



Erica Binder

# Was für mich zählt

Lebensorientierung durch Werte

Erica Binder  
**Was für mich zählt**  
Lebensorientierung durch Werte



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](http://www.youtube.com/user/Junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](http://www.instagram.com/junfermannverlag)

ERICA BINDER

# WAS FÜR MICH ZÄHLT

LEBENSORIENTIERUNG DURCH WERTE

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2020



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2020
Coverfoto	© daliu – stock.adobe.com
Illustrationen und Icons	Esther Killias, <a href="http://www.estherkillias.ch">www.estherkillias.ch</a>
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <a href="http://dnb.d-nb.de">http://dnb.d-nb.de</a> abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-7495-0080-2

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*  
 ISBN 978-3-7495-0078-9 (EPUB), 978-3-95571-952-4 (Print),  
 978-3-7495-0079-6 (MOBI).

# Inhalt

Vorwort.....	7
<b>1. Wozu braucht es Werte?</b> .....	11
1.1 Der Wert der Werte .....	12
1.2 Individuelle Werte .....	16
1.3 Kollektive Werte .....	20
<b>2. Mein Werte-Navi</b> .....	27
2.1 Programmierung des Werte-Navis .....	28
2.2 Werte im Verlauf des Lebens.....	29
2.2.1 Moralerziehung in der Kindheit .....	31
2.2.2 Werte in Jugend und Adoleszenz.....	34
2.2.3 Werte im Erwachsenenalter .....	36
2.2.4 Werte im Alter .....	38
2.3 Das Kinder-Navi und seine Folgen .....	39
<b>3. Selbstbestimmt statt fremdbestimmt</b> .....	41
3.1 Abschied vom Kinder-Navi.....	42
3.2 Selbstwert und Selbstwertpflege.....	44
3.3 Werte im persönlichen Bereich.....	48
3.3.1 Freier Wille – freie Wertewahl? .....	48
3.3.2 Wertemanagement.....	50
3.4 Werte im sozialen Bereich .....	57
3.4.1 Sind wir sozialverträglich?.....	57
3.4.2 WERTE-Interaktionsmodell .....	63
3.4.3 WERTE-Schieberegler.....	67
<b>4. Meine Werte wählen – und leben</b> .....	73
4.1 Werte-Check 1: Werte wählen .....	74
4.2 Werte-Check 2: Werte leben.....	81
4.3 Herausforderung: Werte realisieren .....	82
4.3.1 Erkannte Werte umsetzen .....	83
4.3.2 Wertvolles Alltagshandeln.....	85
4.3.3 Umgang mit Stillstand und Rückfällen .....	89

<b>5. Blockierte Werte und die Konsequenzen.....</b>	<b>93</b>
5.1 Wo genau „klemmt“ es? .....	95
5.2 Blockierte Werte – durch uns selbst.....	98
5.2.1 Negative Befindlichkeiten .....	98
5.2.2 Innerer Schweinehund .....	101
5.2.3 Das Gewissen .....	104
5.3 Blockierte Werte – durch „die anderen“ .....	108
5.3.1 Sabotierte Werte .....	108
5.3.2 Wertekonflikte .....	112
5.4 Blockiert durch die Wertekrise? .....	115
5.4.1 Wertewandel, Werteumbruch, Wertekrise .....	115
5.4.2 Die gegenwärtige Wertekrise.....	118
5.4.3 Persönliches Management der Wertekrise.....	120
<b>6. Mein innerer Coach .....</b>	<b>125</b>
6.1 Der innere Coach: finden oder kreieren .....	126
6.2 Zusammenarbeit mit dem inneren Coach .....	130
6.3 Meine Werte leben – dank innerem Coach.....	132
6.3.1 Unterstützung bei selbst blockierten Werten.....	132
6.3.2 Unterstützung bei sabotierten Werten.....	135
6.3.3 Unterstützung in Wertekrisen .....	137
6.3.4 Was der innere Coach noch sagt.....	138
<b>7. Werte als Chancen.....</b>	<b>141</b>
7.1 Persönliche Chancen .....	142
7.2 Chancen für soziale Bereiche .....	146
7.3 Ausblick auf das große Ganze.....	151
Schlusswort und Dank.....	157
Glossar .....	159
Literatur.....	167
Über die Autorin.....	171

# Vorwort

## Warum dieses Buch?

*O tempora, o mores* (lat. „Welche Zeiten, welche Sitten“)! – Dieser Seufzer Ciceros drängt sich mir in letzter Zeit vermehrt auf: hier Wutbürger, da Terror, überall mehr Fakes statt Facts, narzisstische und korrupte Staatsmänner ... und dann noch die Wahl des US-Präsidenten Trump im Jahr 2016. Und im ganzen Chaos ertönt immer wieder der Ruf nach Werten. Werte sind in aller Munde, doch die wenigsten Menschen sind sich ihrer eigenen Werte bewusst – und leben diese auch. Werte ja – aber welche? In unserer Multioptionsgesellschaft ist (fast) alles möglich. Was aber ist wirklich *wertvoll*?

Dieses Selbstcoaching-Buch richtet sich an Menschen, die ihr Leben bewusst gestalten wollen, an Menschen, denen Selbstwert und Selbstverwirklichung wichtig sind. Werte sind unser persönlicher innerer Schatz, die Quelle unseres Glücks und Leuchttürme im Strudel der Zeit. Da sie Teil der Identität sind, bringt eine Beschäftigung mit ihnen Intensität, Sinn und Bewusstsein ins Leben. Das vorliegende Buch möchte Ihnen Impulse geben zum Auffinden Ihres persönlichen inneren Werteschatzes, für das Bestimmen Ihrer (neuen) Werte und deren Umsetzung im Alltag. Es eignet sich als Orientierungshilfe in verschiedenen Lebensphasen und Lebenslagen – seien dies Neuorientierungs- oder Krisenphasen oder die kleinen Momente im Alltag, in denen Sie sich fragen: „Ist das noch in meinem Sinn? Was will ich eigentlich, was ist für mich persönlich *wertvoll*?“

Ein wertebewusstes Handeln schafft neue Perspektiven für sich und das Leben, das man führt, und bietet dadurch vielfältige Gestaltungsoptionen.

## Was für mich zählt: Lebensorientierung durch Werte

Sie finden im vorliegenden Buch weder ein fix und fertiges Sorglos-Einsteiger-Kit für Werte noch Ratschläge nach dem Motto „Machen Sie X, dann erreichen Sie garantiert Y!“. Es handelt sich um ein Selbstcoachingbuch: Es fordert durch Reflexionsfragen zum Selberdenken, Selberentscheiden und Selberwerten auf. Dieses Buch ist ein Impulsgeber für Menschen, die ihr Leben autonom steuern, sich (rücksichtsvoll) entfalten und mehr Zufriedenheit und Erfüllung erleben möchten.

Während der Arbeit an diesem Buch und meiner eigenen Auseinandersetzung mit Werten erlebte ich eine erfreuliche „Nebenwirkung“: Meine pessimistische Sicht auf



die Welt, bedingt durch die schwelenden sozialen und politischen Konflikte sowie die aktuelle Wertekrise, hellte sich durch die Fokussierung auf Werte zusehends auf.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, ebenfalls eine solch positive Erfahrung – nebst vielen wertvollen Erkenntnissen und der Lust zu einem ebensolchen Leben.

## Was Sie im Buch erwartet

„Wozu braucht es Werte?“ (Kapitel 1) klärt die Frage, was Werte eigentlich sind, was sie ausmacht und wozu man sie braucht. Persönliche Werte und Werte in sozialen Gruppen werden kurz beleuchtet. Sie müssen Werte nicht krampfhaft suchen, Sie sind quasi umgeben von ihnen – wie in einem Werte-Dschungel.

„Mein Werte-Navi“ (Kapitel 2) entführt Sie auf eine virtuelle Reise zurück zu den Tagen Ihrer Kindheit, als Sie noch durch das „Kinder-Werte-Navi“ Orientierung fanden. Auf dieser Reise begegnen Ihnen viele Werteperlen sowie Werte, die Sie bereits überarbeitet oder überwunden haben. Auch werfen Sie einen Blick auf die Folgen dieses Kinder-Werte-Navis.

„Selbstbestimmt statt fremdbestimmt“ (Kapitel 3) macht deutlich: Als Erwachsener brauchen Sie kein Kinder-Navi mehr, sondern bestimmen Ihre Werte selbst. Und die Folgen des Kinder-Navis? – Vielleicht braucht Ihr Selbstwertgefühl etwas Pflege.

Gilt freier Wille – freie Wertewahl? Immer mal wieder wird es nötig, Inventur zu machen und zu erkennen, welche Werte für Sie heute wichtig sind. Als Klärungshilfe dienen Ihnen das WERTE-Interaktionsmodell und der WERTE-Schieberegler.

„Meine Werte wählen – und leben“ (Kapitel 4): Nun gilt es, Farbe zu bekennen. Im Werte-Check 1 bestimmen Sie Ihre aktuellen Werte. Unterstützung erhalten Sie durch verschiedene Wertelisten. Aber es reicht nicht, nur schöne Werte zu *haben*, diese sollen auch *gelebt* werden. Im Werte-Check 2 erkennen Sie Ihre gelebten und nicht gelebten Werte. Für bewusst gewählte Werte, die schwierig umzusetzen sind, finden Sie in diesem Kapitel einige Tipps. Ein Beispiel zeigt, wie Werte im ganz gewöhnlichen Alltag „automatisch“ gelebt werden können.

„Blockierte Werte und die Konsequenzen“ (Kapitel 5): Blockierte Werte haben weitreichende negative Konsequenzen. Die schmerzhaftesten sind wohl diejenigen, die den Selbstwert ramponieren. Es handelt sich einerseits um Blockaden, die selbst verursacht sind, andererseits um Blockaden, die durch soziale Interaktion entstehen, sei dies im Kontakt mit einzelnen Menschen oder Gruppen.





Aber nicht nur wir selbst und „die anderen“ können Werte blockieren, sondern auch Wertewandel, Werteumbrüche und Wertekrisen. Tipps zum persönlichen Management dazu finden Sie ebenfalls in diesem Kapitel.

„Mein innerer Coach“ (Kapitel 6) zeigt, dass ein patenter Helfer entweder bereits in Ihnen lebt und auf seine Entdeckung wartet – oder wie Sie ihn selbst erschaffen können. Der innere Coach unterstützt Sie beim Definieren, Modifizieren und Leben von Werten. In stürmischen Zeiten von Werteumbrüchen und -krisen dient er Ihnen als zuverlässige Orientierung. Als bester Freund (den Sie immer dabei haben) unterstützt er Sie, kritisiert freundlich und macht Sie auch aufmerksam, wenn Sie Ihre eigenen Werte missachten (und dadurch Ihr Selbstwertgefühl schädigen).

„Werte als Chancen“ (Kapitel 7): Ein bewusster Umgang mit Werten erleichtert Ihnen nicht nur den Lebensalltag, sondern führt im persönlichen Bereich zu vermehrter Integrität und (Lebens-)Sinn; im sozialen Bereich zu Empathie und Engagement. Generell betrachtet, beinhaltet ein wertorientiertes Leben Wachstumschancen für Sinn und Bewusstsein. Ist das ein wertvolles Ziel für Sie?

## **Der Stil dieses Buches**

- Knappe Infos, oft in Aufzählungsform, sorgen dafür, dass Sie rasch Übersicht gewinnen und Zeit fürs Nachdenken haben.
- Coaching-Tipps sind nicht als Rezepte zu verstehen, die – richtig angewendet – immer gelingen, sondern als Anregung zum Ausprobieren und Anpassen an Ihre eigenen Bedürfnisse.
- Fragen zur Selbstreflexion regen Sie zu eigenen Stellungnahmen an.
- Zeichnungen und Grafiken veranschaulichen und vertiefen die Themen.
- Zitate und Gedichte bringen Themen auf den Punkt.
- Das Glossar (im Anhang) hilft Ihnen, Begriffe und Konzepte differenziert zu betrachten.
- Die folgenden Icons als Mini-Wegweiser erleichtern Ihnen das Auffinden bestimmter Textstellen:

	Theorie
	Wichtig!
	Ideen, Tipps
	Beschreibung erstmalig erwähnter Begriffe im Glossar

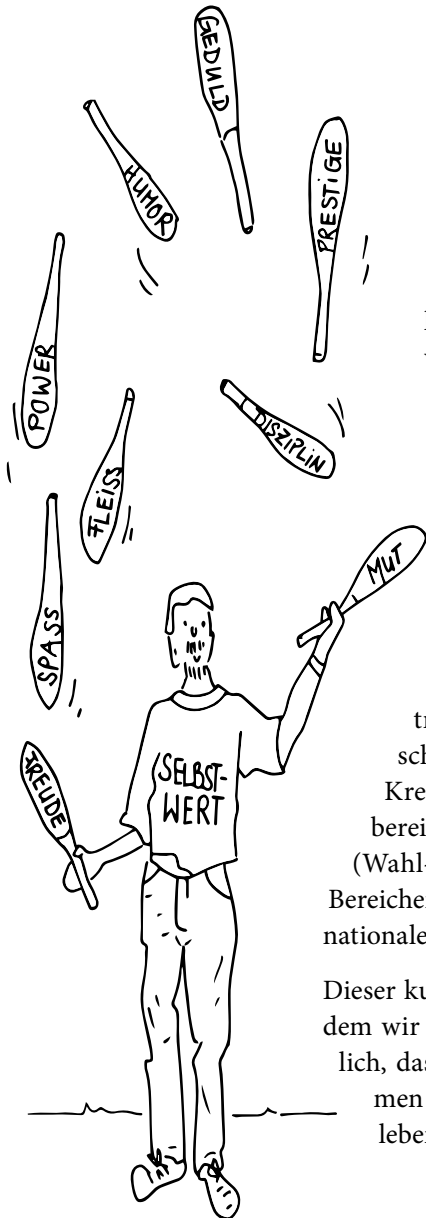
„Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken [resp. unserer Werte; E. B.].“

(Marc Aurel)

# 1. | Wozu braucht es Werte?

„Willst du dich deines Wertes freuen,  
so musst der Welt du Wert verleihen.“

(Johann Wolfgang von Goethe)



Nach Goethe ist es für unseren → Selbstwert wichtig, der Welt um uns herum Bedeutung beizumessen. Die Art und Weise, wie wir unserer Umwelt begegnen, verleiht rückwirkend auch uns selbst einen → Wert. Woher kommen diese Werte und wie gehen wir konkret mit ihnen um? Und: Wozu brauchen wir sie überhaupt? In Abschnitt 1.1 gehen wir diesen Fragen nach und überlegen, ob Werte an sich wertvoll oder wertlos sind.

Was steuert mich eigentlich? Wir betrachten die individuellen Werte und ihre Einbettung in das persönliche Menschen- und Weltbild in Abschnitt 1.2.

Nach dem „wertvollen“ Individuum betrachten wir die Werte sozialer Gruppen (Abschnitt 1.3): Hier zeigen sich in konzentrischen Kreisen die Werte in den verschiedenen Lebensbereichen: von den überschaubaren in Familie und (Wahl-)Verwandtschaften zu komplexeren in den Bereichen Arbeit und Freizeit bis hin zu den großen nationalen, internationalen und globalen Bezügen.

Dieser kurze Blick zeigt den Werte-Dschungel auf, in dem wir uns täglich bewegen. Dabei wird offensichtlich, dass aus Werten in der Gesellschaft auch Normen und Gesetze werden, damit das Zusammenleben gewährleistet ist.