

Persönliche Werte

- der rote Faden für sinnerfüllte Entscheidungen im Berufsleben

Autorin: Ellen Pachabeyan, 25.8.2020
Blogartikel auf dem Business Coach Portal shyopa

Persönliche Werte. Ja, Werte spielen eine zentrale Rolle in unserem Leben, vor allem die persönliche Werte. Gerade, wenn es darum geht, wichtige Entscheidungen zu treffen. Wie sagte schon der berühmte Psychologe Viktor Frankl: „Sinnerfüllung ist die Folge von Werteverwirklichung“

Persönliche Werte betreffen auch unser Berufsleben, wie das folgende Beispiel zeigt. Anne L. beschloss nach langem Abwägen, ihren Job zu kündigen. Keiner ihrer Freunde und Kollegen konnte diese Entscheidung erstmal nachvollziehen. Von außen betrachtet, schien der Job ihr Traumjob gewesen zu sein. Jedenfalls war es so vor 2 Jahren. Es war ein Karrieresprung – verbunden mit mehr Gehalt, mehr Verantwortung in einer renommierten international tätigen Unternehmensberatung. Und Anne L. war durchaus erfolgreich mit dem, was sie tat. Ihr Chef hatte bereits in Aussicht gestellt, dass der nächste Schritt die Partnerschaft wäre. Eigentlich toll – aber irgendwie fühlte es sich nicht gut an. Immer häufiger ertappte sie sich bei der Frage: wozu das alles? Und das nagte schon bei einem Job, der ihr 50-60 Stunden pro Woche abverlangte.

Nachdem Anne monatelang in dieser Schleife festhing, entschied sie sich, ihre Situation mit einem neutralen Sparringspartner zu besprechen. Sie wollte ihre Jobsituation von verschiedenen Perspektiven anschauen. Nach wenigen Wochen fühlte sie sich in der Lage, endlich eine Entscheidung zu treffen. Und besonders hilfreich dafür war der Blick auf ihre persönlichen Werte.

Was sind persönliche Werte?

Schauen Sie im Wirtschaftslexikon nach der Definition für den Begriff „Werte“ so finden Sie Folgendes:

„Werte sind Strukturen normativer Erwartungen, die sich im Zuge reflektierter Erfahrung (Tradition, Sozialisation, Entwicklung einer Weltanschauung) herausbilden. (...) Sie strukturieren das Erkennen, Erleben und Wollen, indem sie Orientierungsmaßstäbe für die Bevorzugung von Gegenständen oder Handlungen bilden.“

Werte im alltäglichen Sprachgebrauch

Das klingt erstmal recht theoretisch. Konkreter wird es, wenn Sie nach der Auswirkung persönlicher Werte auf Ihren Alltag und Ihre Lebensthemen blicken. Unsere Sprache liefert Hinweise, was Werten im Kern zugrunde liegt.

Wenn etwas Bedeutung hat und bereichernd ist, dann ist es „wertvoll“ oder wir messen einer Sache einen bestimmten „Wert“ bei. Gleiches gilt, wenn wir Dinge als sinnvoll erleben und auch bereit sind, uns dafür zu einzusetzen.

Auch helfen Werte, uns zu orientieren. Persönliche Werte bestimmen, ob wir etwas oder jemanden als gut oder schlecht, überzeugend oder fragwürdig, kompetent oder inkompetent „be-werten“.

Wie bestimmen sich unsere persönlichen Werte?

In den ersten Jahren unseres Lebens übernehmen wir Werte weitgehend unreflektiert durch unser Umfeld. Das ist Teil unserer Sozialisation.

Doch Menschen, die sich ihrer Werte bewusst sind und danach leben, haben selbst für sich definiert, was ihnen persönlich wichtig und wertvoll ist, was für ihr eigenes (Er-) Leben bedeutsam und damit sinnstiftend ist.

Es lohnt sich also, die Werte, die Sie von Anderen übernommen haben, zu prüfen und zu hinterfragen. Wie wichtig sind Ihnen diese Werte? Nur weil Ihnen diese vermittelt wurden, heißt das nicht automatisch, dass Ihnen diese wichtig sind. Selbst wenn Sie zu dem Ergebnis kommen, dass die vermittelten Werte für Sie eine persönliche Bedeutung haben, dann wissen Sie nach der Erarbeitung Ihres eigenen Wertesystems, warum das so ist. Und somit können Sie diese auch leichter nach außen formulieren, vertreten und dafür einstehen.

Wie zeigen sich unsere persönlichen Werte im Arbeitsleben?

Wir sind bereit, uns für unsere Werte zu engagieren. Zeit, Kraft, finanzielle Ressourcen bringen wir auf, um unsere persönlichen Werte zu erfüllen. Ist Ihnen z.B. der Wert „Lernen“ wichtig, werden Sie wahrscheinlich viel Zeit und Geld in Bücher, Youtube Tutorials, Aus- und Weiterbildung etc. investieren und es zutiefst erfüllend erleben, wenn Sie wieder etwas Neues gelernt haben.

Wir sind bereit, für unsere Werte einzustehen. Wenn wir das nicht tun und in unserem (Arbeits-) Umfeld erleben, dass diese missachtet werden, fühlen wir uns unglücklich. Es raubt uns Energie und wir hinterfragen grundsätzlich den Sinn des Arbeitsverhältnisses oder der Kundenbeziehung.

Werte haben eine „lange Halbwertszeit“, d.h. eine Konstanz in unserem Leben. Gleichwohl ändern sich Werte in bestimmten Zyklen und Lebensphasen. War für uns als Berufseinsteiger z.B. „Erfolg“ im Sinne eines schnellen beruflichen Aufstiegs noch sehr wichtig, dann haben wir all unsere Kraft reingesetzt und auch den Arbeitgeber entsprechend ausgewählt. Nach Familiengründung mag dies unter Umständen weniger relevant sein. Der Arbeitgeber soll dann vor allem Flexibilität in den Arbeitszeitmodellen anbieten und Vereinbarkeit von Job und Familienleben ermöglichen. Veränderungen im Wertesystem sind häufig Anlässe, warum sich Menschen dann beruflich neuorientieren und ein Karrierecoaching in Anspruch nehmen.

Unsere Werte beeinflussen all unsere Lebensbereiche. Erfüllend erleben wir unser Handeln und Entscheidungen, die im Einklang mit unseren Werten liegen. Wenn „Verbundenheit“ und „Gemeinschaft“ für uns wichtige Werte sind, werden wir es im Job schätzen, wenn wir Teil eines gut funktionierenden Teams sind, in dem man sich gegenseitig unterstützt, auch mal Persönliches teilt, indem ein starkes „Wir Gefühl“ besteht. Privat schätzen wir unseren Freundeskreis, fahren u.U. lieber mit Anderen gemeinsam in Urlaub, als alleine zu reisen und engagieren uns vielleicht ehrenamtlich in einem Verein.

So ermitteln Sie Ihre persönliche Werte

Sie sehen, persönliche Werte sind individuell und können sehr vielfältig sein. Für eine erste Orientierung gibt es im Internet verschiedene Wertelisten. Kernfrage ist dann, was Sie unter den jeweiligen Werten verstehen, was Ihnen persönlich wichtig ist und warum. Zur Beantwortung gibt es verschiedene Herangehensweisen.

Reiss Motivation Profile

Der US-amerikanische Psychologe Steven Reiss entwickelte das gleichnamige Reiss Motivation Profile. Der Test erfasst 16 sogenannte Lebensmotive. Unsere Werte sind unmittelbar durch diese Lebensmotive bestimmt. Die Auseinandersetzung mit Ihrem persönlichen Reiss Profile schafft Klarheit, was Ihnen wichtig ist, was Sie glücklich macht und worauf Sie in Ihren Entscheidungen achten können.

Fragebogen „Karriereanker“

Ein weiteres Instrument wurde von Edgar Schein im Rahmen einer Langzeitstudie zu Karriereentscheidungen entwickelt. Über den Fragebogen „Karriereanker“ werden neben Kompetenzen und Stärken auch Werte erfasst, die uns im Job erfüllen und wichtig sind. Auf einer 6-stufigen Skala können Sie sich über 40 Aussagen selbst dazu einschätzen.

Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

Bei der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) handelt es sich um einen neueren, verhaltenstherapeutischen Ansatz. Dabei spielen Werte eine wichtige Rolle. Wenn Sie einen spielerischen Ansatz präferieren, können Sie die ACT-Werte-Karten zum Erarbeiten von persönlichen Werten und Zielen nutzen. Dieser Kartensatz gibt zu 56 häufig genannten Werten aus verschiedenen Bereichen eine Anregung. Obgleich im therapeutischen Kontext entwickelt, sind diese auch sehr gut in Beratung, Coaching oder für sich persönlich einsetzbar.

Vorgehensweise im Coaching – So erarbeiten wir gemeinsam Ihre Werte

Zur Ermittlung Ihres individuellen Wertesystems greifen wir im Coaching grundsätzlich auch auf die beschriebenen Tools zurück. Als besonders nachhaltige Methode hat sich zudem das Werteinterview etabliert. Dabei arbeiten wir in einem offenen Interview ohne Vorgaben Ihre wichtigsten Werte heraus. Wichtig neben der bloßen Kenntnis ist dabei die Bedeutung und wie sich die persönlichen Werte in Ihrem Leben zeigen.

Hierarchie der persönlichen Werte

Im nächsten Schritt geht es um die Kenntnis Ihrer Wertehierarchie, damit Sie ein tiefes Verständnis Ihres persönlichen Wertesystems erlangen. Wichtig ist u.a. die Klärung der Fragen zur Priorisierung und Erfüllung, also:

- Welchen persönlichen Wert priorisieren Sie gegenüber einem anderen?
- Inwieweit leben Sie Ihre persönlichen Werte im Moment?

Wertekonflikte

Im Rahmen dessen können auch mögliche Wertekonflikte herausgearbeitet werden. Ziel im Coaching ist es, möglichst zu einer „Sowohl als auch“ Lösung zu gelangen. Denken Sie an einen scheinbar unlösbaren Gegensatz:

Wie kann ich Erfolg leben und zugleich ausreichend Zeit für mich selbst haben?

Genau solche scheinbar unlösbaren Gegensätze bilden für Menschen oft ein inneres Patt. Hier hilft Ihnen der Blick von außen. Über die Kenntnis der Struktur Ihrer persönlichen Werte kann z.B. deutlich werden, welcher Wert, bei einer Entscheidung ggf. mehr Gewicht bekommen sollte. Oder Sie gelangen über die genaue Definition des Wertes zum Punkt von dem, was für Sie bedeutsam ist.

Ich dachte immer, dass sei mir wichtig, aber wenn ich mir das so anschau...

So mancher Konflikt löst sich dabei im Coaching einfach in Wohlgefallen auf.

Kenntnis und Nutzen persönlicher Werte im Alltag und Job

Ganz einfach: Die Beschäftigung und Kenntnis Ihrer eigenen Werte schafft Klarheit für Entscheidungen, unterstützt die Beantwortung wichtiger Fragen und hilft, die eigene Motivation zu verstehen. Und das sowohl in der persönlichen als auch beruflichen Weiterentwicklung und Orientierung.

Wenn Sie für sich bestimmt haben, was Ihnen wirklich wichtig und im Zweifel auch nicht verhandelbar ist, dann erstellen Sie Ihren Lebenslauf wesentlich überzeugender und geben sich in einem Vorstellungsgespräch verhandlungssicherer. Immer mehr Unternehmen achten im Rahmen des Bewerbungsprozesses genau darauf. Denn die Unternehmen wollen ebenfalls sicherstellen, dass Sie zur Unternehmenskultur und den dahinterliegenden Unternehmenswerten passen. Vorausgesetzt ist, dass das Unternehmensleitbild gelebte Praxis ist und nicht nur zu Marketingzwecken auf der Homepage veröffentlicht wurde.

Noch weiter geht es zumeist, wenn Sie sich als Führungskraft bewerben. Hier wird dann meist sehr gezielt überprüft, ob Ihr Führungsverständnis mit dem Leitbild des Unternehmens im Einklang steht. Die Passung auf Werteebene ist dann eine Win-Win-Situation. Wenn sich Ihre persönlichen Werte zumindest in Teilen gut wiederfinden, dann werden Sie langfristig motiviert und leistungsbereit sein.

Zurück zu unserem Beispiel vom Anfang: Bei Anne L. war genau das der Effekt der Wertearbeit mit ihrem Coach. Eine ganze Sitzung lang beschäftigten sie sich mit der Frage, was ihr als Person wichtig ist. Dabei wurde ihr klar, dass Vieles, was sie inspiriert, begeistert, sie erfüllt, in ihrem jetzigen Job nicht gegeben ist. Der Job ließ bei dem Stundenumfang auch zeitlich keinen Raum, bestimmte Werte in anderen Lebensbereichen zu leben. Anne L. wurde klar, dass bereits die Entscheidung BWL nach dem Abitur zu studieren und einen MBA in den USA zu machen, nicht wirklich eine Herzensentscheidung war. Es gab verschiedene Gründe, warum sie damals so entschied und es ihr so wichtig schien, Karriere zu machen und in einem renommierten Unternehmen ganz an die Spitze zu kommen. Im Coaching wurde ihr allerdings klar, dass das Umfeld der Unternehmensberatung nicht wirklich zu ihr und ihren persönlichen Werten passte.

Nicht alles, was man gut kann, macht man auch mit Leidenschaft und Motivation.

Anne L. wechselte ein halbes Jahr später in einen neuen Job. Sie ist heute Referentin in einer Stiftung, die sich für humanitäre Belange weltweit einsetzt. Hier kommen ihre Werte „Menschlichkeit“, „gesellschaftliches Engagement“ und „Teamgeist“ voll zum Tragen. Um ihren Wert „Neugier und Abenteuerlust“ zu leben, hat sie mit dem neuen Arbeitgeber ausgehandelt, 40 Tage Urlaub im Jahr zu bekommen – davon 10 unbezahlt. Ideal – so kann sie endlich wieder reisen, und zwar nicht nur beruflich, sondern mit Rucksack und Zelt.

9 Fragen zum Einstieg in Ihre persönliche Wertereise

Wenn Sie das Thema neugierig gemacht hat und Sie sich mit Ihren Werten beschäftigen wollen dann können Ihnen folgende Fragen helfen:

- Was ist Ihnen wichtig?
- Was liegt Ihnen besonders am Herzen?
- Was ist Ihnen daran wichtig?
- Was begeistert Sie?
- Wofür engagieren Sie sich?
- Wofür investieren Sie Zeit und Geld?
- Eine Situation, in der es Ihnen gar nicht gut ging, was hat Ihnen gefehlt?
- Wie gut kann der jeweilige, persönliche Werte im Job und Alltag gelebt werden?
- Wie gut können Sie die Erfüllung des jeweiligen, persönlichen Werts durch einen Karriereschritt verändern? Steigt dieser oder nimmt er ab?

Ich wünsche Ihnen viel Freude und spannende Erkenntnisse.