

Schlüssel zum Glück

Wünsche als Orientierung für das Leben, haben wir bereits behandelt. Heute geht es um unsere Werte. Dies ist der zweite Teil (den ersten Teil über Wünsche findest du [hier](#)) zu den drei Gretchenfragen:

#1 : Warum bist du hier?

#2 : Was machst du daraus?

#3 : Wann fängst du an?

Ein Schlüssel zum Glück

Was immer man tut, was immer man bewertet, wann immer man etwas entscheidet:

Man handelt bewusst oder unbewusst auf der Basis der eigenen Grundwerte (Werte).

Erkennt man seine eigenen Werte oder jene von anderen Menschen, dann sieht man die Identität einer Person. Werte entstehen alle von außen. Babys haben keine Werte, übrigens genauso wie sie auch keine Glaubenssätze haben. Werte entstehen durch Erfahrungen, recht früh durch das soziale Umfeld – positive und negative – Kindheitserlebnisse, Familie, Freunde, TV, Politiker, Kultur, Bücher, dem Heimatland, Gespräche und vieles mehr.

Wann immer wir entscheiden, was recht und was falsch ist, etwas als angenehm oder hundsmiserabel bewerten, betrachten wir die Situation wie mit einer Spezial-Werte-Brille durch einen Filter unserer Werte. Es gibt keine guten oder schlechten Werte, es gibt nur Werte, die für eine Person gut oder schlecht, richtig oder falsch sind. Werte sind persönlich. Es versteht jeder etwas anderes unter beispielsweise Freiheit. Ich habe bisher noch nie zwei Klienten gehabt, bei denen die drei wichtigsten Werte identisch waren. Werte sind implizite Gedächtnisse, die in uns wirken, im Hintergrund einfach da sind. Sie kommen uns nicht als Erinnerung vor. Sie stecken tief im Reptilien-Hirn und geben uns, wenn erfüllt, ein gutes Gefühl. Werte sind Motivatoren, entweder hin zu etwas Gutem oder weg von etwas Schlechtem.

In meiner Welt ist eine Voraussetzung zum Glücklichein, in Harmonie (ohne Konflikte) mit seinen Bedeutsamkeiten zu leben. Dazu muss man diese kennen und in Betracht ziehen, dass die Hierarchie der Werte eine Rolle spielt. Gleichmaßen ist es notwendig, sich Klarheit über seine „Anti-Werte“ zu verschaffen, denn auch diese sind Wertvorstellungen, die uns beeinflussen.

Wenn man sich seines eigenen Wertebildes tatsächlich bewusst ist, werden wir unsere Denkweise und unser Handeln besser verstehen und dadurch gezielter beeinflussen können. Es wird uns leichter fallen, die für uns richtigen und stimmigen Entscheidungen zu treffen.

Vier Anregungen, um sich der Werte bewusster zu werden

Der perfekte Tag

Eigentlich eine einfache Übung und doch erfahrungsgemäß fällt sie dem einen oder anderen nicht sonderlich leicht. Man könnte es den Kindern nachmachen: Fragt man diese nach ihrem perfekten Tag, dann sprudelt es aus ihnen heraus, weil sie ihrer Fantasie freien Lauf und sich nicht von rationalen Gedanken einschränken lassen.

Mit einem Blatt Papier und Stift an einem Ort, an dem du nicht gestört wirst und du dich wohlfühlst, machst du es dir bequem und stellst dir die Frage:

Wie würde mein perfekter Tag aussehen?

Spiel dann in Gedanken diesen Tag durch. Wie würde dieser Tag ablaufen, beginnend am Morgen beim Aufstehen, bis hin zum Abend, wenn es an der Zeit ist, ins Bett zu gehen. Ein paar Anregungen:

- Wo wache ich an meinem perfekten Tag auf?
- Wie und was frühstücke ich?
- Wo lebe ich, an welchem Ort verbringe ich diesen Tag?
- Mit wem bin ich zusammen, mit welchen Menschen verbringe ich Zeit an diesem Tag, und wie verbringe ich die Zeit mit ihnen?
- Mit wem treffe ich mich an diesem perfekten Tag?
- Wovon lebe ich (finanzielle Situation)?
- Welche Musik begleitet mich an diesem Tag?
- Was esse ich?
- Wie ist das Wetter, in welcher Jahreszeit spielt mein perfekter Tag?
- Wie schaut die Umgebung (Räume, Haus, Wohnung) aus, in der ich lebe?
- Welche Kleidung trage ich während des Tages?
- Mit welchen Tätigkeiten verbringe ich den perfekten Tag?
- Mit welcher Aktivität verbringe die meiste Zeit?
- Was zählt zu den Tageshöhepunkten?
- Wie verbringe ich den Abend?
- Wo lege ich mich schlafen?

Wenn du dir deinen perfekten Tag mit allen Sinnen und in den buntesten Bildern ausgemalt hast, dann schreibe die Details in allen Einzelheiten und so emotional wie möglich nieder.

Lass deinen Gedanken freien Lauf ohne dich einzuschränken – denn es ist bei dieser Übung unerheblich, ob das Gedankenbild realistisch ist und ob die ausgemalten Situationen jemals eintreffen.

Und dann kannst du dich überraschen lassen, was dir außerdem noch in den Kopf kommt und was gleich oder in den nächsten Tagen in dir auftaucht. Es könnten wertvolle Erkenntnisse entstehen.

Fortsetzung folgt nächste Woche mit drei weiteren Übungen.