

POTENZIAL-SPURENSUCHE I

# SO IDENTIFIZIERST DU DEINE WERTE

3 METHODEN, DIE DIR MEHR ORIENTIERUNG  
FÜR DEIN LEBEN GEBEN.

VON HEIDE LIEBMANN



Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, auch auszugsweise, außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts, ist ohne meine ausdrückliche schriftliche Genehmigung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verarbeitung, Übersetzung und die Verwendung für Vorträge, Webinare etc..

Auch wenn ich sonst meist sehr entspannt bin: Hier verstehe ich keinen Spaß, bitte berücksichtige das.

Impressum:  
Heide Liebmann  
An der Falkenwiese 18  
23564 Lübeck  
Tel: 0451 70 75 74 99  
Erscheinungsjahr: 2020

## 3 Methoden für mehr Orientierung in deinem Leben

- Wenn du herausfinden möchtest, wo sich in deinem Leben noch Potenziale verbergen, die gelebt werden wollen ...
- Oder wenn du das Gefühl hast, irgendwie die Orientierung in deinem eigenen Leben verloren zu haben ...
- Oder wenn du dich immer wieder fragst, wieso du dich ständig unzufrieden fühlst, obwohl du anscheinend doch so viel erreicht hast ...

... Dann könnte die Beschäftigung mit deinen Werten dir wertvolle Impulse geben, auf denen du dann weiter aufbauen kannst.

Vielen Menschen ist nicht klar, dass Werte eine solide Basis sind, um auch in schwierigen Zeiten nicht den Halt zu verlieren und fest geerdet zu bleiben. Manchmal ist es allerdings gar nicht so einfach, sich diese Basis bewusst zu machen. Wieso fühlt sich ein Erfolgstrainer, der alle Insignien des Erfolgs vorweisen kann – ein gut gefülltes Bankkonto, ein Haus, ein Luxusklasse-Auto etc. – trotzdem irgendwie leer, vielleicht sogar ausgebrannt? Warum fragt sich eine bekannte Coach, die sich berufen fühlte, anderen Menschen zu helfen, irgendwann, wo sie eigentlich selbst bleibt? Scheinbar leben diese Menschen doch ihre Vision – wieso sind sie dennoch nicht wirklich glücklich?

Du ahnst die Antwort vermutlich bereits: Wer es versäumt, sich seine Werte bewusst zu machen, handelt meist nur ergebnisorientiert. Bezogen auf einzelne Ziele kann man mit einer solchen Haltung durchaus viel erreichen. Doch wenn alle Ziele erreicht sind, was soll dann noch kommen? Oft bleibt die Erfüllung auf der Strecke. Und da kommen unsere Werte ins Spiel. Werte sind so etwas wie eine Blaupause für unser Leben. Wir können unser ganzes Handeln immer wieder damit abgleichen und so schnell erkennen, ob wir tatsächlich unser Leben danach ausrichten bzw. wo wir möglicherweise abgewichen sind von der Basis unseres Seins.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, sich dabei selbst auf die Spur zu kommen. Drei davon stelle ich dir hier vor. Probiere einfach aus, was dich anspricht – oder führe alle drei Übungen durch, ganz wie es für dich passt.



# 1. Kreativ und bunt: Lass Bilder sprechen

Du benötigst einen Stapel von drei bis fünf möglichst bunt bebilderten Zeitschriften. Versuche, dich in einen Zustand entspannter Aufmerksamkeit zu bringen. Das funktioniert zum Beispiel, indem du dich aufrecht hinsetzt und dir vorstellst, du würdest deinen Kopf wie auf der Spitze eines Dreiecks balancieren. Atme ein paarmal tief und bewusst aus und ein und konzentriere dich darauf. Du wirst feststellen, dass du auf diese Weise sehr schnell herunterkommst.

Nimm dann die erste Zeitschrift zur Hand und blättere ganz absichtslos darin herum. Achte nur auf Fotos und Illustrationen, Text interessiert an dieser Stelle nicht. Wenn du auf ein Bild stößt, das dich ganz besonders anspricht oder positiv berührt, reiße es heraus. Wenn du mit der ersten Zeitschrift durch bist, wende dich der nächsten zu. Du kannst aufhören, wenn du ca. ein Dutzend Bilder gefunden hast.

Triff nun eine Auswahl von max. fünf bis sieben unter diesen Ausrissen. Breite diese Bilder vor dir auf dem Boden oder dem Tisch aus. Schau dir nun das erste Bild an:

- Was drückt dieses Bild für dich aus?
- Wenn du nur ein Wort hättest, um zu beschreiben, welche Qualität dieses Bild für dich hat, welches wäre das?
- Schreibe dieses Wort gut lesbar auf einen Zettel oder eine Moderationskarte und lege es zu dem Bild. Verfahre so auch mit den
- anderen vor dir liegenden Bildern.
- Im nächsten Durchgang frage dich bei jedem Wort, das da steht: Und was genau bedeutet das für mich?

Beispiel: Du hast ein Bild gewählt mit der Ansicht eines grünen Dschungels. Das Wort, das du als erstes dafür gefunden hast, war „Natur“. Wenn du dich nun fragst, was „Natur“ für dich ganz konkret bedeutet, dann fällt dir vielleicht „Energietankstelle“ ein. Oder „Umweltschutz“. Oder „Ruhe“.

Das ursprüngliche Wort ist oft – nicht immer – nur ein erster Hinweis, aber noch nicht der Kern, zu dem wir vordringen wollen. Manchmal kann es sogar sinnvoll sein, auch die zweite oder dritte Antwort noch mal zu hinterfragen. Wahrscheinlich bist du am echten Kern angelangt, wenn dir auf die Frage nach der konkreten Bedeutung wirklich nichts mehr einfällt. Gleichzeitig sollte deine letzte Antwort dir ein gutes Gefühl geben, ein inneres Ja, ein Kopfnicken.

Wenn du auf diese Weise alle Bilder durchgegangen bist, stehen nun fünf bis sieben Begriffe vor dir. Schau jetzt zurück auf dein Leben: Welche Rolle haben diese Begriffe, die du identifiziert hast, bisher in deinem Leben gespielt?

Vielleicht stellst du fest, dass die gefundenen Begriffe bereits eine Art Leitschnur für dein Leben bis heute abbilden. Vielleicht merkst du aber auch, dass bisher etwas zu kurz gekommen ist. Bei dieser Übung sprechen wir unsere Intuition an, denn unser Gehirn reagiert sehr spontan auf Bilder und schreibt diesen bestimmte Bedeutungen zu. Deshalb können wir unsere rationalen Barrieren damit wunderbar umgehen und zum Teil zu sehr erstaunlichen Erkenntnissen gelangen. So kann es zum Beispiel passieren, dass jemand im ersten Durchgang den für ihn wichtigen Wert „Erfolg“ identifiziert hat, bei der Nachfrage jedoch merkt, dass das für ihn „Anerkennung“ bedeutet. Und plötzlich verlieren die ganzen Statussymbole ihre Bedeutung und andere Aspekte treten in den Vordergrund.

Zuweilen zeigt sich bei der Arbeit mit dieser Übung eine große Erleichterung, weil plötzlich so klar und einleuchtend ist, wonach man sich bei seinem täglichen Tun richten kann. Hin und wieder fließen sogar Tränen, weil Menschen merken, dass sie entscheidende Werte in ihrem Leben bisher nur ungenügend umgesetzt haben.

Solltest auch du solch ein Aha-Erlebnis verspüren, dann beglückwünsche ich dich von Herzen: Du hast jetzt nämlich deine „Blaupause“ gefunden und kannst ab sofort dein Leben danach ausrichten. Das bedeutet, du bist auf dem Weg, dein volles menschliches und unternehmerisches Potenzial zu leben und Großartiges zu leisten. Das ist unbezahlbar.

## 2. Aussortieren: der Intuition vertrauen

Eine weitere Methode, um herauszufinden, auf welchen Werten dein Handeln basiert, ist das Werte-Raster.

Ich habe dir hier mal eine Liste mit Werten zusammengestellt, um dir die Arbeit damit zu erleichtern. Suche dir aus dieser Liste 20-30 Begriffe aus, bei denen du denkst, ja, das ist mir wichtig, und schreibe diese Begriffe auf der nächsten Seite in zwei Spalten nebeneinander:

Harmonie – Freiheit – Verantwortung – Glück – Lust – Herzlichkeit – Achtsamkeit – Mitgefühl – Sinn – Humor –  
Leichtigkeit – Freude – Selbstbestimmung – Ruhe – Gelassenheit – Leidenschaft – Offenheit – Loyalität –  
Natürlichkeit – Sicherheit – Spiritualität – Gesundheit – Austausch – Großzügigkeit – Nachhaltigkeit –  
Begeisterung – Frieden – Toleranz – Tradition – Veränderung – Kompetenz – Genuss – Kommunikation –  
Verbindlichkeit – Zuverlässigkeit – Ordnung – Kreativität – Schönheit – Vitalität – Erfolg – Demut – Dankbarkeit –  
Spielen – Tiefe – Entwicklung – Geborgenheit – Akzeptanz – Toleranz – Kraft – Zärtlichkeit – Sinnlichkeit –  
Lebenslust – Ästhetik – Vielfalt – Gelassenheit – Sportlichkeit – Charisma – Häuslichkeit – Wissen – Einsicht –  
Engagement – Liebe – Weisheit – Rücksicht – Aufregung – Lust – Flexibilität – Spaß – Klarheit – Offenheit –  
Großzügigkeit – Präzision – Besonnenheit – Glaubwürdigkeit – Beharrlichkeit – Ausdauer – Heimat –  
Weltbürger sein – Natur – Frohsinn – Leistung – Feiern – Behutsamkeit – Effektivität – Effizienz – Bewusstheit –  
Hoffnung – Optimismus – Ehrlichkeit – Frieden – Verbundenheit – Beweglichkeit – Vernetzung – Integrität –  
Lebensfreude – Weiterentwicklung – Schutz – Gemeinschaft – Zugehörigkeit – Balance – Ausgeglichenheit –  
Gerechtigkeit – Fröhlichkeit – Ernsthaftigkeit – Natürlichkeit – Klugheit – Leidenschaft – Neugierde – Phantasie –  
Treue – Herausforderung – Lachen – Besonnenheit – Geduld – Träumen – Freundschaft – Eleganz – Wärme –  
Einzigartigkeit – Kultur – Sozial sein – Ruhm – Würde – Gleichmut – Fairness – Stabilität – Wertschätzung –  
Fairness – Sorgfalt – Bescheidenheit – Innovation – Macht – Würde – Kompetenz – Hingabe – Unabhängigkeit –  
Menschlichkeit – Güte – Wandel – Perfektion – Genialität – Zuversicht – Beständigkeit – Achtung – Reichtum –  
Fülle – Authentizität – Familie – Karriere – Präsenz – ...

- Vergleiche nun jeweils zwei nebeneinander stehende Begriffe und entscheide dich für einen. Streiche den anderen aus.
- Das gleiche machst du mit dem nächsten Wortpaar: Streiche den Wert, der dir weniger wichtig ist.

Bist du einmal die Liste durch, müssten zehn bis 15 Begriffe übrig geblieben sein. Fang wieder oben bei zwei verbliebenen Begriffen an, streiche wieder jeweils einen – bis nur noch drei bis fünf Werte übrig sind. Mit einiger Wahrscheinlichkeit hast du jetzt ebenfalls deine zentralen Werte gefunden.

Bei dieser Übung kannst du deine Wahl in vielen Fällen wahrscheinlich nicht rein rational begründen. Aber es gibt eine Instanz tief in uns, die diese Wahl dennoch treffen kann, und hier greifst du darauf zurück: deine Intuition. Ein wesentlicher Bestandteil deiner Intuition sind Emotionen. Denn ohne Emotionen können wir uns nicht entscheiden, wie die Gehirnforschung zeigen konnte.

# Mein Werte-Raster

The image shows a large, light blue rounded rectangle representing a notebook page. A vertical line runs down the center, with a small square at the top and bottom. On either side of this line, there are horizontal dashed lines, creating a grid-like structure for writing. The page is otherwise blank.

### 3. Energie spüren: ein Experiment

Die letzte Übung, die ich dir vorstellen möchte, basiert auf der Vorstellung, dass alle Materie nur Energie ist, also auch du. Falls das stimmt – und die Quantenphysik bestätigt das ja – dann heißt das im Umkehrschluss, dass alles mit allem verbunden ist.

Wenn du schon mal an einer Aufstellung teilgenommen hast, ist dir dieser Effekt vermutlich bereits bekannt: Du kannst Energien spüren, sogar wenn es nicht deine eigenen sind, wenn du die Position als Repräsentant\*in einer anderen Person oder eines Gefühls einnimmst.

Das können wir uns auch beim Thema Werte zunutze machen: Wenn du immer noch unsicher bist, welches deine zentralen Werte sind, dann schreibe doch mal drei bis fünf Begriffe auf je ein Blatt Papier. Lege die Blätter dann auf dem Boden aus.

Nun stellst du dich einfach auf jedes dieser Blätter. Atme bewusst aus und ein und achte darauf, welche Gefühle sich einstellen und in welcher Intensität.

Sehr oft bekommst du auf diese Weise ein klares Signal und kannst erkennen, welcher Wert dich wirklich innerlich berührt bzw. wo du wenig Energie wahrnimmst.

Das Schöne an diesem Vorgehen ist aus meiner Sicht, dass du auf diese Weise auch lernst, wieder mehr auf dich zu vertrauen.

#### Gibst du mir ein Feedback?

- Welche der hier vorgestellten Methoden hast du denn nun ausprobiert?
- Und bist du deinen Werten damit auf die Spur gekommen?
- Was hat sich gezeigt, und was bedeutet das für dich?

Ich freue mich sehr, wenn du dir die Zeit nimmst und mir eine kurze Nachricht schickst, entweder per Mail an [coaching@heide-liebmann.de](mailto:coaching@heide-liebmann.de) oder auf WhatsApp, Telegram oder Signal unter 0173 533 95 21.

Herzlichen Dank!

#### Wie kann es jetzt weitergehen?

Die Arbeit an deinen Werten ist ein wertvoller Ausgangspunkt, um deinen Potenzialen weiter auf die Spur zu kommen.

Buche jetzt gern deinen **Potenzial-Startschuss, dein kostenfreies Kurz-Coaching**.

Ich nehme mir 20 Minuten Zeit für dich und deine Fragen!

Bis bald, liebe Grüße

Heide