

Inhalt

KAPITEL 1

Was ist das, WERT? ... 13

Willkommen in der Welt der Werte	15
Was sind Werte? Und was nicht?	16
Wofür steht ein Wert?	17
Was kann ein Wert?	18
Was also ist ein Wert?	18
Und was sind keine Werte?	18
Werte-Kreislauf	22
Wozu sind Werte gut?	23
Die ersten Schritte	25
Noch mehr Theorie	25
Werte-Balance	25
Kästchen für Kästchen	27
Balanceakt	28
Gleichgewichtsverlust	29
Früher und heute ... die gleiche Person, andere Werte	30

KAPITEL 2

Wert bin ich? ... 35

Vom Grundwert zum Individualwert – wert, werter, am wertvollsten	37
Produzieren oder konsumieren?	37
Das „Warum“ macht den Unterschied	38

Motto bewegt	39
Wertschatz-Karte oder „wo Werte wohnen“	41
Die individuellen Big 5 + 5 ... Was treibt mich an? Was zieht mich an?	44
(Arche-)Typ-Frage	48
Vorgelebt	51
Rudolfine Scheiblauber	52
Ich bin ... viele!	53
Dann richten wir einmal aus!	53
Achtung vor BEWERTUNG!	56
Was braucht ein Team, damit es funktioniert?	58

KAPITEL 3

Das Werte-WIE ... 59

Wie bekomme/mache ich Werte sicht- und spürbar?	60
Ein Ziel setzen, einen Wert leben	60
Werte aktivieren – Sinn und Bestimmung ins Leben bringen/den Weg gestalten	63
Werte verkörpern – von Kopf bis Fuß	64
Gangarten	68
Horch, was kommt von draußen rein? Auch Akustik wirkt	69
Der „lebt“ das richtig!	70
Bewusstsein für die eigene Wirkung – wofür ich stehe!	71
Schritt 1: Da schau her – Fokus und Präsenz!	72
Präsenz = ICH-JETZT-HIER	73
Schritt 2: Raum für mehr Ausdruck – die Macht des Subtexts	75
Schritt 3: Geteilter Wert – gemeinsame Perspektive	77
Werte erzählen – mit Geschichten, die Ihr Leben schreibt	78
Weshalb Geschichten?	81
Deshalb Geschichten!	83
Beachtenswert	83
Werte inszenieren – willkommen in meiner Wertewelt	86

„Setup“ – meine Werte in Szene gesetzt	87
Requisiten und Dekoration im Einsatz	88
Wertigkeit des Objekts – Requisiten bewusst benutzen	88
Gestaltung ganz nach Ihrem Sinn	89

KAPITEL 4

Werte-Widerstand ... 91

Wo Licht ist, da ist auch Schatten	92
Auf welcher Seite stehen Sie?	92
Dein Wert ist nicht mein Wert!	93
Tritt mir nicht zu nahe!	94
Emotion erzeugt Reaktion	95
Bewertungsprobleme	98
Wertentwicklung – Das glaub ich ... nicht!	99
Das System macht den Unterschied	105
Veränderung ist möglich – mit System!	105
Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT – als ganzes Wort gesprochen)	110

KAPITEL 5

Schätzens-Wert ... 113

Drei Wege zur Auflösung innerer und äußerer Wertewiderstände	114
Gemeinsam sind wir wert!	114
Abneigung umsonst	115
„Jokerwerte“ sind Trumpf!	120
Empathie/Einfühlungsvermögen/Mitgefühl verbindet	120
Humor hilft	122
Herzlichkeit öffnet Türen	128
Dankbarkeit erkennt an	129
Wo bleibt die Wertschätzung?	130
Keine Wertschöpfung ohne Wertschätzung!	131
Liebe? Liebe!	132

Dreimal Wertschätzung, bitte	134
Darf ich?	134
Das geschickte Kompliment	135
Die offene Hand	137

KAPITEL 6

Wertewandel und Coronazeiten ... 139

Stichwort „Corona“!	143
Fünf Werte zur Krisenbekämpfung	144
Leugnen: Dieses Virus wird uns nichts anhaben!	146
Ehrlichkeit	147
Wut: Warum schränkt man meine Freizeitaktivitäten ein?	149
Besonnenheit und Achtsamkeit	149
Verhandeln: Wenn ich 14 Tage in Quarantäne bleibe, wird alles wieder gut!	151
Flexibilität	151
Depression: Wann wird das wieder besser? Ich kann nicht mehr!	153
Freiheit	153
Akzeptanz: Das Virus wird ab sofort Teil unseres Lebens sein – wir müssen mit ihm leben und wir können mit ihm umgehen!	154
Zuversicht	154
Die Krise ist also auch eine Chance!	156
... was wird bleiben?	156

Anhang ... 158

Wert-Schätzchen	158
Werteliste mit Unterbegriffen	161
Weiterführende Links und Bücher	164
Dankes-Werte	167
Autorin	169
Abbildungsnachweis	170