

# MEIN PERSÖNLICHES LEITBILD

## FORTBILDUNG im Seminarhaus SCHMIEDE

---

*Jeder hat im Leben seine eigene spezifische Mission oder Berufung...  
Weder ist er in dieser zu ersetzen, noch lässt sich sein Leben wiederholen.  
Daher ist die Aufgabe eines jeden so einzigartig  
wie seine spezifische Möglichkeit, sie zu erfüllen. ...  
Letzten Endes sollte der Mensch nicht fragen, was der Sinn seines Lebens ist,  
sondern erkennen, dass er es ist, der gefragt ist.  
Jeder wird, in einem Wort, vom Leben befragt;  
und er kann nur dadurch antworten, dass er für sein eigenes Leben antwortet;  
auf das Leben kann er nur dadurch antworten, dass er verantwortlich ist.*

**Viktor Frankl**

## INHALT

---

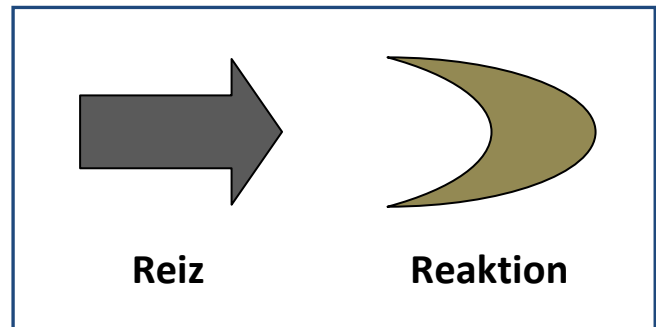
<b>REAKTIV ODER PRO-AKTIV? (Stephen R. Covey)</b> .....	2
<b>DAS PERSÖNLICHE LEITBILD</b> .....	4
<b>LEBENSVISION UND LEITBILD</b> .....	5
<b>TOP DOG LISTE</b> .....	6
<b>SINN FINDEN DURCH WERTE (Viktor Frankl)</b> .....	7
Werte: Stichworte.....	8
Werte: Wertematrix, Hierarchien und Zuordnungen.....	10
<b>WERTEQUADRATE</b> .....	12
<b>HILFREICHE FRAGEN</b> .....	14
<b>NÜTZLICHE SCHRITTE</b> .....	15
<b>BEISPIELE</b> .....	16
Ich danke Gott, dass ich am Leben bin. ....	16
In allem, was ich tue, werde ich positive Haltung und Humor bewahren.....	16
Ich bin auf der Welt, um zu lieben aus Freude. ....	16
Ich bin auf der Welt, um zu leben, so wie es mir entspricht. ....	17
Familie und Freunde stehen im Mittelpunkt meines Lebens.....	17
Ich bin auf der Welt, um menschlich und liebevoll mit mir und anderen umzugehen.....	17
Geh davon aus, dass du dich und deine Umwelt zum Besseren hin verändern kannst.....	18
Beispiel für Wertesvisualisierung.....	18
Beispiele für Lebensmottos .....	19
Persönliche Rechte.....	20

Die Cartoons stammen von Tiki Küstenmacher.

## REAKTIV ODER PRO-AKTIV? (Stephen R. Covey)

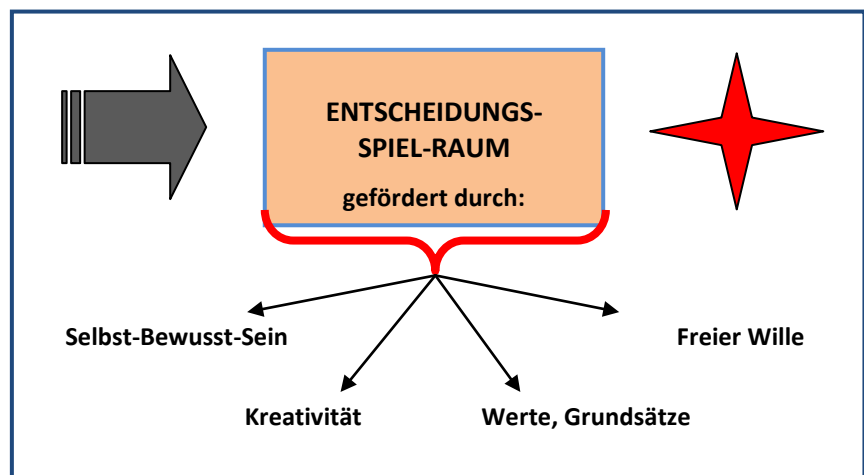
### Reaktives Verhalten

Auf einen gegebenen Reiz folgt die entsprechende Reaktion. Solches Verhalten folgt einer inneren Landkarte der Fremdbestimmtheit, der Determination oder Konditionierung: Der Mensch fühlt sich unfrei, abhängig und fremdbestimmt.



### Pro-aktives Verhalten

Hier hat der Mensch zwischen Reiz und Reaktion die Freiheit zu wählen. Er fühlt sich herausgefordert, selbstbestimmt, nicht von vorneherein festgelegt. Ihm stehen mehrere Verhaltensalternativen zur Verfügung, er ist sogar offen für Neues. Sein Verhalten, wie immer es auch ausfallen mag, ist eine Folge eigener Entscheidungen, für die er die Verantwortung übernimmt.



#### Selbst-Bewusst-Sein

die Fähigkeit, sich selbst mit seinen Schwächen und Stärken in einer gegebenen Situation wahrzunehmen, das Gefühl für den eigenen Wert und die eigene Würde.

#### Kreativität

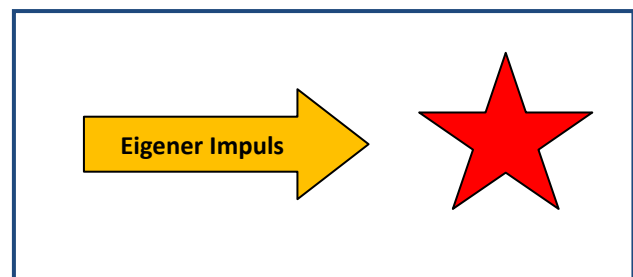
Vorstellungskraft, Imagination und Fantasie, mit denen wir im Geist etwas jenseits der gegenwärtigen Wirklichkeit erschaffen. Visionen, Ziele.

#### Werte

Die Fähigkeit, das Rechte zu empfinden und in die Tat umzusetzen.

#### Freier Wille

Freiheit der Entscheidung und Wahl; die Fähigkeit, aus einem Repertoire von Verhaltensmöglichkeiten diejenige auszuwählen, die am ehesten zum Ziel führt.



**Das PROBLEM: Reaktives Verhalten**

**Äußeres Verhalten:**

Reagiere automatisch, reflexhaft  
 Erfülle (nur) die Erwartungen anderer  
 Übernehme ungeprüft fremde Meinung  
 In Alltagsprobleme verwickelt  
 Unverbindlich in Verpflichtungen  
 Unklar über die Wirkungen meiner Handlungen  
 auf andere  
 Alles ist gleich (un)wichtig  
 Unter dem Diktat des Dringlichen  
 Sich schnell verausgabend, Dis-Stress  
 Persönlich stagnierend  
 Handle fremdbestimmt  
 Ich funktioniere  
 Unselbständig und unfrei

**Inneres Empfinden:**

Gefühl des Ausgeliefert-Seins  
 Wenig Selbst-Vertrauen  
 Minderwertigkeitsgefühle  
 Ohne Ideen, arm an Fantasie  
 Mein Antrieb erfolgt von außen,  
 durch einen fremden Reiz  
 Fühle mich als Opfer der Umstände  
 Empfinde mich als Rädchen im Getriebe

**Bei Problemen:**

Fixiert auf Klagen und Kritik  
 Großes Interesse an Schuldzuweisungen  
 Leugne Verantwortung für eigenes Handeln  
 und seine Konsequenzen  
 Wenig Grundsätze, kaum Wertorientierung  
 Verstrickt in Fehler

**Gegenüber Neuem:**

Angst vor Unbekanntem  
 Statisch und beharrend  
 Wenig interessiert, unmotiviert  
 In Verhaltensmustern gefangen  
 Werde gelebt

**Reaktive Sprache:**

Man ... Man muss ... Ich kann nicht ... , aber ...  
 Da kann man nichts machen!  
 Dafür habe ich keine Zeit!

**Die LÖSUNG: Pro-aktives Verhalten**

**Äußeres Verhalten:**

Nutze Verhaltensalternativen  
 Ich wähle und entscheide mich  
 Bilde mir mein eigenes Urteil  
 Entwickle Visionen und Ziele  
 Verbindlich in Verpflichtungen  
 Kenne den eigenen Einflussbereich,  
 bin interessiert, ihn zu vergrößern  
 Vergebe klare Prioritäten  
 Orientiert am Wichtigen  
 Balance Produktion - Produktionskapazität  
 Interessiert an persönlicher Entwicklung  
 Handle selbstbestimmt  
 Ich gestalte  
 Selbständig und frei

**Inneres Empfinden:**

Gefühl des Gefordert-Seins  
 Fragloses Selbst-Vertrauen  
 Gefühl für eigenen Wert und Würde  
 Kreativ, fantasiebegabt  
 Mein Antrieb erfolgt von innen,  
 durch mich selber  
 Fühle mich als Chef meines Verhaltens  
 Bin gestaltende Kraft in einem großen Ganzen

**Bei Problemen:**

Ergebnis- und lösungsorientiert  
 Uninteressiert an Schuldzuweisungen  
 Übernehme Verantwortung für mein Handeln  
 und seine Konsequenzen  
 Klare Grundsätze und persönliche Werte  
 Lerne aus Fehlern

**Gegenüber Neuem:**

Offen für Innovationen  
 Flexibel und beweglich  
 Lernfähig und lernwillig  
 Den Handlungsspielraum erweiternd  
 Wähle mein Leben

**Pro-aktive Sprache:**

Ich ... Ich will, ich werde (nicht) ... und ...  
 Vielleicht gibt es einen besseren Weg.  
 Mir ist wichtig, ...

## DAS PERSÖNLICHE LEITBILD

Der wirksamste Beitrag zu einem gelingenden Leben ist eine persönliche Aussage über mein Leben, über meine Werte und Philosophie oder eine Art Grundgesetz für mich selber.

Diese Aussage fasst in Worte,

- wer ich sein will,
- was ich tun will und
- auf welchen Grundsätzen mein Leben und Handeln beruhen.

Da jeder Mensch einzigartig ist, wird die Lebensaussage diese Einzigartigkeit in Form und Inhalt spiegeln. Sie wird zur Basis für wesentliche und sich lange auswirkende Beschlüsse wie zur Grundlage für all die täglichen Entscheidungen inmitten der wechselnden Umstände, die auf unser Leben einwirken.

Wer bin ich, warum gibt es mich und was schätze ich?

Das ist nichts, was man über Nacht niederschreiben könnte. Es bedarf der tiefen Innensicht, sorgfältiger Analyse, überlegten Ausdrucks und oft vieler Fassungen, bis die endgültige Form erreicht ist. Am Anfang steht eine umfangreiche Materialsammlung.

Schon **Johann Wolfgang von Goethe** schrieb ja in einem Brief: *"Ich schreibe dir einen langen Brief, weil ich keine Zeit habe, einen kurzen zu schreiben."*

Später folgt dann die Arbeit am prägnanten und bündigen Ausdruck. Es kann mehrere Wochen oder sogar Monate dauern, bis ich mich damit ganz wohl fühle, bis ich spüre, dass ich einen vollständigen und genauen Ausdruck meiner innersten Werte und Richtungen gefunden habe.



Selbst dann werde ich diese Aussage immer wieder anschauen und Änderungen vornehmen, da die Jahre zusätzliche Einsichten oder andere Umstände mit sich bringen. Aber grundsätzlich wird meine Lebensaussage ein solider Ausdruck meiner Vision. Sie wird zu dem Kriterium, an dem ich alles andere im Leben messe.



Der Prozess ist ebenso wichtig wie das Produkt. Eine Lebensaussage zu schreiben oder zu überarbeiten verändert mich, da es mich zwingt, meine Prioritäten sorgfältig zu überdenken und mein Verhalten in Einklang mit meinen Überzeugungen zu bringen. Während ich das tue, beginnen andere Menschen zu spüren, dass ich nicht von allem getrieben werde, das mir widerfährt. Ich selbst sehe in dem, was ich zu tun versuche, eine Berufung, und sie macht mir Freude.

Nach: **Covey, Stephen R. (2011): Die 7 Wege zur Effektivität. Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg.** 21. Aufl., erw. und überarb. Neuausg. Offenbach: GABAL.

## LEBENSVISION UND LEITBILD

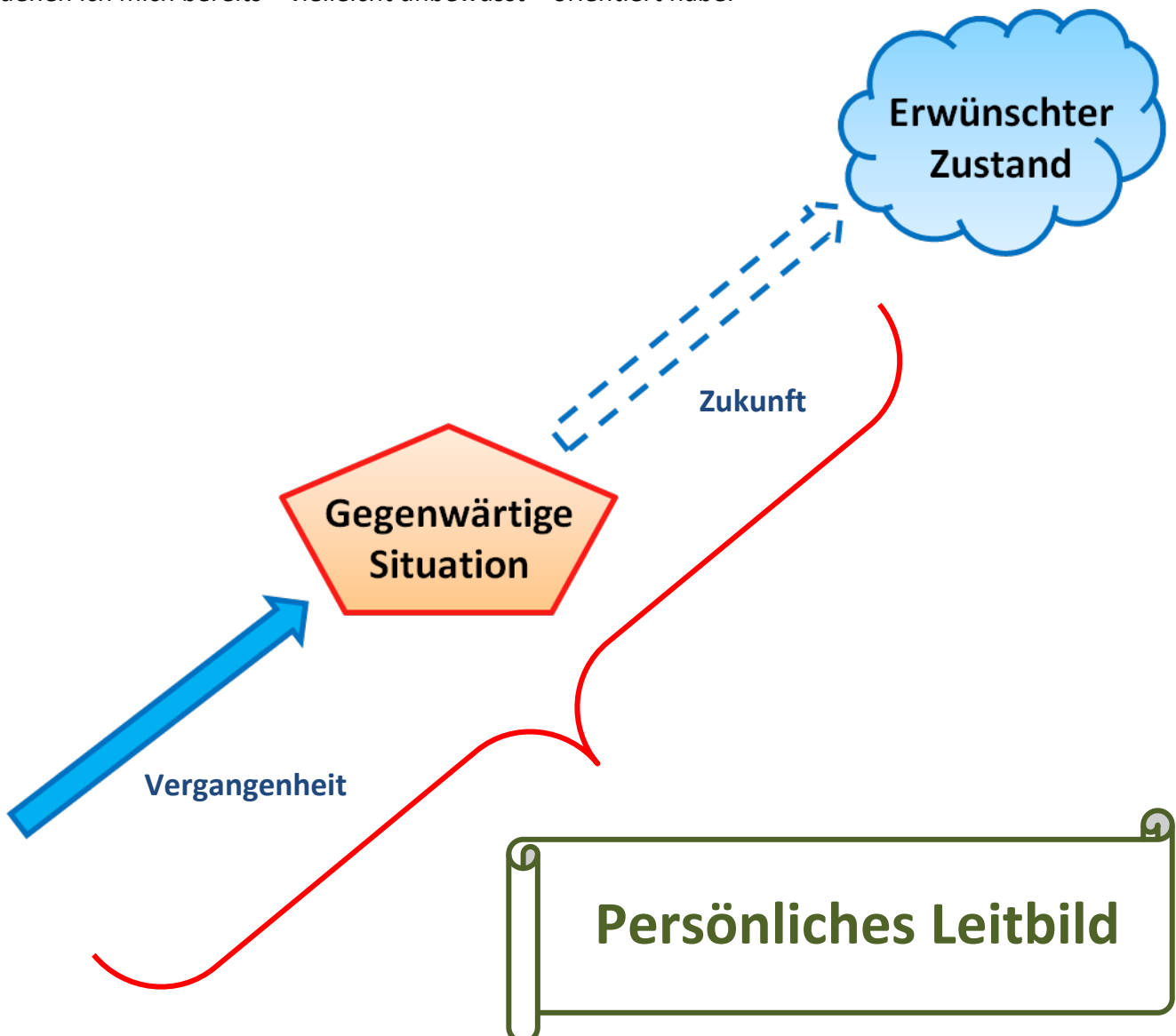
### Lebensvision:

- die konkrete Beschreibung des erwünschten Zustands, den jemand anstrebt;
- das, wohin jemand will;
- die anschauliche Beschreibung des Angekommenseins

### Leitbild:

- persönliche, individuelle Aussage, wer ich bin und wer ich sein will;
- Benennung meiner persönlichen Werte und Grundsätze
- prägnanter Ausdruck dessen, was mir im Leben wesentlich ist

Das Leitbild gibt eine grundsätzliche Orientierung für zukünftige Schritte. In seinem Gehalt schöpft es auch aus der Vergangenheit: aus den Erfahrungen, die ich bereits gemacht und den Werten, an denen ich mich bereits – vielleicht unbewusst – orientiert habe.



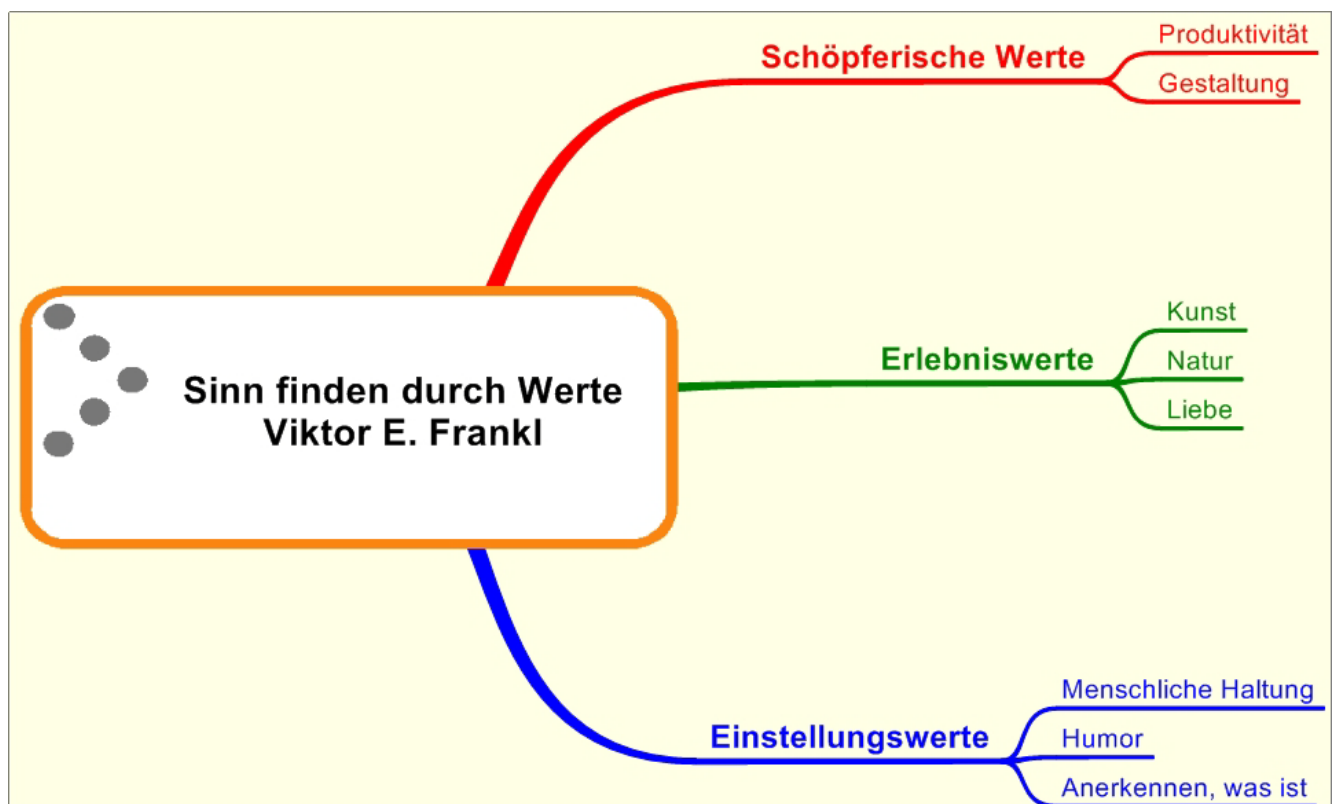


## SINN FINDEN DURCH WERTE (Viktor Frankl)

Eine phänomenologische Analyse des unmittelbaren, unverfälschten Erlebens, wie wir es vom schlichten und einfachen „Mann auf der Straße“ erfahren können und nur noch in die wissenschaftliche Terminologie zu übersetzen brauchen, würde nämlich enthüllen, dass der Mensch nicht nur - kraft seines Willens zum Sinn - nach Sinn sucht, sondern dass er ihn auch findet, und zwar auf drei Wegen:

- Zunächst einmal sieht er einen Sinn darin, etwas zu tun oder zu schaffen.
- Darüber hinaus sieht er einen Sinn darin etwas zu erleben, jemanden zu lieben;
- aber auch noch in einer hoffnungslosen Situation, der er hilflos gegenübersteht, sieht er unter Umständen einen Sinn. Worauf es ankommt, ist die Haltung und Einstellung, mit der er einem unvermeidlichen und unabänderlichen Schicksal begegnet. Erst die Haltung und Einstellung gestattet ihm, Zeugnis abzulegen von etwas, wessen der Mensch allein fähig ist; das Leiden auf der menschlichen Ebene in eine Leistung umzusetzen und umzugestalten.

Viktor Frankl, *Das Leiden am sinnlosen Leben*. Freiburg 1996, S. 50



Man kann dem Menschen im Konzentrationslager alles nehmen, nur nicht:  
die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen. ...  
Die geistige Freiheit des Menschen, die man ihm bis zum letzten Atemzug nicht nehmen kann,  
lässt auch noch bis zum letzten Atemzug Gelegenheit finden, sein Leben sinnvoll zu gestalten.

**Viktor Frankl, ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München 1977, S. 108 und 109**

## Werte: Stichworte

**A**chtsamkeit, Achtung, Aktivität, Akzeptanz, Anerkennung, Anmut, Anregung, Anstand, Anteilnahme, Auffassungsgabe, Aufgeschlossenheit, Aufklärung, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Ausdauer, Ausgeglichenheit,

**B**egabung, Begleitung, Beharrlichkeit, Behutsamkeit, Bekräftigung, Beschaulichkeit, Bescheidenheit, Besinnlichkeit, Besinnung, Besonnenheit, Beständigkeit, Bestärkung, Bewusstsein, Bildung,

**D**ankbarkeit, Demokratie, Demut, Denkvermögen, Deutlichkeit, Diskretion, Distanz, Duldsamkeit, Durchblick, Durchsetzungsvermögen,

**E**chtheit, Ehrfurcht, Ehrgefühl, Ehrlichkeit, Eigenständigkeit, Eigenverantwortlichkeit, Einfachheit, Einfühlung, Einsichtigkeit, Empathie, Empfindsamkeit, Entgegenkommen, Entschiedenheit, Engagement, Entschlossenheit, Erfahrung, Erkenntniswille, Erlebnisfähigkeit, Ermutigung,

**F**eierlichkeit, Feingefühl, Festigkeit, Festlichkeit, Fleiß, Folgerichtigkeit, Freiheit, Freizügigkeit, Freude, Freundlichkeit, Freundschaft, Friedfertigkeit,

**G**eduld, Gefühl, Gegenseitigkeit, Geist, Geistesfreiheit, Gemeinnützigkeit, Gemeinsamkeit, Genügsamkeit, Gelassenheit, Gerechtigkeit, Gesetz, Gesinnung, Gesprächsbereitschaft, Gespür, Gestaltungskraft, Gewissenhaftigkeit, Gewissheit, Glaube, Glaubwürdigkeit, Großherzigkeit, Großmut, Großzügigkeit, Güte,

**H**erzlichkeit, Hilfsbereitschaft, Hoffnung, Humor,

**I**dentität, Innerlichkeit, Interesse,

**K**larheit, Klugheit, Konsequenz, Konstruktivität, Kommunikationsfähigkeit, Kompromissbereitschaft, Kooperation, Kreativität, Kritikfähigkeit, Kühnheit, Kunstverständnis,

**L**auterkeit, Leidenschaft, Lernbereitschaft, Lernfähigkeit, Liebe, Liebesfähigkeit, Liebenswürdigkeit, Logik, Lust,

**M**enschenrechte, Menschlichkeit, Mitgefühl, Mitmenschlichkeit, Mündigkeit, Musikalität, Muße, Mut,

**N**achdenklichkeit, Nachhaltigkeit, Nachsicht, Nähe, Natürlichkeit,

**O**ffenheit, Offenherzigkeit, Ordnung, Ordnungswille,

**P**rägnanz, Pro-Aktivität, Pünktlichkeit,

**R**echt, Realitätssinn, Redlichkeit, Reife, Religiosität, Respekt, Reue, Risikobereitschaft, Rücksichtnahme,

**S**anftheit, Schätzung, Selbstachtung, Selbstbehauptung, Selbstbeherrschung, Selbstbeobachtung, Selbstbeschränkung, Selbstdisziplin, Selbsteinschätzung, Selbstkontrolle, Selbstkritik, Selbstsicherheit, Selbstständigkeit, Selbstüberwindung, Selbstverantwortung, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, Sicherheit, Sinn, Sinnerkenntnis, Sitte, Solidarität, Stabilität, Standhaftigkeit, Stetigkeit, Strebsamkeit, Struktur,

**T**akt, Toleranz, Treue, Tugend,

**Ü**berblick, Unabhängigkeit, Unbefangenheit, Unternehmensgeist, Unterstützung, Unvoreingenommenheit, Urteilsvermögen,

**V**erantwortlichkeit, Verbindlichkeit, Verbundenheit, Verlässlichkeit, Vernunft, Verschwiegenheit, Versöhnungsbereitschaft, Verständnis, Verständigung, Vertrauen, Vertrauenswürdigkeit, Vision, Vorausschau, Vorsicht, Vorstellungskraft,

**W**ärme, Wagemut, Wahrhaftigkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Wandlungsfähigkeit, Weisheit, Weitherzigkeit, Wertschätzung, Wesentlichkeit, Wissen, Witz, Wohlwollen, Würde,

**Z**ärtlichkeit, Zivilcourage, Zusammenarbeit, Zusammengehörigkeit, Zuverlässigkeit

## Werte: Wertematrix, Hierarchien und Zuordnungen

Folgende Tabellen nach einer Idee von **Norbert Glaab** bieten ein einfaches Mittel, um sich über seine Werte klar zu werden. Sie helfen, Probleme besser zu lösen und sich klarer zu entscheiden.

Die Methode:

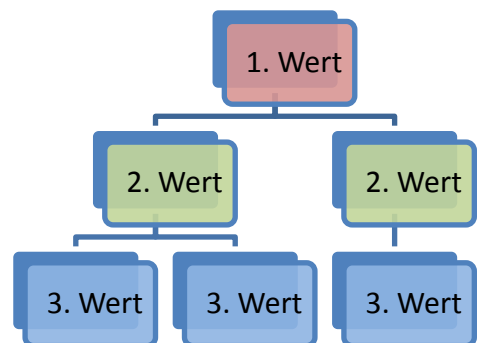
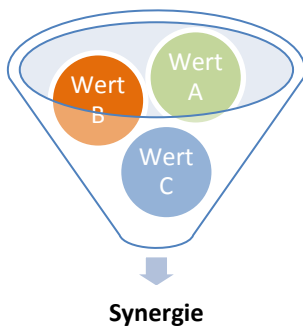
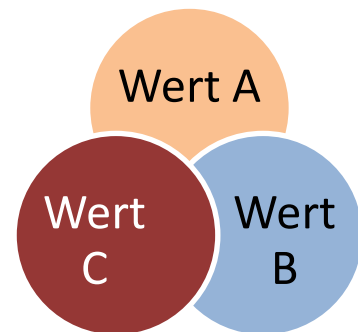
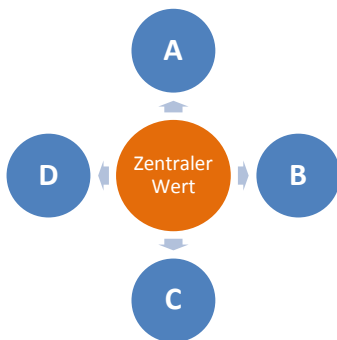
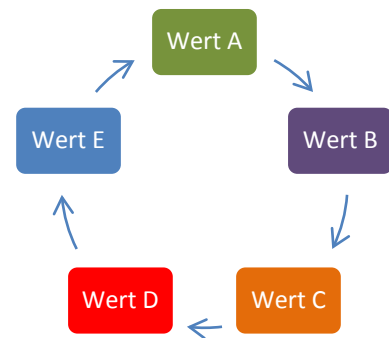
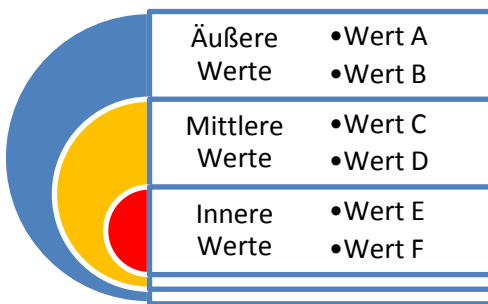
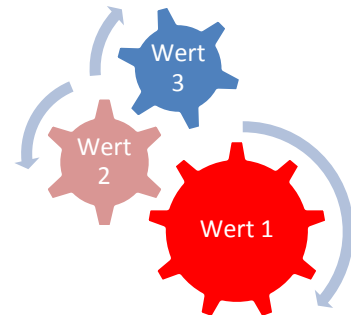
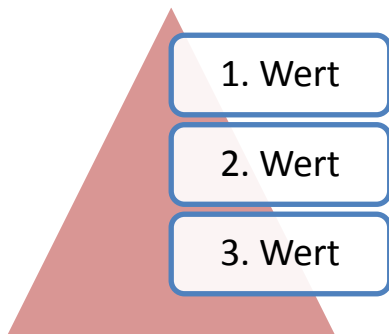
Zehn Werte aufschreiben und sowohl waagrecht wie senkrecht in gleicher Reihenfolge in die Spalte Werte mit den Buchstaben A bis J schreiben. Danach jeweils zwei Werte miteinander vergleichen und den Buchstaben des wichtigeren in das weiße Feld eintragen:

WERTE	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

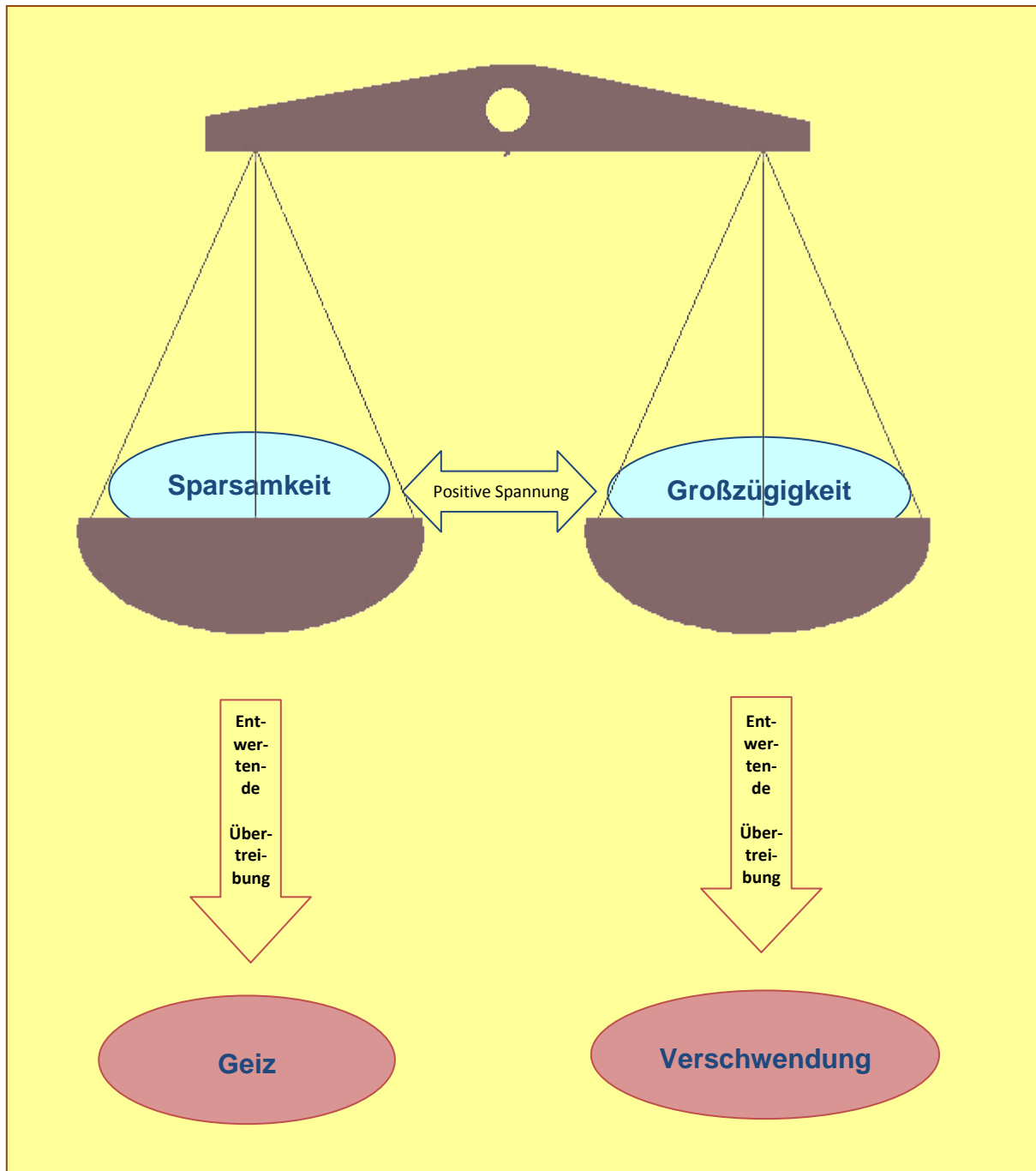
Anschließend zählen, wie häufig ein Buchstabe eingetragen wurde und die Punktzahl in folgender Tabelle vermerken. Je häufiger ein Wert erscheint, desto höheren Rang besitzt er.

WERT	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
PUNKTE										
RANG										

Werte lassen sich einander zuordnen als Werte-Pyramide, Zahnrad, Zielliste, Kreisform, Radial, Venn-Diagramm, Trichter und Hierarchie usw. Einige Beispiele:



## WERTEQUADRATE



**Paul Helwig** (1893-1963) entwickelte in seiner „Charakterologie“ im Anschluss an Aristoteles das Werteviereck. Dieses Schema ordnet Wert-Begriffe auf bestimmte Weise einander zu und dient als praktischer Kunstgriff. Zum Beispiel verkommt die Sparsamkeit ohne ihren positiven Gegenwert Großzügigkeit zum Geiz, umgekehrt gerät aber auch Großzügigkeit ohne Sparsamkeit zur Verschwendung. Geiz und Verschwendung werden als entwertende Übertreibungen in das Werteviereck mit aufgenommen: „Kein Wert ist an sich allein schon, was er sein soll – er wird es erst durch Einbeziehung des positiven Gegenwertes.“

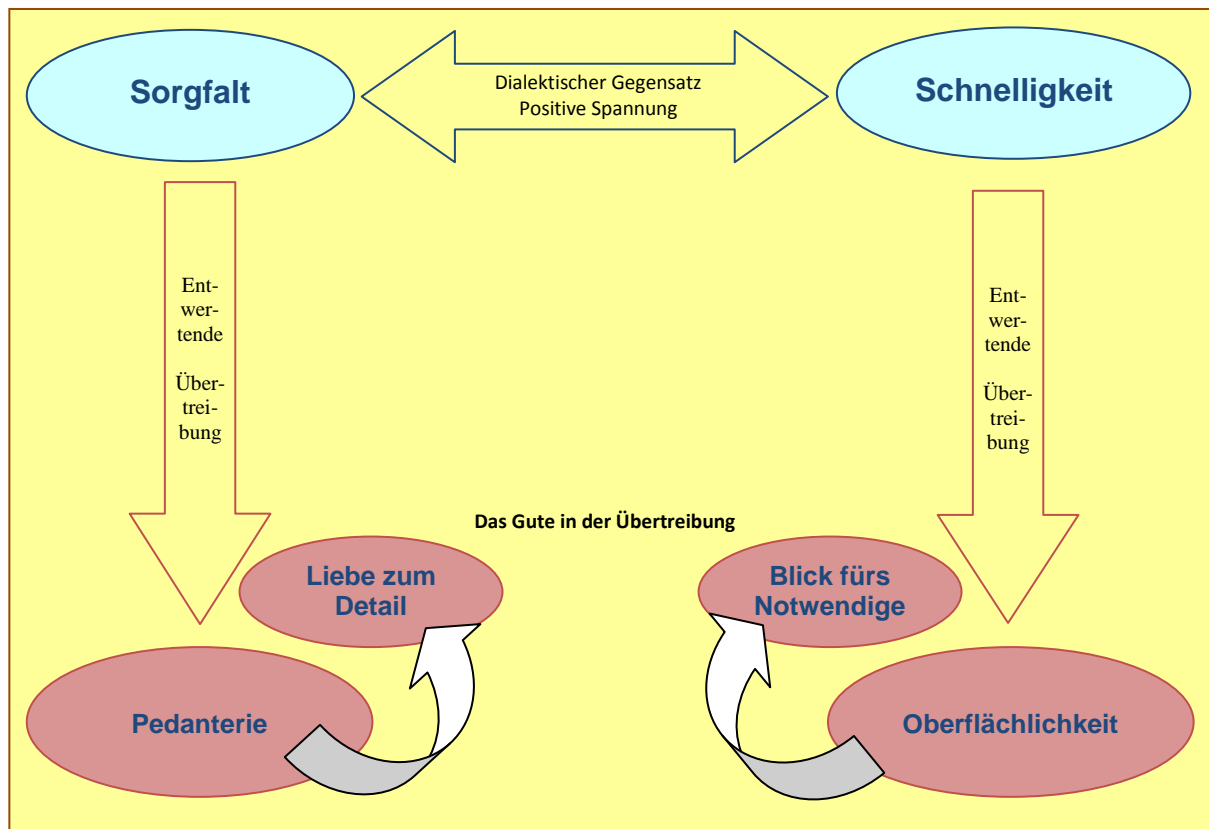
**Friedemann Schulz von Thun** (\* 1944) hat das Wertequadrat bekannt gemacht:

*Was ist mit einem solchen Wertequadrat gewonnen? Zum einen schärft es den Blick dafür, dass sich in dem beklagten Fehler nicht etwas ‚Schlechtes‘, (‚Böses‘, ‚Krankhaftes‘) manifestieren muss, das es ‚auszumerzen‘ gelte. Vielmehr lässt sich darin immer ein positiver Kern entdecken, dessen Vorhandensein zu schätzen ist und allein dessen Überdosierung (des Guten zu viel) problematisch erscheint. ....*

*Zum anderen ist mit diesem Quadrat die Überzeugung verbunden, dass jeder Mensch mit einer bestimmbareren erkennbaren Eigenschaft immer auch über einen schlummernden Gegenpol verfügt, den er in sich wecken und zur Entwicklung bringen kann...*

*Die Denkfigur des Wertequadrats habe ich ... wiederentdeckt und ... zum «Entwicklungsquadrat» erweitert. Diese Erkenntnis hat für unsere Kommunikationskurse eine kopernikanische Wende eingeleitet: dass es nicht darum gehen kann, Führungskräfte vom «Schlechten» zum «Guten» zu leiten, sondern von dem Guten, wovon sie (je individuell) zu viel haben, hin zu dem Guten, welches ergänzend dazukommen müsste und vielleicht noch unterentwickelt ist.*

Schulz von Thun, Friedemann (2008): Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Differentielle Psychologie der Kommunikation. 29. Auflage, Orig.-Ausg. Miteinander reden 2. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag (Reihe rororo-Sachbuch, Bd. 18496). S. 44



## HILFREICHE FRAGEN ZUR VORBEREITUNG EINES PERSÖNLICHEN LEITBILDES

Was sind nach meiner Ansicht meine größten Stärken?  
Welche Stärken haben andere, die mich gut kennen, an mir beobachtet?  
An welchen Tätigkeiten habe ich große Freude?  
Welche Charaktereigenschaften bewundere ich an anderen am meisten?  
Welcher Mensch hat den größten positiven Einfluss auf mein Leben ausgeübt?  
Weshalb war dieser Mensch fähig, solch einen positiven Einfluss auszuüben?

Was waren die glücklichsten Augenblicke in meinem Leben?  
Warum war ich in diesen Augenblicken glücklich?  
Wenn ich unbegrenzte Zeit und Mittel hätte, was würde ich dann tun?  
Was sehe ich, wenn ich Tagträume habe?  
Was sind die drei oder vier wichtigsten Dinge für mich?

Welche Aktivitäten in meinem Berufsleben halte ich für die wertvollsten?  
Welche Aktivitäten in meinem Privatleben halte ich für die wertvollsten?  
Welche meiner Stärken können anderen besonders zugutekommen?  
Welche Talente habe ich, von denen niemand außer mir etwas weiß?  
Obwohl ich den Gedanken daran vielleicht schon aus den verschiedensten Gründen verworfen habe:  
Gibt es Dinge, die ich dem Gefühl nach unbedingt machen sollte? Welche?

In Gedanken beschäftige ich mich mit folgenden Lebensbereichen

- Körper (Gesundheit, Bewegungsfähigkeit, Fitness usw.)
- Seele (Gefühle, Stimmungen, Träume usw.)
- Geist (Interessen, Intelligenz, Fantasie usw.)
- Beziehungen zu anderen Menschen
- Spiritualität / Religiosität

und frage mich:



Wie sehen meine Bedürfnisse und Fähigkeiten in jedem einzelnen Bereich aus?  
Wie zufrieden bin ich dabei mit meiner jetzigen Lebensgestaltung?  
Was wünsche ich mir, das jetzt noch nicht da ist?

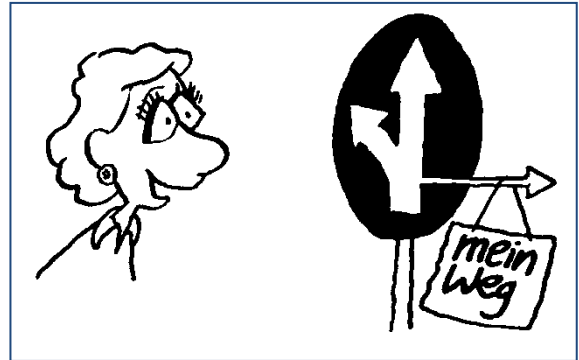
Was sind die wichtigen Rollen (Aufgaben, Tätigkeitsfelder) in meinem Leben?  
Was sind die wichtigsten Lebensziele, die ich in diesen Rollen erreichen will?  
Was, das ich bereits erreicht habe in meinem Leben, sagt mir zu?  
Was sagt mir nicht zu?  
Was würde ich in meinem Leben wirklich gerne sein und tun?

## NÜTZLICHE SCHRITTE

a) Nehmen Sie sich etwas Zeit zur Beantwortung der beiden Fragen:

- ➔ Wenn ich unbegrenzte Zeit und Mittel hätte, was würde ich dann tun?
- ➔ Wenn ich keine Angst hätte, was würde ich dann tun?

Haben Sie keine Angst zu träumen. Erschließen Sie Möglichkeiten. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen durch den Sinn geht.



b) Nehmen Sie sich etwas Zeit, um Ihre Werte aufzuschreiben.

Sie finden Sie entweder direkt oder indem Sie sich fragen, welche Haltungen Sie bei einem anderen Menschen am meisten schätzen.

c) Nehmen Sie sich etwas Zeit, um Ihre Liste mit Werten durchzugehen und die wichtigsten fünf herauszufinden. Schreiben Sie darüber einen Brief an Ihren besten Freund, Ihre beste Freundin.

d) Nehmen Sie sich etwas Zeit, um diese fünf Werte mit Ihren Träumen zu vergleichen. Vielleicht leben Sie mit unterbewussten Träumen, die nicht in Einklang stehen mit Ihren Werten. Wenn Sie Ihre Träume nicht hervorholen und sie bei Tageslicht betrachten, leben Sie vielleicht jahrelang mit Illusionen und dem unterbewussten Gefühl, dass Sie sich mit dem Zweitbesten begnügen. Arbeiten Sie mit den beiden Listen, bis Sie das Gefühl haben, dass Ihre Träume Ihre Werte widerspiegeln.

e) Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich die Beziehung Ihrer Werte zu den fundamentalen Bereichen menschlicher Erfüllung zu überlegen.

Bringen sie Ihre körperlichen, seelischen sozialen, geistigen und spirituellen Bedürfnisse und Fähigkeiten zum Ausdruck? Arbeiten Sie an Ihrer Liste, bis dies der Fall ist.

f) Schreiben Sie Ihr eigenes persönliches Leitbild, zum Beispiel indem Sie folgende Satzanfänge ergänzen:

- Ich bin auf der Welt, um...*
- Meine Lebensaufgabe (Berufung) ist es, ...*
- Meine Werte und Grundsätze ...*
- Meine persönliche Vision ...*
- Mein Lebensmotto ...*



## BEISPIELE

*Ich danke Gott, dass ich am Leben bin. Dass ich die Welt spüre: die Schönheit dieser Erde, den Boden auf dem ich gehe, die Luft, die ich atme, den Himmel, der über mir ist.*

*Ich bin auf der Erde, um Dinge und Menschen zu verwandeln, die Welt um mich herum bunter, reicher und voller zu machen. Ich hoffe, dass es mir gelingt. Ich hoffe, dass ich mir gelinge.*

*Ich liebe meine Tochter ....*

*Achtsam und mit Respekt begegne ich den Menschen, die sich mir anvertrauen und denen ich mich anvertraue. Ich möchte sie erreichen und ihnen wirklich etwas geben.*

*Ich bin gerne Mensch: wahr, direkt und verbindlich, mit Liebe für jede Kreatur.*

*Ich setze mich für Frieden ein und dafür, dass die Welt ein Stück gerechter wird.*

*Mein Motto: Von ganzem Herzen und mit ganzem Herzen leben.....*

### Anonym

*In allem, was ich tue, werde ich positive Haltung und Humor bewahren.*

*Ich möchte von meiner Familie als liebender, warmherziger Gatte und Vater erkannt werden;*

*von meinen Arbeitskollegen als fairer und ehrlicher Mensch;*

*und von meinen Freunden als jemand, auf den sie sich verlassen können.*

*Den Menschen, die für mich und mit mir arbeiten, verspreche ich meinen Respekt,*

*und ich werde jeden Tag danach streben, mir ihren Respekt zu verdienen.*

*Maßgeblich für alle meine Handlungen ist ein starkes Gefühl von Integrität,*

*das ich für den wichtigsten Charakterzug halte.*

### Anonym

*Ich bin auf der Welt, um zu lieben aus Freude.*

*Meine Lebensaufgabe ist es, einfach ein guter aufrichtiger Mitmensch zu werden.*

*Meine Werte und Grundsätze sind Liebe und Achtung zu allem Leben und der Schöpfung, Dankbarkeit für das Leben.*

*Meine persönliche Vision ist es, im Frieden mit mir lieb gewordenen Menschen alt zu werden.*

*Mein Lebensmotto: "Gutes machen aus dem, was ist, und das genießen."*

### Anonym



**Ich bin auf der Welt**, um zu leben, so wie es mir entspricht. Dabei beschäftigt mich der Zwiespalt zwischen meiner Autonomie und dem Wunsch, mit vertrauten Menschen verbunden zu sein. Ich möchte auch Spuren hinterlassen.

**Meine Lebensaufgabe ist es**, das mir geschenkte Leben in seiner Einzigartigkeit zu achten und aus dem was mir widerfährt, etwas zu machen. Dabei möchte ich Bescheidenheit und Gerechtigkeit fördern. Brutalität und Unmenschlichkeit verabscheue ich.

**Meine Grundsätze sind:**

- alle Menschen haben ein Recht zu leben,
- Kriege bringen keine Lösungen,
- ich will gut zu mir sein und offen für Entwicklungen,
- ich bin mir selber die wichtigste Aufgabe.

**Meine persönliche Vision ist**, dass ich frei werde von persönlichen Einengungen, wie ‚Fassade wahren‘.

**Mein Lebensmotto:** „Liebe deinen Nächsten, er ist wie du.“

**Anonym**

**Familie und Freunde** stehen im Mittelpunkt meines Lebens. Frau und Tochter liebe ich auf respektvolle Weise. Meine Frau ist der wichtigste Mensch in meinem Leben.

Meine Tochter fördere und fordere ich: sie soll selbstbewusst aufwachsen und Freude am Lernen haben. Konflikte lösen wir fair. Beide erleben mich ehrlich und zuverlässig.

In einer Handwerkerfamilie aufgewachsen, in der jeder mit anpackte, verliere ich **beruflich** nie meine Bodenhaftung. Selbstbewusst und selbstbestimmt engagiere ich mich mit Freude. Meine Chefs und Mitarbeiter bauen auf meine Zuverlässigkeit und Genauigkeit. Am liebsten arbeite ich im Team in einer anregenden und wertschätzenden Umgebung. Ich zeige mich integer, offen und loyal, auch zu Abwesenden.

**Ich motiviere mich** durch klare Ziele. Meine Gesundheit erhalte ich durch Training und bewusste Ernährung. Mit Lockerheit und Selbstbewusstsein treffe ich Entscheidungen. Persönliche Begrenzungen wie Introvertiertheit oder Es-alles-recht-machen-Wollen lege ich schrittweise ab.

**Mein Lebensmotto:** Gib jedem Tag die Chance, der glücklichste Deines Lebens zu werden. (Marc Twain)

**Anonym**

**Ich bin auf der Welt**, um menschlich und liebevoll mit mir und anderen umzugehen.

Selbstbestimmt und in Freude will ich leben. Ich darf es genießen, lebendig zu sein.

Wie ich es kann, ist es gut genug. Zu meiner Lebensaufgabe gehört es, immer wieder zu meiner Mitte zu spüren. Wenn ich in meiner Mitte bin kann ich schöpfen. Im Tanz erfahre ich Eins-Sein.

Ich darf mich in meinem Sosein anderen zumuten und ihnen sogar Umstände machen.

Mir ist es wichtig, freundlich und aufmerksam zu sein - zu anderen wie zu mir selbst.

Ich mag Ehrlichkeit, Abenteuerlust und Herausforderungen, auch Wissen-Wollen,

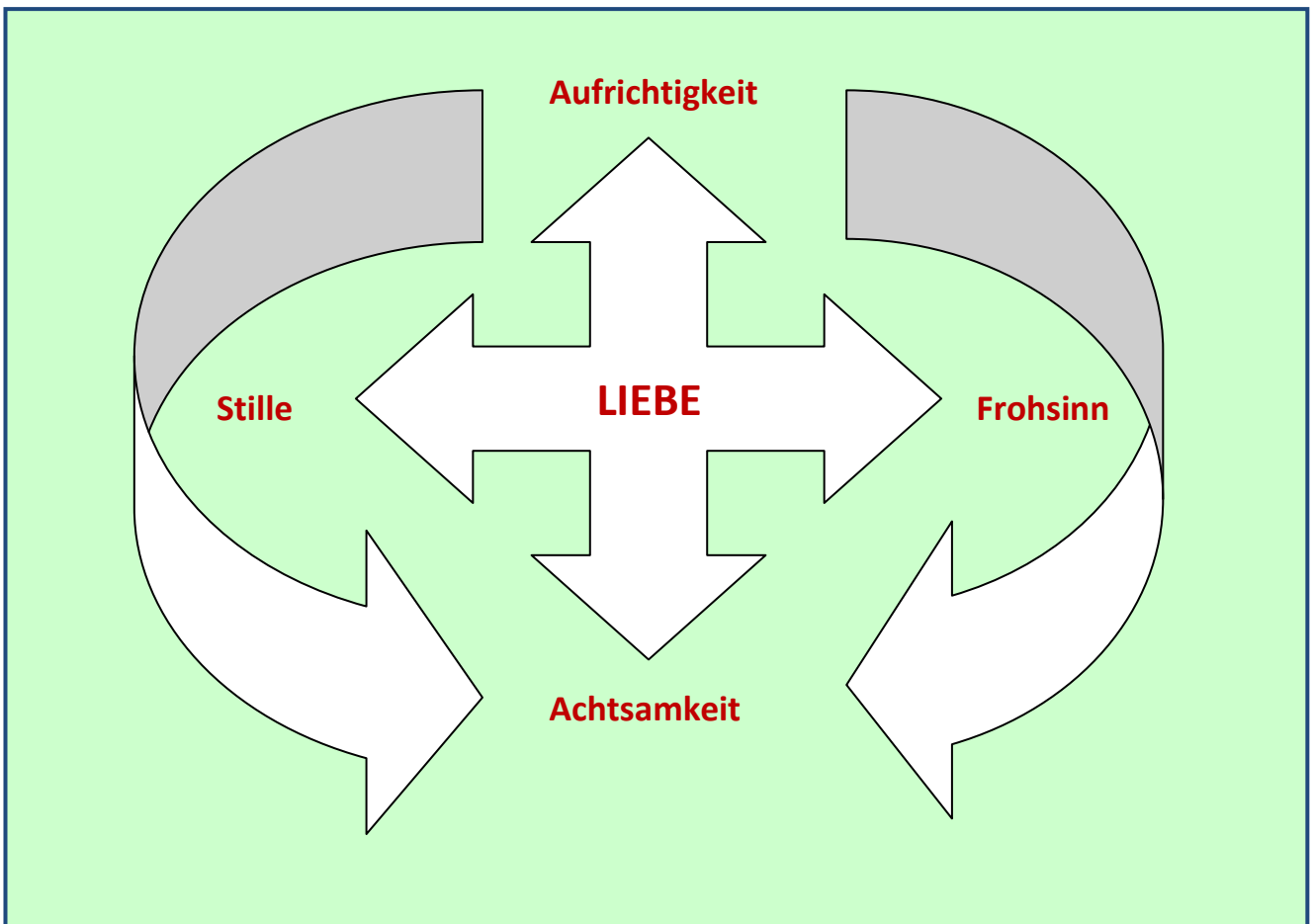
Entscheidungsfreude und Klarheit. **Mein Lebensmotto:** Bewege dich, sei froh und genieße es!

**Anonym**

*Geh davon aus, dass du dich und deine Umwelt zum Besseren hin verändern kannst.  
Fixiere dich nicht auf Klagen oder Kritik, sondern setze dich für Lösungen ein.  
Im Kontakt miteinander übe dich in Achtsamkeit und Offenheit.  
Sei flexibel: Arbeite allein oder im Team - je nach Situation.  
Sei kooperativ: Teile Arbeitsmittel und Ideen, Probleme und Verbesserungsvorschläge mit deinen Kolleginnen und Kollegen.  
Sei verlässlich: Halte dich an zeitliche und inhaltliche Zusagen.  
Gegenüber den Vereinsmitgliedern und ihrer Mitarbeit drücke deine Wertschätzung aus.  
Gemeinsam bereichern wir das Leben des Vereins.*

**Leitbild eines Vereinsvorstands**

**Beispiel für Werteverisualisierung**



## Beispiele für Lebensmottos

- In Achtsamkeit und Liebe
- Treue zum Möglichen
- Sei, wer du bist; gib, was du hast. **Rose Ausländer**
- Liberté, fraternité, varieté. **Bernhard Paul, Zirkus Roncalli**
- Mach dich nicht so klein - so groß bist du gar nicht! **Karl Kraus**
- Wenn *ich* nicht für mich bin, wer ist es dann? /  
Wenn ich *nur* für mich bin, wer bin ich dann? /  
Wenn nicht *jetzt*, wann dann? **Rabbi Hillel**
- Carpe diem - Nutze den Tag **Lat. Sprichwort**
- Festina lente - Eile mit Weile **Lat. Sprichwort**
- Nicht geschossen ist auch verfehlt. **Jägermaxime**
- Die Situation ist mein Meister. **Jens Corssen**
- Versuche nicht, ein erfolgreicher, sondern ein wertvoller Mensch zu werden.  
**Albert Einstein**
- Nehmen und Geben sind seliger als Haben und Behalten. **Dorothee Sölle**
- Der Erfolg des Lebens besteht nicht darin, zu tun, was wir lieben, sondern zu lieben, was wir tun. **Basil Zacharias Zaharoff, griech. Händler, 1849-1936**
- Erfolglose Menschen verschwenden ihre Zeit, erfolgreiche Menschen nutzen ihre Zeit.
- Nimm alle Dinge wichtig, aber keines richtig ernst. **Albert Einstein**
- Eine freundliche Anerkennung kann drei Wintermonate erwärmen. **Chinesische Sprichwort**
- Plötzlich findet man, während man noch zu suchen glaubt. Das eben macht die Übung.  
**Kurt Schwitters**
- Freude am Schauen und Begreifen ist die schönste Gabe der Natur. **Albert Einstein**
- Glückliche Gedanken bringen Glück. Unglückliche Gedanken bringen Unglück.  
**Chinesische Sprichwort**
- In der Mitte von Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten. **Albert Einstein**
- Wenn du liebst, was du tust, wirst du nie wieder in deinem Leben arbeiten. **Konfuzius**
- In allen Dingen hängt der Erfolg von den Vorbereitungen ab. **Johann Wolfgang von Goethe**
- Das Glück unseres Lebens wird bestimmt von der Beschaffenheit unserer Gedanken.  
**Marc Aurel, röm. Kaiser, 121-180 n. Chr.**
- Das Glück kommt zu denen, die lachen. **Japanisches Sprichwort**
- Der einzige Tyrann, den ich in dieser Welt anerkenne, ist die leise innere Stimme.  
**Mahatma Ghandi**
- Glück ist etwas, was man geben kann, ohne es zu haben. **Ricarda Huch**
- Ich liebe die Regel, welche die Ergriffenheit berichtigt.  
Ich liebe die Ergriffenheit, welche die Regel berichtigt.  
**George Braque**
- Vocatus atque non vocatus deus aderit - Gerufen oder ungerufen wird Gott da sein.  
**Carl Gustav Jung**
- Wohl weiß ich um den Quell, der fließt und strömt, auch wenn es Nacht ist.  
**Johannes vom Kreuz**

## Persönliche Rechte

1. *Du hast das Recht zu genießen, dass du lebendig bist.  
Die Welt ist reicher, weil du da bist.*
2. *Du hast das Recht, die Bedürfnisse und Wünsche anderer Menschen ebenso wertzuschätzen wie deine eigenen.*
3. *Du hast das Recht zu lieben und geliebt zu werden.  
Deine Liebe darf auch Arbeit machen und deine Arbeit kannst du mit Liebe tun.*
4. *Du hast das Recht, Freundschaft zu leben.  
Du bereicherst das Leben anderer wie auch du bereichert wirst.*
5. *Du hast das Recht, Nein oder Ja zu sagen und die Konsequenzen zu erleben.  
Dafür muss du dich weder entschuldigen noch rechtfertigen.*
6. *Du hast das Recht, unterwegs zu sein und dazu zu lernen. Du darfst anderen die Gelegenheit geben, eine bessere Version deiner selbst kennen zu lernen.*
7. *Du hast das Recht, andere um etwas zu bitten.  
Den Gebetenen ehrt es, wenn er hilfreich sein kann.*
8. *Du hast das Recht, dort zu sein, wo du entweder etwas lernst, etwas genießt oder etwas beiträgst.*
9. *Du hast das Recht, dazu zu gehören.  
Du trägst etwas zu einem größeren Ganzen bei.*
10. *Du hast das Recht auf deine Gefühle und ihren Ausdruck.  
Sie zeigen dir deutlich deine Bedürfnisse.*
11. *Du hast das Recht, dich vor schädlichen Einflüssen zu schützen.*
12. *Du hast das Recht auf Stille.  
Wie kannst du sonst deiner leisen inneren Stimme folgen?*
13. *Du hast das Recht, nicht auf alle Fragen eine Antwort zu wissen.*
14. *Du hast das Recht, dich eines Urteils zu enthalten.*
15. *Du bist nicht verpflichtet, dem Glauben zu schenken, was du denkst.*
16. *Du hast das Recht, das, was gut tut und erfolgreich ist, beizubehalten.*
17. *Du hast das Recht, Neues auszuprobieren.  
Du kannst herausfinden, ob es gute Wirkungen hat.*
18. *Du hast das Recht, etwas zu schaffen, was es vorher noch nicht gab.*
19. *Du hast das Recht so zu handeln, dass sich deine Wahlmöglichkeiten erweitern.*
20. *Du hast das Recht, neu anzufangen.  
Neu anfangen kannst du in jedem Augenblick.*

(Mit Dank an Virginia Satir, Viktor Frankl, Heinz von Foerster, Marshall Rosenberg, Matthias Varga von Kibéd und viele, viele andere...)