

VALUE DETERMINATION PROCESS

Dieser Prozess erlaubt dir deine individuelles und persönliches Wertesystem zu erkennen. Dieses beeinflusst dein Denken, deine Emotionen und damit alle deine Handlungen.
(Dauer ca.30min)

1. Womit verbringst du die meiste Zeit?

Nenne die 3 Dinge bzw. Aktivitäten, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Für alles was uns wirklich wichtig ist, finden wir immer irgendwie die Zeit. Für alles was uns nicht so wichtig ist, haben wir keine Zeit. Beantworte die Frage so ehrlich wie möglich. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort, nur das was dein Leben widerspiegelt. Je ehrlicher du mit dir selbst bist, desto mehr wirst du über dich erfahren.

1 _____

2 _____

3 _____

2. Worin investierst du deine Energie?

Wir finden immer Energie etwas zu tun, was uns inspiriert, die Dinge die uns wichtig sind – die einen hohen persönlichen Wert für uns haben. Für Dinge die uns nicht so wichtig sind, die niedriger in unserem Wertesystem stehen, haben wir keine Energie. Aktivitäten mit hohem persönlichen Wert geben uns Energie, Aktivitäten mit niedrigem Wert nehmen uns Energie. Wenn wir Dinge verfolgen die von hohem persönlichem Wert sind, haben wir am Ende der mehr Energie als wir angefangen haben, weil wir etwas verfolgt haben, was wir lieben und uns inspiriert.

Worin investierst du deine Energie und was gibt dir Energie?

1 _____

2 _____

3 _____

3. Worin investierst du dein Geld? Wofür gibst du dein Geld aus?

Für die Dinge die uns wirklich wichtig sind, finden wir immer das notwendige Geld, für alles andere haben wir kein Geld oder wollen es ungern ausgeben. Für Dinge die uns wichtig sind, fällt es uns leicht Geld auszugeben. Wie du dein Geld aus gibst, spiegelt dir wieder was dir wirklich wichtig ist.

Worin investierst du den Großteil deines Geldes?

1 _____

2 _____

3 _____

4. Über welche Themen liest du und lernst du am liebsten?

Wir erleben ein natürliches Verlangen uns mit den Dingen zu beschäftigen, die uns wichtig sind. Wir wollen mehr darüber wissen und uns weiterbilden. Wir können Stunden damit verbringen, ohne dass es uns auffällt und sehr vertieft.

Was sind die 3 Dinge, über die du am liebsten liest und lernst?

1 _____

2 _____

3 _____

Möglicherweise findest du bereits Überschneidungen zwischen deinen Antworten.

Hinweis: Deine Werte können und werden sich im Laufe deines Lebens. Aus diesem Grund empfehle ich diese Übung alle 3 oder alle 6 Monate zu wiederholen, um zu erkennen ob deine Ziele und deine Werte noch in Alignment sind.

5. Womit füllst du deinen persönlichen Raum?

Wir tendieren dazu, Dinge die uns wichtig sind, in physischer Nähe zu behalten. Wir wollen uns mit diesen Dingen umgeben und diese sehen. Dinge die keinen persönlichen Wert haben, landen schnell in einer Schublade, im Keller oder werden weiter gegeben. Wenn du dich nun in deinem Raum umsiehst, was sind die Dinge mit denen du dich umgibst. Diese Dinge sind eine Indiz dafür, was dir wirklich wichtig ist.

Was sind die 3 Dinge, mit denen du deinen persönlichen Raum füllst (zu Hause oder dein Arbeitsraum)? In meinem Fall sind es Bücher über Personal Development & Reisen, mein Computer, Pflanzen und Musikinstrumente, Fotos von Reisen.

1 _____

2 _____

3 _____

6. Worin bist du am zuverlässigsten, diszipliniertesten, und fokussiert?

Für die Dinge und Aktivitäten die uns wirklich wichtig sind, benötigen wir keine Erinnerung oder äußere Motivation. Wir sind von innen inspiriert diese zu tun und zu verfolgen.

Welche Aktivitäten, Beziehungen und Ziele verfolgst du weil sie dich inspirieren, woran muss dich niemand erinnern? Für mich sind das Dinge wie Bücher lesen über Personal Development, coachen & unterrichten, mich gesund ernähren, Quality Time mit meiner Frau zu verbringen und Zeit in der Natur.

1 _____

2 _____

3 _____

7. Wenn du Dein Leben als Film sehen würdest, was wären die 3 Dinge die dich ausmachen, die dir am wichtigsten sind?

Stell dir vor, du verfolgst dein Leben für eine Woche von außen, was wären die Dinge die herausragen, die dir offensichtlich wichtig sind. Stell dir vor du spulst dein Leben im Schnelldurchlauf von deiner Jugend bis jetzt ab. Was wären die Dinge, die sich nicht verändert haben?

1 _____

2 _____

3 _____

8. Über was sprichst du am meisten?

Wir tendieren dazu über die Dinge zu sprechen, die hohen persönlichen Wert haben, es gibt uns Energie und inspiriert und uns mit anderen über diese Themen auszutauschen. Andererseits empfinden wir schnell Desinteresse und Langeweile wenn ein Gespräch in eine Richtung bzw. von einem Thema handelt, das für uns keinen Wert hat. Mich z.B. inspiriert es über Persönlichkeitsentwicklung und menschliches Verhalten zu sprechen und mich langweilt ein Gespräch über Autos oder Fußball. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten nur dein persönliches Wertesystem.

Was sind die 3 Dinge über die du stundenlang mit anderen sprechen kannst?

1 _____

2 _____

3 _____

9. Was inspiriert dich?

Was inspiriert dich zur Zeit? Was hat dich früher inspiriert? Was für eine Gemeinsamkeit gibt es zwischen den Menschen, die dich inspirieren?

Was sind die 3 Dinge die dich am meisten inspirieren?

1 _____

2 _____

3 _____

2.SCHRITT

In Schritt 2 geht es jetzt darum, die Antworten zu finden, die am häufigsten aufgetaucht sind. Du wirst erkennen, dass es zwischen den 27 Antworten gewissen Ähnlichkeiten gibt und 2 Antworten mit unterschiedlichen Worten, das selbe (den selben Wert) ausdrücken.

Gehe nochmal über deine Antworten und finde Überkategorien bzw. den Wert den sie repräsentieren und schreib diesen neben deine Antwort.

Z.B. Bücher lesen zum Thema Personal Development, zu Seminaren gehen, mit Freunden über Persönlichkeitsentwicklung sprechen stehen für den Wert bzw. die Kategorie Personal Development. Andererseits stehen Fotos von Reisen in meinem Raum, Gespräche über Reisen, Sparen für Reisen für den Wert „Reisen“.

Welche Werte spiegeln deine Antworten wider?

Zähl die Antworten für jeden Wert und schreib den Wert mit der höchsten Anzahl an Antworten an Stelle 1. Der Wert mit der größten Anzahl an Antworten ist dein persönlich höchster Wert. Finde für alle Werte (Kategorien) die entsprechende Anzahl an Antworten und schreib diese in abnehmender Anzahl in die entsprechenden Felder. Das heißt wenn die meisten deiner Antworten „Familie & Beziehung“ widerspiegeln, schreibst du „Wert 1: Familie & Beziehung“ (13 Antworten) in Zeile 1.

Wert 1: _____ (mein höchster Wert)

Wert 2: _____

Wert 3: _____

Wert 4: _____

Wert 5: _____

Wert 6: _____

Was sagt dir das über dich selbst?

Kennst du das Gefühl ein Ziel zu verfolgen und dich irgendwie selbst zu sabotieren? Nicht ins Handeln zu kommen? Das Gefühl zu haben, es ist nie genug? Erlebst du oft Frust und Negativität beim Verfolgen deiner Ziele?

Jeder Mensch hat unbewusst ein einzigartiges Wertesystem und eine individuelle Werte Hierarchie, das heißt eine Abstufung von dem was dir am wichtigsten ist bis hin zum unwichtigsten.

Wertekonflikt oder Alignment?

Wir können nicht außerhalb unseres Wertesystems denken, handeln und fühlen. Wir werden bewusst und unbewusst immer das tun, was unseren höchsten Werten entspricht. Immer wenn wir außerhalb oder entgegen unserer höchsten Werte handeln erleben wir Frust, sind unmotiviert, zweifeln, urteilen negativ über uns selbst und glauben nicht gut genug zu sein. Diese Gefühle sind ein Indiz dafür, dass du Werte von jemand anders übernommen hast. Oft weil du diesen Menschen bewunderst, so sein willst wie sie oder er und als Vorbild betrachtetest. Du willst dann mehr so sein wie sie oder er, ohne die selben Werte zu haben. Das heißt du verfolgst ein Ziel, das nicht im Einklang mit deinen höchsten Werten steht – das erzeugt einen Wertekonflikt. Sehr oft übernehmen wir auch unbewusst die Werte unserer Eltern.

Du kannst bewusst noch so sehr an deinem Ziel arbeiten, wenn deine höchsten Werte nicht im Einklang mit deinen Zielen stehen, wirst du dich unbewusst sabotieren und blockieren.

Diese Übung hilft dir dein persönliches Wertesystem bewusst zu erkennen und sichtbar zu machen und erlaubt dir, Konflikte zwischen deinen Zielen und deinen Werten zu erkennen.

Die größte Inspiration, Freude und Leidenschaft erlebst du immer wenn du deine höchsten Werte verfolgst und Ziele wählst, die mit deinen höchsten Werten im Einklang stehen.

Mögliche Wertekonflikte

Beispiel 1: Wenn du das Ziel hast „Finanzielle Freiheit“ zu erlangen, aber keinen hohen Wert für „Sparen & Investieren“ hast, wirst du keine Motivation verspüren, dieses Ziel umzusetzen und es wird unwahrscheinlich, dass du dieses Ziel erreichen wirst.

Beispiel 2: Umgekehrt wenn dein Ziel ist „Dich selbstständig zu machen“ und deine höchsten Werte „Sicherheit“ und „Beständigkeit“ sind, wird dein Unterbewusstsein dich in der Umsetzung sabotieren.

Beispiel 3: Wenn du dich ständig vergleichst mit Freunden oder beruflich erfolgreichen Menschen und immer das Gefühl hast, beruflich nicht erfolgreich genug zu sein, dein höchster Wert aber „Familie“ oder „Meine Kinder“ ist, misst du dich mit dem falschen Maßstab – mit einem fremden Maßstab – einem Maßstab, der von jemandem kommt, der ein komplett anderes Wertesystem hat.

Wertekonflikt auflösen

Wenn du erkennst, dass deine Ziele nicht (oder oft nicht mehr) im Einklang mit deinen höchsten Werten und vielleicht sogar im Widerspruch stehen, hast du mehrere Möglichkeiten.

MÖGLICHKEIT 1: ZIEL LOSLASSEN & NEUAUSRICHTEN

MÖGLICHKEIT 2: DEN NOTWENDIGEN WERT AN DIE ERFÜLLUNG DEINER HÖCHSTEN WERTE KNÜPFEN

Wie du einen neuen notwendigen Wert mit deinen höchsten Werten verknüpfst, erkläre ich in einem der kommenden Podcasts.