



Was bin ich  
mir wert -  
Eine  
Anleitung zur  
Bestimmung  
meiner  
persönlichen  
Werte

Thomas Heise

# Was bin ich mir wert - Eine Anleitung zur Bestimmung meiner persönlichen Werte

## Was ich WERT bin – Was sind meine Werte?

### Bin ich etwas wert?

Was ich wert bin, ist eindeutig die falsche Frage, oder? Darum geht es nicht, wenn wir uns mit UNSEREN WERTEN auseinandersetzen wollen. Allerdings ist es gesellschaftlich und auch im Wirtschaftsleben (in Deinem Job) durchaus üblich zu **be-urteilen**, was Du wohl wert bist.

### Was sind (Persönlichkeits-) Werte?

Werte sind Prinzipien und Qualitäten, die von Dir selbst oder auch von anderen als wertvoll oder erforderlich angesehen werden. Werte können sein Gesundheit, Zuverlässigkeit, Sicherheit und Ähnliches. Sie werden immer durch Worte ausgedrückt, denen ich keine Maßeinheit zuordnen kann („Du kannst sie nicht in der Schubkarre wegfahren.“).

Jeder Wert hat für Dich **ganz persönliche Erfüllungskriterien**. Diese Erfüllungskriterien sind **abhängig vom Kontext** (Rahmen). Damit ist gemeint, dass Du unter Umständen den Wert Sicherheit im privaten Umfeld anders als erfüllt betrachtest als im geschäftlichen Kontext.

Eine wichtige Erkenntnis ist, dass der gleiche Wert zweier Personen (dies bildet hier den Kontext) unterschiedliche Erfüllungskriterien hat. Ist Dir die Bedeutung klar?

Zwei Menschen reden von **Arbeitsplatzsicherheit**. Für den ersten ist ein wichtiges Erfüllungskriterium, dass er 3.000 Euro netto mit nach Hause bringt. Der Andere sieht nur den Bestand des Arbeitsplatzes als Erfüllungskriterium. Reden beide vom Gleichen, wenn sie über Arbeitsplatzsicherheit reden? **NEIN!**

# Was bin ich mir wert - Eine Anleitung zur Bestimmung meiner persönlichen Werte

Das Gleiche trifft zu auf „gute Beziehungen“, „gute Politik“, „gute Schuhe“ usw. Es lässt sich endlos fortsetzen. Jetzt fragst Du Dich vielleicht schon, welchen Sinn macht es, sich mit seinem Nachbarn über irgendetwas zu streiten? Richtig, es macht **KEINEN SINN!**

## Sind Werte die kleinen Monster in uns?

Deine ersten und am tiefsten verankerten Werte wurden in den ersten Jahren Deines Lebens geprägt. Dein damaliges Umfeld hat wichtige Werte wie Liebe, Sicherheit, Zuverlässigkeit oder anderes in Dir installiert. Die wichtigsten Bezugspersonen waren Eltern, Geschwister, Erzieher in Kindergarten und Schule. Alle haben an Dir „gearbeitet“ und Du hast es begierig (unbewusst) aufgenommen. In dieser Feststellung ist **keinerlei Wertung**, ob dies gut oder schlecht für Dich war. Fakt ist nur, diese Werte (willkommen oder nicht) sind in Dir drin.

Später kamen andere Menschen, Lebenserfahrungen dazu, die Dich weiter geprägt haben. **In der Regel sind wir uns der eigenen Werte nicht bewusst.**

Deine Werte wendest Du nicht bewusst an. Und doch steuern diese Regeln, was Dir wichtig ist, was für Dich Bedeutung hat, wem Du Dich zugehörig fühlst.

## Ich weiß nicht warum – aber Du passt zu mir!

Hast Du Dich schon mal gefragt, weshalb Dich bestimmte Menschen mögen und andere nicht? Nach außen gibt es keine logische Erklärung. Du ahnst es sicher schon. Es hat mit Deinen Werten zu tun. Die Art, wie Du Dich gibst, wie Du Dich ausdrückst (ganzheitlich), zeigt Deine Werte. Selbst wenn Du Dir Deiner Werte nicht bewusst bist, kommunizierst Du diese nach außen. Personen mit gleichen Werten fühlen sich von Dir angezogen, die anderen haben es schwieriger mit Dir. Gilt dies auch für das Geschäftsleben? Ja, absolut! Gilt dies auch für eine Firma? Ja, auch hier gelten die gleichen Regeln!

# Was bin ich mir wert - Eine Anleitung zur Bestimmung meiner persönlichen Werte

## Kein Erfolg möglich – meine Werte stimmen einfach nicht

Einer meiner wichtigsten Werte ist Anerkennung, Anerkennung von außen. Denke Dich da mal rein. Das ist eine wirklich schlechte Basis dafür, ein Geschäft aufzubauen. Warum? Anerkennung bekommst Du im Geschäft erst, wenn Du „durch“ bist. Glaube mir, ich arbeite hart an mir, um diesen Wert in seiner Bedeutung für mich zu verändern.

### **Erkenntnis:**

1. Persönliche Werte können Erfolg im Geschäft unterstützen oder hemmen!
2. Werte können in einem bestimmten Kontext (Rahmen) widersprüchlich wirken – Wertekonflikt.
3. Werte kannst Du anpassen – selbst und/oder mit Unterstützung.

Deine Werte zu kennen, die Werte Deiner Firma zu kennen bzw. zu definieren ist essentiell für Deinen dauerhaften Erfolg im Geschäft. Ohne Kenntnis Deiner Werte kannst Du keinen authentischen Ausdruck Deines Selbst im Internet, ja in jeglicher Außenwerbung erzeugen. Natürlich gibt es Unternehmer, die das Händchen dafür haben, ihre Werte intuitiv richtig zu nutzen und darzustellen. Doch diese sind eher dünn gesät.

# Was bin ich mir wert - Eine Anleitung zur Bestimmung meiner persönlichen Werte

## Anleitung zur Selbst-Hilfe – Meine Werte bestimmen

Das Bestimmen der Werte scheint einfach zu sein. Du bekommst eine Liste mit möglichen Werten, die liest Du Dir durch und schreibst die gefundenen Werte auf. Natürlich gehst Du in diesem Prozess auch in Dich, um ein gutes Gefühl für das Ergebnis zu haben. Eine [Liste mit möglichen Werten findest du hier \(klicken\)](#).

Dieses kognitive Herangehen, also vom Verstand her suchen, ist nur der erste Teil des Prozesses. Im zweiten Teil fühlst Du Dich noch einmal in das Ergebnis ein und änderst gegebenenfalls noch einmal die Wertehierarchie.

# Was bin ich mir wert - Eine Anleitung zur Bestimmung meiner persönlichen Werte

## So ist der konkrete Ablauf Deiner Wertebestimmung:

1. Begib Dich an einen **ruhigen Ort**, an dem Du ungestört etwa 1 Stunde verweilen kannst.
2. Lies Dir die Liste mit den Werte-Vorschlägen durch.
3. Gehe ein paar Minuten in Dich und **konzentriere Deine Gedanken auf diese Aufgabe**.
4. Trage Deine **7 bis maximal 12 wichtigsten Werte** in die Tabelle ein, die Du **hier herunterladen (klick)** kannst.
5. Trage ebenfalls die gefundenen Werte in der **gleichen Reihenfolge** in die **obige** dafür vorgesehene Zeile ein.
6. Arbeite Dich jetzt Zeile für Zeile durch und vergib die Werte **0 oder 1**. Eine 1 vergibst Du dann, wenn der Zeilenwert höher rankt (einen höheren persönlichen Wert hat) als der Wert in der Spalte (oberste Zeile).
7. Addiere Zeile für Zeile die eingetragenen Zahlen. Lege mit dem Ergebnis die Hierarchie Deiner Werte fest.
8. **Nimm die 5 bis 7 stärksten persönlichen Werte** und schreibe diese jeweils auf einen separaten Zettel. Auf den Zettel schreibst Du noch 3 bis 4 **Erfüllungskriterien** (wann ist dieser Wert für Dich erfüllt?) drauf. Lege diese Zettel genau in der gefundenen Reihenfolge im Abstand eines halben Schrittes auf den Boden.
9. Tritt auf den ersten (höchsten) Wert, **fühle Dich hinein** (am besten Augen schließen) und mache dann den halben Schritt zum nächsten. Wieder einfühlen. Stimmt die gewählte Reihenfolge? **Wenn Ja**, dann nächster Schritt. **Wenn Nein**, dann tauschen und erneut prüfen.
10. Eventuell benötigst Du für eine Reihenfolgeentscheidung auch noch das Einfühlen in Wert Drei. Das Prinzip sollte jetzt klar sein. In dieser Art und Weise prüfst – erfühlst Du die Wertehierarchie. Nach Abschluss hast Du eine sehr gute Vorstellung über Werte und deren Hierarchie.

# Was bin ich mir wert - Eine Anleitung zur Bestimmung meiner persönlichen Werte

Klingt es zu stark esoterisch für Dich? Nun, mache einfach Deine eigene Erfahrung (es muss ja niemand zuschauen). Bewerte den Prozess anschließend, mit den neuen Erfahrungen. Tu es einfach einmal. Wir alle sind uns der **Macht des Unterbewusstseins** nicht bewusst, es arbeitet im „Verborgenen“ **und es ist mächtig...**

## Jetzt hast Du Deine Werte – Wie weiter?

Diesen Werte-Prozess kannst Du immer wieder einmal durchführen. Unsere Werte ändern sich durch neue tiefe Erfahrungen im Leben. Ein Beispiel ist ein Unternehmer, der voll auf den Wert Reichtum/Erfolg gesetzt hat. Wie werden sich seine Werte verändern, wenn er mit einer Diagnose einer schlimmen Krankheit konfrontiert wird?

Wenn Du Deine Werte hast, dann mache einen **Gegencheck**:

1. Werden meine wichtigen Werte in meinem jetzigen Leben verwirklicht?
2. Gibt es Werte, die meinen jetzigen Erfolg oder Misserfolg begründen?
3. Wenn es Werte gibt, die mich hemmen, welche **Ressourcen** benötige ich, um sie auszugleichen?

Dieser Prozess lässt sich noch viel stärker detaillieren. Allerdings würde dies den Rahmen für diesen Artikel deutlich sprengen.

# Was bin ich mir wert - Eine Anleitung zur Bestimmung meiner persönlichen Werte

## Zum Schluss

Hast Du die **Mächtigkeit der Kenntnis Deiner Werte** erkannt? Hast Du vor allem gesehen, dass es jederzeit für Dich möglich ist, die Werte und die Hierarchie Deiner Werte Deinen Zielen anzupassen? Dabei geht es nicht darum Superman zu werden. **Es geht darum, Dein Potential zu erkennen und auf Deine Erfolge (privat UND geschäftlich) zu fokussieren.**

**Deine Werte steuern maßgeblich Dein Leben und Deinen Erfolg.**

*Herzlichst Dein Thomas Heise*