

MEIN WEG

Steven C. Hayes,
Psychologieprofessor an der
University of Nevada und
Mitbegründer der Akzeptanz-
und Commitmenttherapie,
sieht Werte als eine zentrale
Motivationsquelle in unserem
Leben. Sie geben uns eine
Richtung und helfen dabei,
Schwierigkeiten zu bestehen.
Zehn Zeichen, an denen wir
erkennen, dass wir auf dem
richtigen Weg sind



1. Sie haben das Gefühl, genug zu sein, anstatt sich mit anderen zu vergleichen. Wenn wir nach unseren Werten leben, schenken sie uns ein Gefühl des „Genugs“. Statussymbole wie Leistung, Geld oder Macht verlieren an Bedeutung, und wir können aufhören, der Welt eine Maske zu präsentieren, die uns davon abhält, in echten Kontakt zu treten.

2. Sie wissen, wer Ihre Helden sind. Helden stehen für etwas ein, das wir bewundern. Sie repräsentieren eine Haltung, die wir selbst gerne hätten. Deshalb sind sie auch ein guter Weg, unsere eigenen Werte zu identifizieren – durch die Frage: Welche Qualität verkörpert die Figur oder die Person für mich?

3. Sie können die schönsten Momente Ihres Lebens benennen. Denken Sie an die Momente Ihres Lebens zurück, die Sie besonders bewegt haben und die Ihnen besonders wichtig waren. Was hat diese Situationen so besonders gemacht? Die Antwort kann als Kompass für zukünftige Entscheidungen dienen.

4. Sie können Ihren größten Schmerz identifizieren. Schmerz kann uns viel lehren, meint Hayes. Wenn wir erforschen, warum er uns wehtut, haben wir einen präzisen und kraftvollen Indikator für das, was wir schätzen. Ein Beispiel: Wenn wir Angst davor haben, ausgeschlossen und einsam zu sein, könnte Verbundenheit einen hohen Stellenwert haben.

5. Sie kennen das Thema des nächsten Kapitels Ihrer Lebensgeschichte. Werte können wie ein roter Faden sein, der uns durch die eigene Erzählung führt und einzelnen Abschnitten eine übergeordnete Bedeutung gibt. Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken und es als eine Geschichte begreifen, für was soll dann das nächste Kapitel stehen?

6. Sie wissen, was Sie tun würden, wenn Sie unbeobachtet wären.

Wir sollten uns Kinder als Vorbild nehmen, schreibt Steven C. Hayes. Wenn sie spielen, tauchen sie völlig ein in den Moment und vergessen, dass es Zuschauer geben könnte. Werte können uns helfen, wieder in diesen spielerischen Raum einzutreten und das zu tun, was uns wirklich erfüllt – ohne nach Beifall zu schießen oder die Handlung einem Zweck unterzuordnen.

7. Ihre Entscheidungen fühlen sich an, als seien Sie morgens frisch und erholt aufgestanden. Das spielerische Herantreten trivialisiert Situationen nicht – es vitalisiert sie. Diese Lebendigkeit ist ein guter Gradmesser dafür, ob wir unsere Werte leben. Mit ihnen fühlt sich das Leben so an, als wäre es da, um gelebt zu werden. Als würden wir uns morgens nicht pflichtschuldig aus dem Bett quälen, sondern mit Hunger auf den Tag erwachen.

8. Sie können in wenigen Minuten aufschreiben, worauf es Ihnen ankommt. Studienergebnisse zeigen, dass Menschen erfolgreicher sind, wenn sie ihre Werte schwarz auf weiß notieren. Nehmen Sie sich also zehn Minuten Zeit und erkunden Sie schriftlich, was für Sie von Bedeutung ist. Schreiben Sie, warum Ihnen diese Werte wichtig sind und was in Ihrem Leben passieren würde, wenn Sie das vergessen.

9. Sie möchten Ihre Interessen mit anderen teilen. Die meisten Werte, glaubt Hayes, sind sozialer Natur. Menschen legen großen Wert auf Verbundenheit, Zugehörigkeit und Liebe. Diejenigen Interessen, die wir (mit-)teilen möchten, sind häufig nah an unseren Werten.

10. Sie nutzen Ihren Verstand, um Ihre Werte zu leben. Um unsere Werte zu identifizieren und zur Richtschnur unserer Entscheidungen zu machen, braucht es nach Hayes ein gewisses Maß an psychologischer Raffinesse. Denn allzu schnell verwickelt sich unser Kopf in Pro-und-Kontra-Listen, Urteile und Annahmen. Um dieser Falle zu entgehen, müssen wir uns immer wieder auf das Leben konzentrieren, das wir wirklich leben wollen – und dieser Bedeutung verbunden bleiben.

Quelle: tinyurl.com/PH-Was-zaehlt