



Mag. Sigrid Tschiedl

WERT SEIN

Mit Werten **wirken**



Inhalt

WERTE

Vor-Wert

Kapitel 1

Was ist das, WERT?

Willkommen in der Welt der Werte

Was sind Werte? Und was nicht?

Wofür steht ein Wert?

Was kann ein Wert?

Was also ist ein Wert?

Und was sind keine Werte?

Werte-Kreislauf

Wozu sind Werte gut?

Die ersten Schritte ...

Noch mehr Theorie ...

Werte-Balance

Kästchen für Kästchen ...

Balanceakt

Gleichgewichtsverlust

Früher und heute ... die gleiche Person, andere Werte

Kapitel 2

Wert bin ich?

Vom Grundwert zum Individualwert - wert, werter, am wertvollsten

Produzieren oder konsumieren?

Das „Warum“ macht den Unterschied

Motto bewegt

Wertschatz-Karte oder „wo Werte wohnen“

Die individuellen Big 5 + 5 ...

Was treibt mich an? Was zieht mich an?

(Arche-)Typ-Frage

Vorgelebt

Rudolfine Scheiblauer

Ich bin ... viele!

Dann richten wir einmal aus!

Achtung vor BEWERTUNG!

Was braucht ein Team, damit es funktioniert?

Kapitel 3

Das Werte-WIE

Wie bekomme/mache ich Werte sicht- und spürbar?

Ein Ziel setzen, einen Wert leben

Werte aktivieren -

Sinn und Bestimmung ins Leben bringen/den Weg gestalten

Werte verkörpern - von Kopf bis Fuß

Gangarten

Horch, was kommt von draußen rein? Auch

Akustik wirkt

Der „lebt“ das richtig!

Bewusstsein für die eigene Wirkung - wofür ich stehe!

Werte erzählen - mit Geschichten, die Ihr Leben schreibt

Weshalb Geschichten?

Deshalb Geschichten!

Beachtenswert

Werte inszenieren - willkommen in meiner Wertewelt

„Setup“ - meine Werte in Szene gesetzt

Requisiten und Dekoration im Einsatz

Kapitel 4

Werte-Widerstand

Wo Licht ist, da ist auch Schatten
Auf welcher Seite stehen Sie?
Dein Wert ist nicht mein Wert!
Tritt mir nicht zu nahe!
Emotion erzeugt Reaktion
Bewertungsprobleme
Wertentwicklung - Das glaub ich ... nicht!
Das System macht den Unterschied
Veränderung ist möglich - mit System!
Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT - als
ganzes Wort gesprochen)

Kapitel 5

Schätzens-Wert

Drei Wege zur Auflösung innerer und äußerer
Wertewiderstände
Gemeinsam sind wir wert!
„Jokerwerte“ sind Trumpf!
Wo bleibt die Wertschätzung?

Kapitel 6

Wertewandel und Coronazeiten

Stichwort „Corona“!
Fünf Werte zur Krisenbekämpfung
Leugnen: Dieses Virus
Wut: Warum schränkt man meine
Freizeitaktivitäten ein?
Verhandeln: Wenn ich 14 Tage in Quarantäne
bleibe, wird alles wieder gut!
Depression: Wann wird das wieder besser? Ich
kann nicht mehr!
Akzeptanz: Das Virus wird ab sofort Teil
unseres Lebens sein - wir müssen mit ihm
leben und wir können mit ihm umgehen!
Die Krise ist also auch eine Chance!

... was wird bleiben?

Anhang

Wert-Schätzchen

Werteliste mit Unterbegriffen

Weiterführende Links und Bücher

Dankes-Werte

Autorin

Sigrid Tschiedl

WERTSEIN

Mit Werten wirken

Mag. Sigrid Tschiedl



WERT SEIN

Mit Werten wirken

The logo features the letters 'VdÄ' in a dark blue, serif font. To the right of 'VdÄ' is a vertical line, followed by the text 'VERLAGSHAUS' and 'DER ÄRZTE' stacked vertically in a smaller, dark blue, sans-serif font. The background consists of a light blue field on the left and a yellow field on the right, separated by a diagonal line that forms a large 'A' shape.

VdÄ | VERLAGSHAUS
DER ÄRZTE

Impressum:

© **Verlagshaus der Ärzte GmbH**

Nibelungengasse 13

A-1010 Wien

www.aerzteverlagshaus.at

1. Auflage 2020

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, vorbehalten.

ISBN 978-3-99052-278-3

Umschlag: Malanda-Buchdesign Andrea Malek-Rappitsch, 8321 St.

Margarethen/R.

Satz: Grafikbüro Lisa Hahsler, 2232 Deutsch-Wagram

Projektbetreuung: Hagen Schaub

Die diesem Buch zugrunde liegenden Inhalte unterliegen einem laufenden Wandel.

Bitte beachten Sie daher, dass die hier wiedergegebenen Informationen dem Kenntnisstand vor Drucklegung entsprechen. Für die Richtigkeit der Angaben kann von Autorin und Verlag keine Gewähr übernommen werden.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden im Buch nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann aber nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit – vor allem in Hinblick auf die Vermeidung einer ausufernden Verwendung von Pronomen – haben wir uns dazu entschlossen, alle geschlechtsbezogenen Wörter nur in eingeschlechtlicher Form – der deutschen Sprache gemäß zumeist die männliche – zu verwenden.

Selbstredend gelten alle Bezeichnungen gleichwertig für Frauen und intersexuelle Personen.

WERTE

Abenteuer

Achtsamkeit

Agilität

Aktivität

Aktualität

Akzeptanz

Altruismus

Andersartigkeit

Anerkennung

Anmut

Ansehen

Anstand

Ästhetik

Aufgeschlossenheit

Aufmerksamkeit

Ausdauer

Ausgeglichenheit

Ausgewogenheit

Authentizität

Begeisterung

Beharrlichkeit

Bescheidenheit

Besonnenheit

Dankbarkeit

Demut

Disziplin

Effektivität

Effizienz

Ehrlichkeit

Empathie

Entscheidungsfreude
Fairness
Fleiß
Flexibilität
Freiheit
Freude
Freundlichkeit
Frieden
Fröhlichkeit
Fürsorglichkeit
Geduld
Gelassenheit
Gemütlichkeit
Gerechtigkeit
Gesundheit
Glaubwürdigkeit
Großzügigkeit
Güte
Harmonie
Herzlichkeit
Hilfsbereitschaft
Hingabe
Hoffnung (hoffnungsvoll)
Höflichkeit
Humor
Idealismus
Individualität
Innovation
inspirierend sein
Integrität
Intelligenz (intelligent)
Interesse
Intuition

Klugheit
Konfliktfähigkeit
Konsequenz
Konservatismus
Kontrolle
Kreativität
Leichtigkeit
Leidenschaft
Liebenswürdigkeit
Loyalität
Mitgefühl
motivierend sein
Mut
Nachhaltigkeit
Nächstenliebe
Neutralität
Offenheit
Optimismus
Ordnungssinn
Pflichtgefühl
Phantasie
Pragmatismus (pragmatisch)
Präsenz
Präzision
Professionalität
Pünktlichkeit
Realismus
Redlichkeit
Resilienz
Respekt
Rücksichtnahme
Ruhe
Sanftmut

Sauberkeit
Selbstbestimmtheit
Selbstdisziplin
Selbstvertrauen
Sensibilität (sensibel)
Seriosität
Sicherheit
Solidarität
Sorgfalt
Sparsamkeit
Standfestigkeit
Sympathie
Tapferkeit
Teamgeist
teilen können
Toleranz
Tradition
Transparenz
Treue
Tüchtigkeit
Unabhängigkeit
Unbestechlichkeit
Verantwortung
Verbindlichkeit
Verlässlichkeit
Vernunft
Vertrauen
verzeihen können
Vielfalt
Wachsamkeit
Weisheit
Weitsicht
Würde

Zielstrebigkeit

Zuneigung

Zuverlässigkeit

Zuversicht

Werteliste nach Frank H. Sauer, erweitert von Sigrid Tschiedl

Vor-Wert

Liebe Leserin, lieber Leser!

Am Anfang war der WERT! Und der Wert war uns nicht bewusst. Bis er uns plötzlich fehlte oder gefährdet war; bis wir ihn verteidigen oder um ihn kämpfen mussten – um ihn aktiv zu „erleben“, ihn mit anderen zu teilen und um zu erkennen, wie viel er uns bedeutet.



Davon handeln sie alle, die „wertvollen“ Geschichten unseres Lebens – berufliche und private. Es sind Geschichten über Aufbruch, Orientierung, Zugehörigkeit, Entwicklungsphasen und Balance. Und sie sind ganz persönlich. Sie erzählen darüber, wofür wir stehen, wovon wir überzeugt sind und wonach wir streben. Von der *Freiheit*, selbst über das eigene Leben zu bestimmen, über die *Ehrlichkeit*, die bekanntlich am längsten währt, oder die ständige Suche nach dem rechten Maß zwischen *Disziplin* und *Gelassenheit* bis hin zum dringenden Wunsch nach

Sicherheit, Solidarität und Gesundheit in kritischen Zeiten wie der Coronakrise.

Werte bilden unser „Warum“, unsere Antriebsbasis. Sie stiften Sinn, ziehen uns an, sie definieren die Systeme, in denen wir leben und arbeiten. Außerdem sind sie Ressourcen – denn Werte schaffen Werte – sie sind und tun alle *gut*. Doch nur dann, wenn sie auch bewusst gelebt, also *gezeigt, geteilt* und *geschätzt* werden; aber *wie* geht das? *Was* bewirken gelebte Werte?

Genau dieser Weg vom „Warum“ über das „Wie“ zum „Was“ hat mich schon immer fasziniert.

Als Theatermensch bin ich davon überzeugt, dass die ganze Welt eine Bühne und das ganze Leben ein Theater ist. Und jeder von uns spielt im eigenen Leben, hoffentlich, die Hauptrolle. Eben diese Lebensgeschichte und Ihre persönlichen Rollen wollen gestaltet werden – authentisch aus- und eindrucksvoll. Dabei möchte ich Sie gerne unterstützen und Ihnen hiermit ein weiteres praktisches „Sach- und Machbuch“ anbieten. Eines, das Ihnen Möglichkeiten bietet, Ihre persönlichen Werte besser kennenzulernen, ihre Wirkung zu verstehen und Ihre Botschaften aktiv und klar anderen transportieren zu können.

Der Weg zur *wertvollen Wirkung* führt dabei über drei Stufen:

- Erlaubnis
- Erlebnis
- Ergebnis

Erlaubnis bedeutet, jenen Werten, die Ihnen ganz persönlich wirklich wichtig sind, Raum zu geben, sie in den Fokus zu rücken.

Danach beginnt das *Erlebnis* mit Hilfe von „sinnvollen“ Kommunikationstools aus meiner riesigen „*Werkzeugkiste*“: von klarer innerer und äußerer Haltung über praktische Übungen zum Aktivieren und Vermitteln konkreter

Überzeugungen bis hin zur authentischen Inszenierung machen Sie Ihre Werte sicht- und spürbar. Und das *Ergebnis*? Das kann ganz unterschiedlich ausfallen. Vielleicht steht am Ende dieses Prozesses mehr Selbstbewusstsein oder Erfolg, berufliche Klarheit oder privates Glück. In jedem Fall wird das Ergebnis gut und „wertvoll“ für Sie sein.

Denn ich bin sicher: Wer sich seiner persönlichen Werte bewusst ist und diese nach außen lebendig verkörpert, erzeugt Anziehung durch Ausstrahlung – mit Sinn. So wird das „**D**asein“ zum „**W**ertsein“.

Werte- und Wirkungswandel in Coronazeiten

Dieses Buch war schon lange geplant und fiel dann doch zufällig in die Zeit der akuten Coronakrise. Wie das Wort „Krise“ schon andeutet, handelt es sich um eine Phase, in der wir uns besonders intensiv nach starken Werten sehnen, die uns Halt und Zuversicht geben. Und so gelangten gerade in den letzten Monaten Begriffe zu plötzlichem Ruhm, die sich bis dahin eher unauffällig im Hintergrund gehalten hatten oder im Vergleich zu bis dahin Erstrebenswertem etwas unaufregend klangen. Schnell werden „Nachhaltigkeit“, „Offenheit“ und „Toleranz“ nun zugunsten gestiegener Notwendigkeit von mehr „Geduld“, „Sparsamkeit“ oder „Wachsamkeit“ aus dem Rampenlicht verdrängt.

Manche meinen nun, mit dem Auftreten des Covid-19-Virus wird nichts mehr so, wie es vorher war, andere wünschen sich einfach nur genau dieses „Vorher“ zurück. Ich beobachte und erlebe die Entwicklung von mir selbst und den Menschen, die mich umgeben, mit Staunen und Neugier. Tatsächlich sehe ich wenig verschwinden, sondern eher pausieren, weniger Verlust als mehr Perspektivenwechsel und viele neue, interessante Möglichkeiten – Ergänzung statt Ersatz. Manches davon wird uns im Alltag erhalten bleiben, anderes sicher wieder in

Vergessenheit geraten, aber entscheidend ist wohl immer, wie man im Hier und Heute mit den gegebenen Veränderungen und Anforderungen umgeht und welcher Mittel man sich dabei bedient.

In nur wenigen Monaten habe ich unendlich viele neue Kommunikationsschattierungen und -möglichkeiten kennen- und nutzen gelernt. Viele davon halte ich für sehr vielversprechend. Von der amikalen Begrüßung per Ellenbogenberührung mit sofortiger gemeinsamer Aussicht über die Bedeutung von Präsenz und Fokus im Online-Meeting bis hin zur mehr Herzlichkeit bei der Überwindung des sofortigen Gefühls von innerem Abstand und Vertrauensverlust durch das Tragen von Schutzmasken. Soziale Nähe bei gleichzeitiger physischer Distanz, Wert-Transport mit alten und neuen Mitteln. Dadurch entstehen geänderte Bedingungen, die einen geänderten Umgang mit alten und die Entstehung von neuen Mustern fördern. Fakt ist, unsere Kommunikations- und Wertekultur entwickelt sich weiter – nicht freiwillig, aber vielseitig, nicht einfach, aber chancenreich.

Auf eine Entdeckungsreise zu mehr – vielleicht unbekannteren – wertvollen Möglichkeiten möchte ich Sie mit diesem Buch ebenfalls einladen.

Denn solange wir uns auf unsere *Wert-schätze* besinnen und sie nutzen, sehe ich die Zukunft positiv und bunt – und ich bin überzeugt, alles wird „anders gut“!

Ihre
Sigrid Tschiedl

KAPITEL 1

Was ist das, WERT?

Darf ich mich vorstellen? Damit Sie sich einen ersten, groben Eindruck von mir machen können?

Darüber, wer und wie ich bin?

Mein Name ist Sigrid Tschiedl, Regisseurin, Trainerin, Rampenfrau, Unterhalterin, Autorin, Mutter, Tochter, Coach, Freundin, Partnerin, Impulsgeberin u.v.m.

Ich mag Menschen. Ich will viel erleben. Ich möchte gut tun. Was sagt das über mich aus? Erst einmal nur, wie ich mich selbst sehe. Und wie ich will, dass andere mich sehen. Sonst scheinbar nichts. Es sagt nicht aus, ob ich damit glücklich, erfolgreich, besser oder schlechter als andere bin. Es sagt nicht aus, ob andere auch so über mich denken. Es sagt schon gar nicht aus, wofür das gut sein soll.

Und dennoch liegt hier der Beginn von allem. Denn im Bild, das wir über uns selbst und die Welt haben, in unserer Haltung und inneren Einstellung, liegen sie versteckt, die Werte! Wir bemerken es nicht einmal. Sie beeinflussen unsere Entscheidungen, ob im Beruf oder bei der Partnerwahl. Sie ziehen uns an, an anderen und geben uns Sinn und Kraft, wenn wir sie selbst leben und teilen können. Sie sind uns Antrieb und Aussicht.



© Tschiedl, Sigrid

ÜBUNG



Lesen Sie bitte die ersten drei Sätze meiner Selbstbeschreibung noch einmal durch. Welche Werte erkennen Sie, die mich in all diesen, meinen Lebensrollen bewegen? Nennen Sie einige Begriffe, die Ihnen dazu einfallen:

Auflösung:
Empathie/Mitgefühl, Achtsamkeit, Freundlichkeit, Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft, Idealis-
mus, Aufgeschlossenheit, Begeisterung, Offenheit, Abenteuer, Freiheit, motivierend, inspi-
rierend, Interesse, Mut, Präsenz, sensibel, Verantwortung, Zuversicht.

Willkommen in der Welt der Werte



Anmerkung: In diesem Buch kommen hauptsächlich jene ca. 130 Wertbegriffe zur Anwendung, die aktuell als „echte“ Werte anerkannt sind und gelten. Sie finden eine Auflistung in der Umschlagklappe und in diesem Buch (siehe Anhang). Bitte nutzen Sie diese Werteliste gerne jederzeit für die angeführten Übungen. Sollten Sie einen gewünschten Begriff nicht in der Liste finden, so existiert möglicherweise ein gleichwertiges Synonym dafür (siehe [Werteliste mit Unterbegriffen](#)) oder es handelt sich nicht im eigentlichen Sinn um einen Wert (siehe Ressource, Ergebnis, Bedürfnis o.Ä.)

Was sind Werte? Und was nicht?

„Willst du dich deines Wertes freuen, so musst der Welt du Wert verleihen“, hat Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) einst schon gemeint.

Wobei *Werte* natürlich nicht erst seit damals den Alltag unseres Globus beherrschen. Sie beschäftigten bereits seit dem antiken Griechenland Forscher und Philosophen jeder Epoche. Platon (428/427–348/347 v. Chr.), Aristoteles (385–323 v. Chr.), Thomas Hobbes (1588–1679), Jean-Jacques Rousseau (1712–1778), Immanuel Kant (1724–1804) ... sie alle haben sich mit menschlichen *Werten* auseinandergesetzt. Und gerade heute, in Zeiten wie diesen, ist der Begriff „*Werte*“ so richtig in aller Munde. Er wird fast schon inflationär verwendet, ja geradezu „beschworen“. Die Politik etwa bedient sich der *Werte*, um Abgrenzung zwischen Wählergruppen zu schaffen und/oder die gemeinsame Basis zu betonen: Tradition versus Innovation. Solidarität gegen Individualität. Auch in journalistischen Auseinandersetzungen sind die *Werte* nicht wegzudenken. Ebenso wenig in der [Philosophie](#) und der Soziologie. Fast überall in unserem täglichen Leben. Es wird momentan sogar

von einer „Renaissance der *Werte*“ gesprochen. So gaben etwa Entscheider aus der Wirtschaft in einer Studie des Dictyonomie-Instituts zu 75 % an, dass der Mangel an gemeinsamen *Werten* einer Beziehung schädlich ist. Denn richtig wertvoll werden sie erst dann, wenn sie geteilt werden.

In Unternehmen werden sie zum Beispiel benutzt (ab und an natürlich auch missbraucht), um ein erfolgreiches Image nach außen zu produzieren und die Belegschaft auf die Unternehmensziele einzuschwören.

In Vereinen wiederum sollen sie Menschen mit gleicher Gesinnung eine Möglichkeit der Zuordnung und Aktivierung bestimmter *Werte* geben. Signal: Komm – hier findest du genau das, wonach du suchst!

Und nicht zuletzt haben wir alle unsere persönlichen *Werte*, die unsere Entscheidungen und unser Handeln entscheidend mitbestimmen. Sie werden uns zum einen mitgegeben. Von den Eltern (z.B. Loyalität). Von den Systemen wie etwa der Schule (z.B. Pflichtgefühl) oder Vereinen (z.B. Teamgeist). Von der Gesellschaft (z.B. Höflichkeit). Zum anderen können wir sie natürlich auch erlernen. Und das passiert ganz beiläufig, ob jemand will oder nicht, und zwar durch jegliche Interaktion mit der Umwelt. *Werte*-lernen ist Teil der gesamten Persönlichkeitsentwicklung und geht bis ins hohe Alter.

Das Wort „*Wert*“ wird also in unterschiedlichstem Kontext verwendet.

Aber was bedeutet es wirklich ... und was nicht?

Was bedeutet „*Wert*“?

Das Wort „*Wert*“ stammt aus dem Germanischen „*werpa*“ und bedeutete „Kostbarkeit“. Verwandt mit „*werpan*“, was soviel wie „werden/entstehen“ hieß. Diese Begriffe gehen bis ins 9. Jahrhundert zurück, und schon damals sollte wohl „das *wertschaffende Werden*“ gemeint sein. Konkret: **Aufbauen und**

Bewahren von wichtigen Vorstellungen über die Entwicklung des Ich-Bewusstseins (vgl. Frank H. Sauer, www.wertesysteme.de/was-sind-werte).

Wofür steht ein Wert?

Werte sind im Allgemeinen erstrebenswerte, moralisch oder ethisch als gut befundene spezifische Wesensmerkmale einer Person innerhalb einer *Wertegemeinschaft*.

Wertebegriffe sind vorwiegend Substantive, die immer gute Eigenschaften verkörpern. Sie symbolisieren die zwischenmenschliche Qualität von Charakteraspekten und nutzenstiftenden Merkmalen.

Was kann ein Wert?

- *Werte* stiften **Identität & Sinn!**
- *Werte* zu leben bewirkt **Zufriedenheit & Lebensqualität!**
- *Werte* wirken **magnetisch** auf ihr Umfeld!
- *Werte* helfen bei **Orientierung & Entscheidungen!**
- *Werte* sind **Motivation & Antrieb!**

Was also ist ein Wert?

Eine innere Haltung, die sich im Außen ausdrückt – spür-, sicht- und messbar! Alles, was somit gelebt, gezeigt, geteilt, gemessen werden kann, ergibt einen *Wert*. Was sich auch in unseren Grundüberzeugungen, Geisteshaltungen, Weltanschauungen, Leitbildern und Tugenden widerspiegelt (vgl. Frank H. Sauer).

Und was sind keine Werte?