

Meine Werte: Dem Leben einen Sinn geben

# Die eigene Wertepyramide entwickeln

VON VERENA BIRCHLER

● **Manchmal frage ich Menschen in persönlichen Gesprächen, welche Werte ihr Leben bestimmen. Oft können sie mir keine richtige Antwort geben. Dies ist meistens auch ein Zeichen dafür, dass man sich zu wenig mit sich selber und den Leitlinien des eigenen Lebens beschäftigt hat.**

Bevor Sie diesen Artikel weiterlesen, empfehle ich Ihnen eine Übung. Versuchen Sie folgende Situation für sich selber zu visualisieren. Stellen Sie sich vor, Sie sind auf Ihrer eigenen Beerdigung. Sie lesen den Ablauf des Gottesdienstes und sehen, dass vier Personen etwas über Sie sagen. Die erste Person ist ein Freund, die zweite jemand aus Ihrem beruflichen Umfeld. Die dritte Person kennen Sie aus einem Verein und die vierte Person ist ein Familienmitglied. Was würden Sie nun gerne hören, was diese Personen über Sie sagen? Wenn Sie diese Übung gründlich machen, erfahren Sie viel über Ihre ganz persönliche Wertepyramide.

Es lohnt sich, über die Werte nachzudenken, auf denen unser Leben basiert, und darüber, ob diese auch in schwierigen Zeiten standhalten. Interessant ist, dass wir die uns wichtigen Werte automatisch auf Menschen in unserem Umfeld übertragen. Wenn uns also Bescheidenheit wichtig ist, erwarten wir das auch von anderen – was nicht besonders bescheiden ist. Wenn es uns leichtfällt, grosszügig mit Geld, Zeit und Zuwendung umzugehen, möchten wir das auch von anderen erleben – was unsere Grosszügigkeit schon fast wieder in Frage stellt. Eine Wertepyramide ist immer individuell und kann nicht auf andere übertragen werden.

Nehmen Sie sich Zeit und erarbeiten Sie Ihre ganz persönliche Wertepyramide. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen.

Was ist Ihnen wirklich wichtig? Welche Werte zeigen sich in diesen Prioritäten?

---

Haben Sie einen Leitsatz für Ihr Leben? Durch welchen Wert wurde dieser geprägt?

---

Was ist Ihre Leidenschaft? Welcher Wert ist so wichtig, dass er Ihre ganze Leidenschaft weckt?

---

Was sollten Menschen öfters tun? Und welche Werte werden dadurch erfüllt?

---

Worüber können Sie sich so richtig ärgern? Welcher Wert wird oder wurde jeweils missachtet?

---

Ohne was möchten Sie nie leben? Welcher Wert könnte dadurch verlorengehen?

---

Was macht Sie glücklich? Welcher Wert hat diese Kraft?

---

Um diesen Werten etwas auf die Sprünge zu helfen, habe ich eine kurze Umfrage unter meinen Facebook-Freunden gemacht. Dabei wurden folgende Werte im Umgang mit Menschen und Ressourcen genannt.

- Bedingungslose Liebe,
- Vergebungsbereitschaft, Glaube,
- Hoffnung, Humor, Neugier,
- Loyalität, Ehrlichkeit, Treue,
- Risikobereitschaft, Aufrichtigkeit,
- Barmherzigkeit, Wertschätzung,
- Respekt, Zuverlässigkeit,
- Aufmerksamkeit, Achtung,
- Grosszügigkeit, Behutsamkeit,
- Höflichkeit, Verlässlichkeit,

- Toleranz, Anstand, Vertrauen,
- Verständnis, Gerechtigkeit,
- Nächstenliebe, Echtheit,
- Solidarität, Geduld, Transparenz,
- Hilfsbereitschaft, Dankbarkeit,
- Glaubwürdigkeit

Diese Liste ist sicher unvollständig, hilft aber auf der Suche nach den eigenen wichtigen Werten. Natürlich ist es nicht einfach, die eigene Wertepyramide zu entwickeln. Doch gehen Sie diese Aufgabe einfach mutig an.

**Wie gestalten Sie Ihre persönliche Wertepyramide:**

1. Entscheiden Sie sich für die Basis, auf der alles ruht.

- 2. Die mittleren Bereiche beinhalten Werte, die Ihnen wichtig sind im Alltag.
- 3. Die Spitze ist oft der Wert, der von aussen am besten sichtbar ist.



## MEINE WERTEPYRAMIDE

WERTE:

DAS BEDEUTET FÜR MICH: