERTEN HANDELN. WENN UNSER TUN ZU DEM PASST, WAS UNS INNERLICH WICHTIG IST, ERLEBEN WIR UNS ALS STIMMIG UND AUTHENTISCH.

für ein Projekt, spielt es jedoch herunter. Ihr Wert der Bescheidenheit kollidiert mit dem ebenso wichtigen Wert der Anerkennung. Hier stehen sich zwei Werte gegenüber. Das Problem ist weniger das Lob selbst als die Interpretation davon: „Wenn ich das Lob annehme, wirke ich überheblich.“ So oder ähnlich könnte eine innere Stimme laut werden. Hier kann eine Neubewertung helfen: Bescheidenheit bedeutet nicht, eigene Leistungen kleinzureden. Sie ist vielmehr die Fähigkeit, die eigene Bedeutung realistisch einzuordnen – ohne sich über andere zu stellen. Ein klares Danke stärkt außerdem das Selbstwertgefühl.

Wir steigern unseren Selbstwert, wenn wir im Einklang mit unseren Werten handeln. Wenn unser Tun zu dem passt, was uns innerlich wichtig ist, erleben wir uns als stimmig und authentisch. Umgekehrt entsteht innere Spannung, wenn wir gegen unsere eigenen Werte leben – etwa aus Anpassung, Angst oder Pflichtgefühl. Diese Diskrepanz kann sich in Unzufriedenheit, Erschöpfung oder Selbstzweifeln zeigen, ohne dass wir den Grund sofort benennen können. Sich selbst als wertvoll zu erleben, heißt nicht, immer erfolgreich oder perfekt sein zu müssen. Es bedeutet, sich treu zu bleiben und Entscheidungen an den eigenen inneren

Maßstäben auszurichten – auch dann, wenn das unbequem ist, Mut erfordert und bedeuten kann, ein unangenehmes Gespräch führen zu müssen.

„Weil ich es mir wert bin.“ Vermutlich kennen Sie diesen Slogan. Ein Satz, der auf den ersten Blick auf Konsum ausgerichtet ist und auf den zweiten Blick eine zentrale Frage unseres Selbstverständnisses aufwirft: Erlaube ich mir, gut für mich zu sorgen? Gestehe ich mir Aufmerksamkeit und Fürsorge zu? Im Kern spricht dieser Slogan den Selbstwert an. Nicht im Sinne von Überhöhung oder Egozentrik, sondern als innere Haltung: Ich nehme mich ernst. Wer sich selbst als wertvoll erlebt, trifft nicht nur stimmige, sondern bewusste Entscheidungen. Wenn wir uns also selbst ernst nehmen wollen, führt kein Weg an einer grundlegenden Frage vorbei: Was ist mir eigentlich wirklich wichtig? Die Antwort kann eine innere Erlaubnis sein, etwa Grenzen zu setzen, für mehr Qualität zu sorgen und generell Weiterentwicklung zuzulassen.

WOFÜR STEHE ICH (EIN)?

Die eigenen Werte zu entwickeln, ist kein einmaliger Akt, sondern ein Prozess. Werte formen sich durch unsere Erfahrungen und entstehen bereits in unserer Herkunftsfamilie – sie ist meist die erste und prägendste Umgebung, in der sie sich festigen. Unbewusst übernehmen Kinder Werte allein durch Beobachtung. Wie sprechen Eltern über andere Menschen? Wie gehen sie mit Konflikten um? Wie wird auf Fehler reagiert?

Werte entstehen außerdem durch emotionale Erfahrungen. Ein Kind, das wiederholt erlebt, wie wichtig Verlässlichkeit ist, weil Absprachen eingehalten werden und Bezugspersonen präsent sind, wird



- Welche Eigenschaften bewundere ich an anderen Menschen? Dabei ist nicht die Person an sich entscheidend, sondern die Eigenschaften, die Sie schätzen. Dahinter liegen häufig eigene, möglicherweise noch nicht klar benannte Werte.

- Welche Entscheidungen waren in meinem Leben bisher besonders wichtig? Prägende Entscheidungen, Neuaufrichtungen oder bewältigte Herausforderungen enthalten oft klare Hinweise darauf, welche Werte getragen haben. Nehmen Sie Wendepunkte Ihres Lebens unter die Lupe und fragen Sie sich, worauf Sie dabei geachtet haben oder was Sie auf keinen Fall aufgeben wollten. Wer Muster erkennt, kann bewusster gestalten, statt unbewusst zu reagieren.

Werte sind kein starres Regelwerk. Sie sind wandelbar, Teil unseres Lebens und Ausdruck unserer Haltung. Je bewusster wir sie wahrnehmen und priorisieren, desto mehr Orientierung gewinnen wir. Wer den Mut aufbringt, für seine Werte einzustehen, erlebt Selbstwirksamkeit – und stärkt dadurch seinen Selbstwert. :

vermutlich Zuverlässigkeit als wichtig und selbstverständlich erachten. Erlebt jemand hingegen Ungerechtigkeit, kann daraus ein starkes Bedürfnis nach Gerechtigkeit entstehen. Im engsten Umfeld können Botschaften auch ausgesprochen vermittelt werden: „Nur der Erfolg zählt.“ „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.“ „Über Gefühle spricht man nicht.“ Das sind nur einige Beispiele, die veranschaulichen sollen, wie beiläufig die Internalisierung von Werten geschieht. Dennoch: Werte aus der Herkunftsfamilie sind ein Fundament und kein endgültiges Schicksal. Im Jugendalter sowie durch Beziehungen, Bildung oder Krisen werden sie häufig überprüft.

Zurück zur Gegenwart. Kennen Sie Ihre fünf wichtigsten Werte? Falls nicht, dann können Ihnen diese Fragen dabei helfen:

- Wann fühle ich mich lebendig, stimmig und kraftvoll? Vielleicht sind Sie nach einem intensiven Teamprojekt richtig begeistert und erkennen den Wert echter Zusammenarbeit, Gemeinschaft und Zusammenhalt für sich. Mit der Frage, was denn genau hat mich lebendig fühlen lassen, helfen Sie Ihren Werten auf die Sprünge.

- Worüber rege ich mich besonders auf – und warum? Angenommen Sie verlassen verärgert ein Teammeeting. Ihre Idee wurde übergangen, Entscheidungen wurden ohne Diskussion getroffen. Was genau kann Sie hier geärgert haben? Was hätten Sie sich stattdessen gewünscht? Welcher innere Maßstab wurde hier verletzt? Mitgestaltung, Partizipation, Wertschätzung, Fairness, Offenheit, Vertrauen ...



MAG. BRIGITTE WEUTZ

begleitet Menschen in ihrem Veränderungsprozess und zeigt dabei neue Perspektiven auf, gedankliches Chaos zu sortieren und die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Mit „Wie geht’s?“ ist sie Coach und Trainerin für Privatpersonen, Unternehmen und Eltern.

hallo@wiegehts.cc
www.wiegehts.cc

SUMMARY

Werte prägen unser Denken, Fühlen und Handeln – oft unbewusst. Sind wir im Einklang mit ihnen und stehen für sie ein, steigert das unseren Selbstwert. Auch wenn sich unsere Werte schon früh durch Vorbilder, emotionale Erfahrungen und familiäre Botschaften formen, bleiben sie veränderbar. Um sie bewusst zu erkennen, helfen Fragen wie: Wann fühle ich mich lebendig? Worüber rege ich mich besonders auf? Welche Eigenschaften bewundere ich an anderen? Welche Entscheidungen haben mein Leben geprägt? Wer seine Maßstäbe kennt und priorisiert, gewinnt Orientierung, Klarheit und Selbstwirksamkeit.