

Werte, Ziele und Handlungen



Wir alle haben Werte, die unser Leben leiten, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Ein Wert ist wie der Polarstern auf diesem Bild. Er leitet den Schiffer und hilft ihm dabei, in stürmischen Zeiten im Meer des Lebens zu navigieren. Selbst wenn der Schiffer in widriger See oder einer stürmischen Nacht vom Kurs abkommt, negiert dies jedoch nicht den Wert, sich vom Polarstern in Zukunft leiten zu lassen.

Den Zusammenhang zwischen Werten, Zielen und Handlungen veranschaulicht folgende Tabelle:

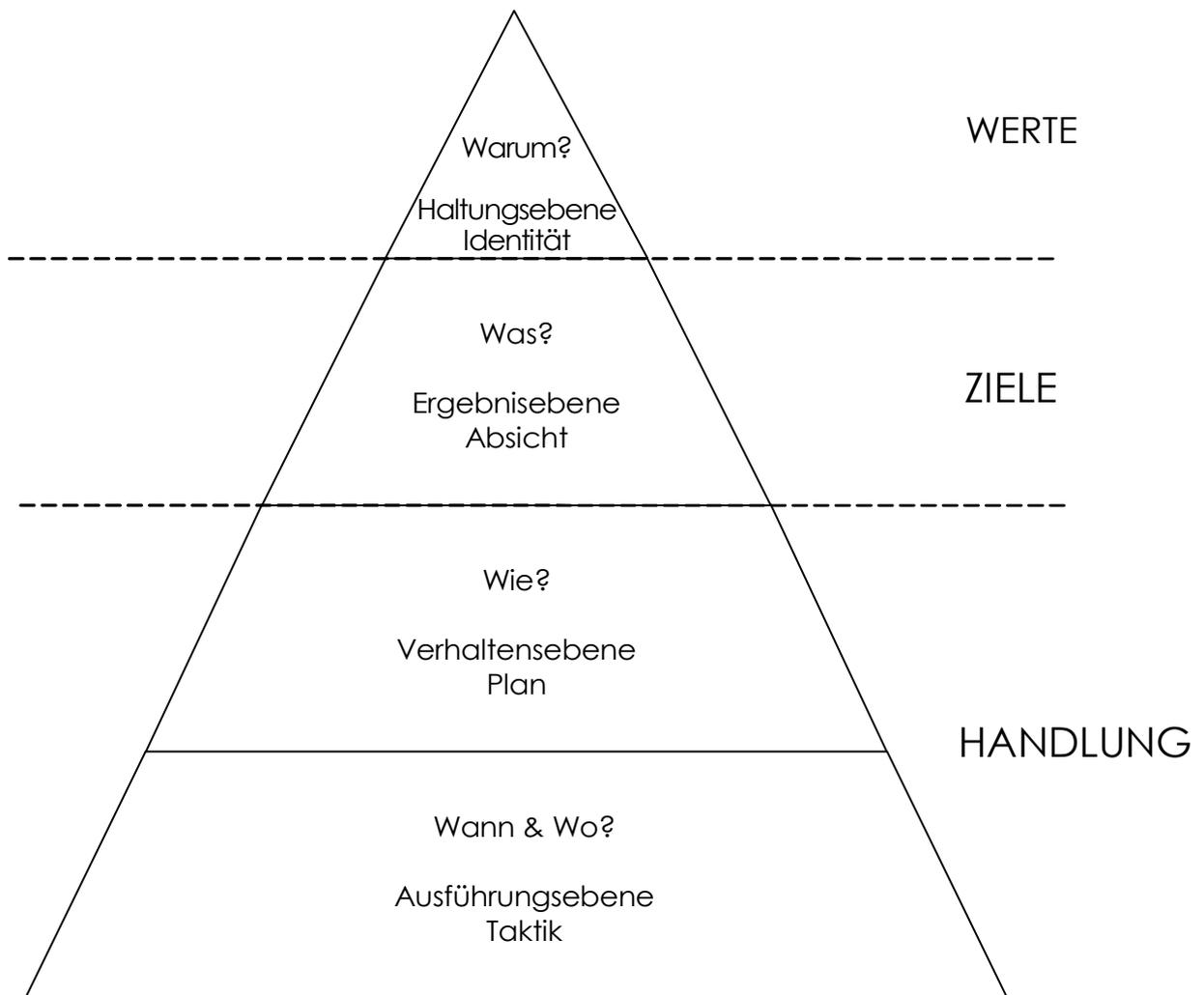
Name / Ebene	Beschreibung	Beispiel
Werte	<ul style="list-style-type: none"> • Können letztendlich nicht begründet werden, sondern müssen gewählt werden • Werden nie endgültig verwirklicht 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein liebevoller Elternteil sein • Körperlich aktiv sein • Eine liebevolle, aufrichtige Beziehung haben
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Stehen im Dienst von Werten • Sind konkreter als Werte • Können breit angelegt sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit mit dem Kind verbringen • Ins Fitnessstudio gehen • Ehrlich und treu sein
Handlungen	<ul style="list-style-type: none"> • Konkretes Verhalten im Dienst eines Zieles 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit dem Kind heute nach der Arbeit spielen • Montag um 7 Uhr aufstehen, um ins Fitnessstudio zu gehen • Heute abend dem Partner gegenüber beim Abendessen ehrliche Gefühle äußern

Aus: Ciarrochi, Bailey, Akzeptanz- und Commitmenttherapie in der KVT, Beltz 2010

Je mehr unser Handeln unseren grundlegenden Werten – unserer im tiefen Inneren empfundenen Identität - entspricht, desto mehr Sinn finden wir in ihm und desto mehr sind wir auch motiviert zu handeln.

Eine kleine Anekdote aus der Motivationspsychologie mag dies illustrieren:

Zwei Maurer stehen nebeneinander und gehen ihrer Arbeit nach. Man fragt sie: "Was tust du gerade?" Der erste Maurer antwortet: "Ich ziehe eine Mauer hoch", der zweite Maurer antwortet: "Ich baue eine Kathedrale".



Die Werte-, Ziel- und Handlungspyramide

Unser Handeln fällt uns wesentlich leichter, wenn ein für uns wichtiger Wert dahinter steckt. Erinnern Sie sich, in welchen Situationen Sie auch unangenehme Empfindungen überwunden haben, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen? Grund dafür war mit Sicherheit, dass hinter diesem Ziel ein wichtiger Wert stand (z.B. nachts am Bett des kranken Kindes durchgewacht zu haben, obwohl Sie selbst todmüde waren). Oder wenn Sie unbedingt etwas wollten, z.B. mit Ihrem Partner in eine gemeinsame Wohnung ziehen – dann mussten Sie sich wahrscheinlich noch nicht einmal besonders motivieren, die notwendigen Handlungen wie Zeitungsanzeigen wälzen oder Besichtigungstermine vereinbaren, in Angriff zu nehmen. Womöglich ging Ihnen sogar das Schleppen der Umzugskartons vergleichsweise leicht von der Hand. Grund: Es steckte ein zentraler Wert dahinter, nämlich das Leben in einer Partnerschaft führen zu wollen.

Anders sieht es oft aus, wenn wir auf Ebene der "Absicht" oder auch konkreten Ziele in die Pyramide einsteigen. Wer kennt nicht den gerade zum Jahreswechsel oft getroffenen Vorsatz, sich gesünder zu ernähren, mit dem Rauchen aufzuhören oder mehr Sport zu treiben. Und wie schwer fällt es uns oft, diese Absichten bzw. Ziele in konkretes Handeln umzusetzen?! Grund dafür ist, dass die dahinter steckenden Werte oft nicht klar sind, bzw. es auch zu Konflikten auf Ebene der Werte und damit der Definition der eigenen Identität kommen kann (z.B. einerseits gesundheitsbewusst, andererseits aber auch ein genussvoller Mensch sein zu wollen).

Fazit: Werte verleihen dem Handeln Sinn. Sie sind Leitstern und Handlungsmotivator.

Erstellt unter Verwendung von Inhalten aus der Motivationspsychologie von Maja Storch.