MEIN PERSÖNLICHES LEITBILD

Fortbildung im Seminarhaus SCHMIEDE
D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

Günter W. Remmert

♥ Copy Please! ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE, Lösungen in Beziehungen und Beruf.
Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de

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

Dieses Seminarskript steht unter einer Creative Commons Namensnennung 3.0 Deutschland Lizenz (CC BY 3.0).

Sie dürfen das Werk und seinen Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen und sogar Abwandlungen und Bearbeitungen anfertigen.
Einzige Bedingung: Nennen Sie meinen Namen sowie die volle Internet-Adresse, unter der Sie das Werk gefunden haben.

INHALT

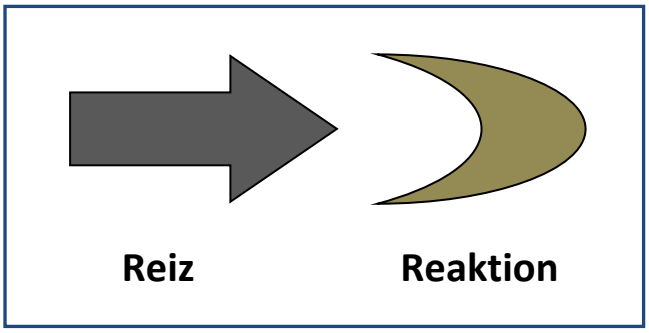
REAKTIV ODER PROAKTIV? (nach Viktor Frankl und Stephen R. Covey) 2
DAS PERSÖNLICHE LEITBILD 4
LEBENSVISION UND LEITBILD 5
TOP DOG LISTE 6
SINN FINDEN DURCH WERTE (Viktor Frankl) 7
Werte: Stichworte 8
Werte: Wertematrix, Hierarchien und Zuordnungen 10
HILFREICHE FRAGEN 12
NÜTZLICHE SCHRITTE 13
UNTERNEHMENSLEITBILD 14
BEISPIELE 15
Ich danke Gott, dass ich am Leben bin 15
In allem, was ich tue, bewahre ich positive Haltung und Humor 15
Ich bin auf der Welt, um zu lieben aus Freude 15
Ich bin auf der Welt, um menschlich und liebevoll mit mir und anderen umzugehen 15
Ich bin auf der Welt, um zu leben, so wie es mir entspricht 16
Familie und Freunde stehen im Mittelpunkt meines Lebens 16
Geh davon aus, dass du dich und deine Umwelt zum Besseren hin verändern kannst. 16
BEISPIELE FÜR WERTEVISUALISIERUNG 17
BEISPIELE FÜR LEBENSMOTTOS 19
PERSÖNLICHE RECHTE 20

(Cartoons: Mit freundlicher Genehmigung von Werner Tiki Küstenmacher, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG)

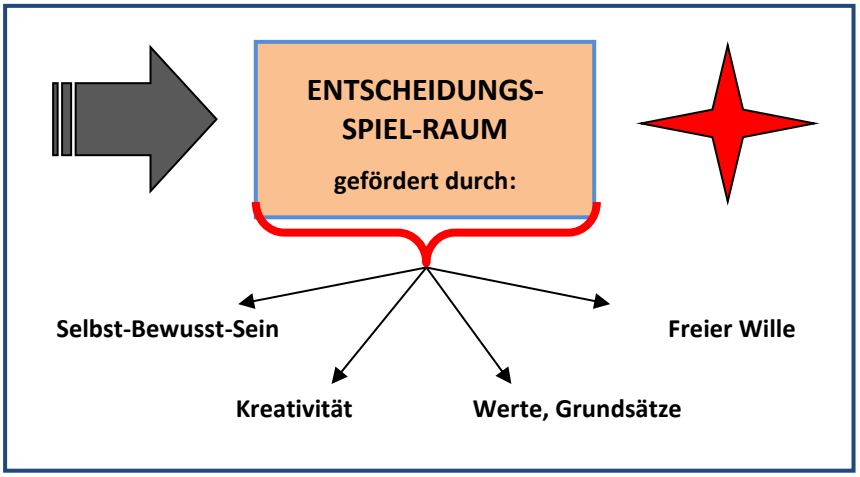
REAKTIV ODER PROAKTIV? (nach Viktor Frankl und Stephen R. Covey)

Reaktives Verhalten

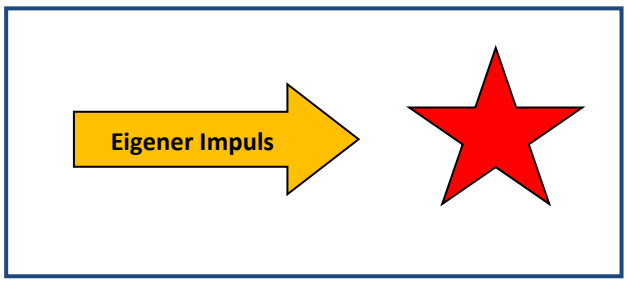
Auf einen gegebenen Reiz folgt die entsprechende Reaktion. Solches Verhalten folgt einer inneren Landkarte der Fremdbestimmtheit, der Determination oder Konditionierung:
Der Mensch fühlt sich unfrei, abhängig und fremdbestimmt.



Proaktives Verhalten



Hier nutzt 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 Begabungen und Fähigkeiten 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
Erstrebenswerte, moralisch gut oder verpflichtend empfundene Verhaltensweisen und Qualitäten.

Freier Wille
Freiheit der Entscheidung und Wahl. Die Fähigkeit, aus einem Repertoire von Verhaltensmöglichkeiten auszuwählen und sich für etwas bewusst und selbstbestimmt zu entscheiden.

Das PROBLEM: Reaktives Verhalten

Äußeres Verhalten:
Reagiert automatisch, reflexhaft
Erfüllt (nur) die Erwartungen anderer
Übernimmt 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
Verausgabt sich schnell, unter Stress
Persönlich stagnierend
Handelt fremdbestimmt
Funktioniert
Unselbständig und unfrei

Inneres Empfinden:
Gefühl des Ausgeliefert-Seins
Wenig Selbst-Vertrauen
Minderwertigkeitsgefühle
Ohne Ideen, arm an Fantasie
Antrieb erfolgt von außen, durch einen fremden Reiz
Fühlt sich als Opfer der Umstände
Empfindet sich als Rädchen im Getriebe

Bei Problemen:
Fixiert auf Klagen und Kritik
Großes Interesse an Schuldzuweisungen
Leugnet 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
Wird gelebt

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

Die LÖSUNG: Proaktives Verhalten

Äußeres Verhalten:
Nutzt Verhaltensalternativen
Wählt und entscheidet sich
Bildet sich sein eigenes Urteil
Entwickelt Visionen und Ziele
Verbindlich in Verpflichtungen
Kennt den eigenen Einflussbereich, ist interessiert, ihn zu vergrößern
Vergibt klare Prioritäten
Orientiert am Wichtigen
Balanciert Produktion - Produktionskapazität
Interessiert an persönlicher Entwicklung
Handelt selbstbestimmt
Gestaltet
Selbständig und frei

Inneres Empfinden:
Gefühl des Gefordert-Seins
Fragloses Selbst-Vertrauen
Gefühl für eigenen Wert und Würde
Kreativ, fantasiebegabt
Antrieb erfolgt von innen, durch mich selber
Fühlt sich als Chef meines Verhaltens
Ist gestaltende Kraft in einem großen Ganzen

Bei Problemen:
Ergebnis- und lösungsorientiert
Uninteressiert an Schuldzuweisungen
Übernimmt Verantwortung für eigenes Handeln und seine Konsequenzen
Klare Grundsätze und persönliche Werte
Lernt aus Fehlern

Gegenüber Neuem:
Offen für Innovationen
Flexibel und beweglich
Lernfähig und lernwillig
Den Handlungsspielraum erweiternd
Wählt sein Leben

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

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de

DAS PERSÖNLICHE LEITBILD

Ein wirksamer Beitrag zu einem gelingenden Leben ist eine persönliche Aussage über mein Leben, über meine Werte und mein Weltbild 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 auch eine solche Lebensaussage einzigartig sein in Form und Inhalt. Sie fasst in Worte, welchen grundsätzlichen Weichenstellungen ich mich verpflichtet fühle. Sie wird auch zur Richtschnur für alltägliche Entscheidungen. Sie ist eine Art Leuchtturm, der auch in stürmischen Zeiten Orientierung gibt.

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

Das ist nichts, was man einfach einmal niederschreiben könnte. Es bedarf tiefer Selbsterforschung, sorgfältiger Analyse, überlegten Ausdrucks und oft vieler Fassungen, bis die endgültige Form erreicht ist.

Am Anfang steht eine umfangreiche Materialsammlung. 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. (2002): Die sieben Wege zur Effektivität. Ein Konzept zur Meisterung Ihres beruflichen und privaten Lebens. 19. Auflage, 6. Auflage dieser Taschenbuchausgabe. München: Heyne**

LEBENSVISION UND LEITBILD

Lebensvision:

- die konkrete Beschreibung des erwünschten Zustands, den jemand anstrebt
- das, wohin jemand will
- die anschauliche Beschreibung des Angekommen-Seins

Leitbild:

- persönliche, individuelle Aussage, wer ich bin, wofür ich stehe 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:

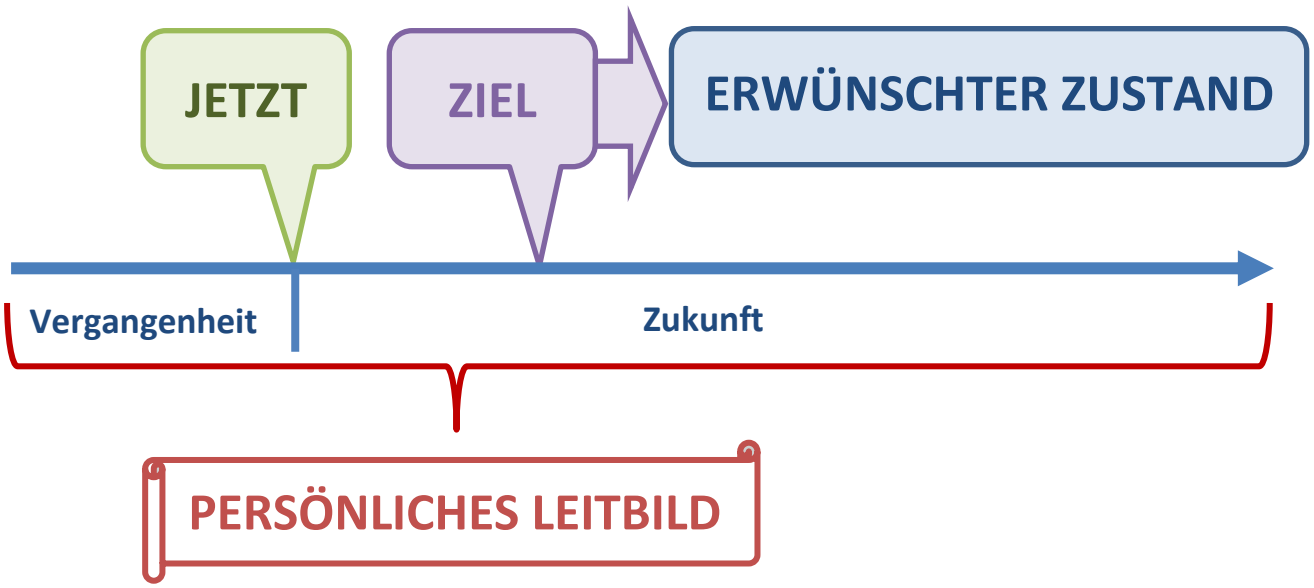
- aus den Erfahrungen, die ich bereits gemacht habe
- aus den existentiellen Wahlen und Entscheidungen, die ich getroffen habe
- aus den Werten, an denen ich mich orientiere

Ziel:

- Ein Ziel ist ein angestrebter Endzustand, ein konkretes Ergebnis oder Resultat
- Ein Ziel ist z.B. ein erfüllter Wunsch oder die Lösung eines Problems
- Ziele sind in der Regel spezifische, überprüfbare, punktuelle Ereignisse

Erwünschter Zustand:

- Eine zeitlich ausgedehnte, andauernde Situation, die nach der Zielerreichung eintreten soll



TOP DOG LISTE

Möglichst rasch, d.h. ohne langes Nachdenken und ohne Selbstzensur, schreibe ich in der ersten Spalte hintereinander herunter, was ich alles tun oder lassen sollte. Später versuche ich zu identifizieren, wer mir diese Maximen ausgesprochen oder unausgesprochen vermittelt haben könnte. In der mittleren Spalte vermerke ich den (Vor-)Namen dieses Menschen (z.B. Vater, Mutter, Lehrer, Tante, Onkel, Opa, Oma, Pfarrer usw.). Nach einer Bedenkzeit formuliere ich in der Ich-Form meine heutige persönliche Stellungnahme.

Ich sollte...	Autor?	Persönliche Stellungnahme

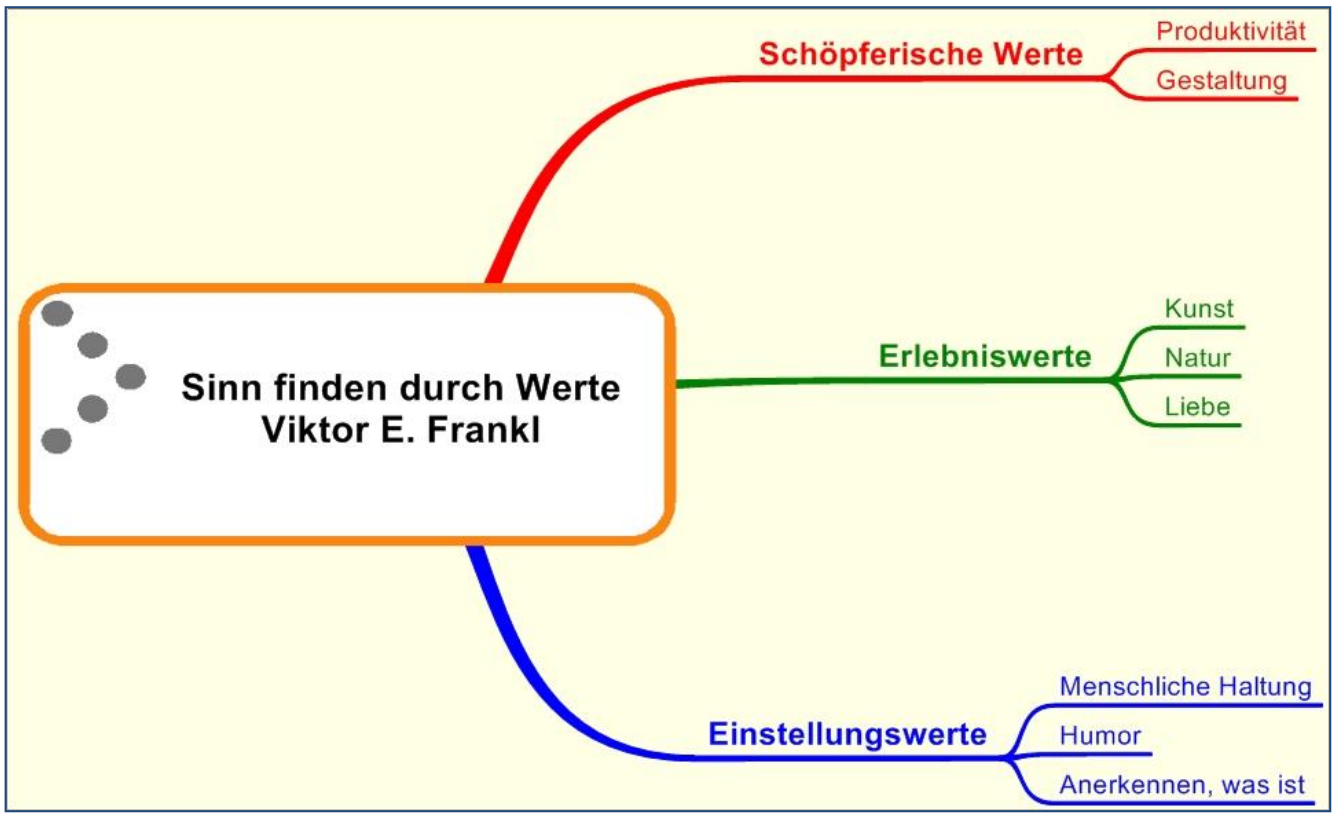
Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de

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.*

Frankl, Viktor E. (2004): Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Freiburg Breisgau. 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.

Frankl, Viktor E. (2005): … trotzdem ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Deutscher Taschenbuch-Verlag (dtv, 30142). S. 108 und 109

Werte: Stichworte

Abenteuer, Achtsamkeit, Achtung, Aktivität, Akzeptanz, Anerkennung, Anmut, Anregung, Ansehen, Anstand, Anteilnahme, Auffassungsgabe, Aufgeschlossenheit, Aufklärung, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Ausdauer, Ausgeglichenheit, Authentizität, Autonomie

Barmherzigkeit, Begabung, Begeisterung, Begleitung, Beharrlichkeit, Behutsamkeit, Bekräftigung, Berühmtheit, Beschaulichkeit, Bescheidenheit, Besinnlichkeit, Besinnung, Besonnenheit, Beständigkeit, Bestärkung, Beziehung, Bewusstsein, Bildung

Dankbarkeit, Demokratie, Demut, Denkvermögen, Deutlichkeit, Diskretion, Distanz, Disziplin, Duldsamkeit, Durchblick, Durchhaltevermögen, Durchsetzungsfähigkeit

Echtheit, Ehrfurcht, Ehrgefühl, Ehrgeiz, Ehrlichkeit, Eigenständigkeit, Eigenverantwortlichkeit, Einfachheit, Einfühlung, Einsichtigkeit, Einzigartigkeit , Einfluss, Eleganz, Empathie, Empfindsamkeit, Entgegenkommen, Entschiedenheit, Engagement, Enthaltsamkeit, Entschlossenheit, Erfahrung, Erkenntniswille, Erlebnisfähigkeit, Ermutigung

Familiensinn, Fairness, Fantasie, Feierlichkeit, Feingefühl, Festigkeit, Festlichkeit, Fleiß, Folgerichtigkeit, Freiheit, Freigebigkeit, Freizügigkeit, Freude, Freundlichkeit, Freundschaft, Friedfertigkeit, Fürsorglichkeit

Gastlichkeit, Geborgenheit, Geduld, Gefühl, Gegenseitigkeit, Geist, Geistesfreiheit, Gelassenheit, Gemeinnützigkeit, Gemeinsamkeit, Gemeinschaft, Gemeinsinn, Genügsamkeit, Genuss, Gelassenheit, Geradlinigkeit, Gepflegtheit, Gerechtigkeit, Gesetz, Gesinnung, Gesprächsbereitschaft, Gespür, Gestaltungskraft, Gesundheit, Gewaltfreiheit, Gewissenhaftigkeit, Gewissheit, Glaube, Glaubwürdigkeit, Gleichberechtigung, Großherzigkeit, Großmut, Großzügigkeit, Güte

Harmonie, Heiterkeit, Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Hoffnung, Humor

Identität, Individualität, Innerlichkeit, Innovation, Interesse

Klarheit, Klugheit, Konsequenz, Konstruktivität, Kommunikationsfähigkeit, Kompromissbereitschaft, Kooperation, Kraft, Kreativität, Kritikfähigkeit, Kühnheit, Kunstverständnis

Lauterkeit, Lebendigkeit, Leidenschaft, Leidenskraft, Leistung, Lernbereitschaft, Lernfähigkeit, Liebe, Liebesfähigkeit, Liebenswürdigkeit, Logik, Loyalität, Lust

Macht, Maß, Menschenrechte, Menschlichkeit, Milde, Mitgefühl, Mitleid, Mitmenschlichkeit, Mündigkeit, Musikalität, Muße, Mut

Nachdenklichkeit, Nachhaltigkeit, Nachsicht, Nächstenliebe, Nähe, Natürlichkeit

Offenheit, Offenherzigkeit, Opferbereitschaft, Ordnung, Ordnungssinn

Pflichtbewusstsein, Prägnanz, Pragmatismus, Proaktivität, Pünktlichkeit

Realitätssinn, Recht, Redegewandtheit, Redlichkeit, Reichtum, Reife, Religiosität, Respekt, Reue, Risikobereitschaft, Rücksichtnahme, Ruhe, Ruhm

Sanftheit, Sauberkeit, Schaffensfreude, Schätzung, Schnelligkeit, Schönheit, Selbstachtung, Selbstbehauptung, Selbstbeherrschung, Selbstbeobachtung, Selbstbeschränkung, Selbstdisziplin, Selbstkontrolle, Selbstkritik, Selbstsicherheit, Selbstständigkeit, Selbstüberwindung, Selbstverantwortung, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, Sexualität, Sicherheit, Sinn, Sinnerkenntnis, Sitte, Solidarität, Sorgfalt, Sparsamkeit, Spaß, Spiritualität, Stabilität, Stärke, Standhaftigkeit, Stetigkeit, Strebsamkeit, Struktur

Takt, Tapferkeit, Teamgeist, Toleranz, Tradition, Treue

Überblick, Überlegenheit, Unabhängigkeit, Unbefangenheit, Unbestechlichkeit, Unparteilichkeit, Unternehmergeist, Unterstützung, Unvoreingenommenheit, Urteilsvermögen

Verantwortlichkeit, Verbindlichkeit, Verbundenheit, Vergnügen, Verlässlichkeit, Vernunft, Verschwiegenheit, Versöhnungsbereitschaft, Verständnis, Verständigung, Vertrauen, Vertrauenswürdigkeit, Verzeihen, Vision, Vitalität, Vorausschau, Vorsicht, Vorstellungskraft

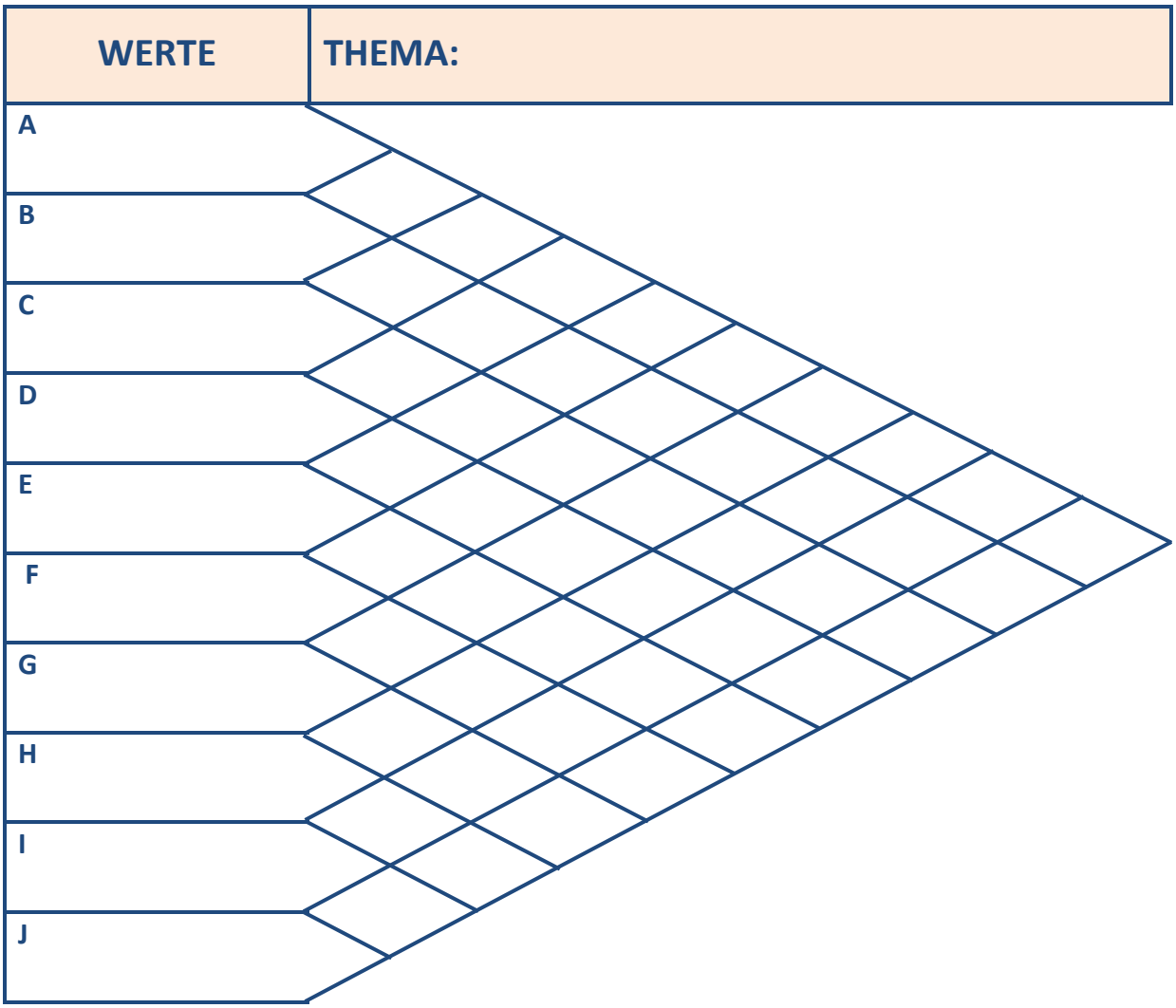
Wahrhaftigkeit, Wärme, Wagemut, Wahrnehmungsfähigkeit, Wandlungsfähigkeit, Weisheit, Weitblick, Weitherzigkeit, Wertschätzung, Wesentlichkeit, Wissen, Witz, Wohlstand, Wohlwollen, Würde

Zartheit, Zärtlichkeit, Zivilcourage, Zusammenarbeit, Zusammengehörigkeit, Zuverlässigkeit, Zuversicht

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de

Werte: Wertematrix, Hierarchien und Zuordnungen

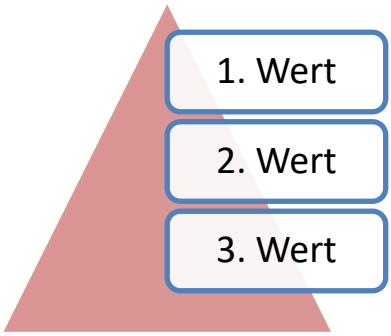
Folgende Tabelle bietet ein einfaches Mittel, um sich über die Rangordnung seiner Wert-Kriterien zu einem bestimmten Anlass oder Thema klar zu werden. Die zehn wichtigsten Werte zu einer Fragestellung oder einem Thema werden senkrecht in die Spalten mit den Buchstaben **A** bis **J** geschrieben. Danach kann man jeweils zwei Werte miteinander vergleichen und den Buchstaben des wichtigeren rechts in das entsprechende Rautenfeld eintragen. Auf diese Weise wird jeder einzelne Wert mit jedem anderen verglichen:

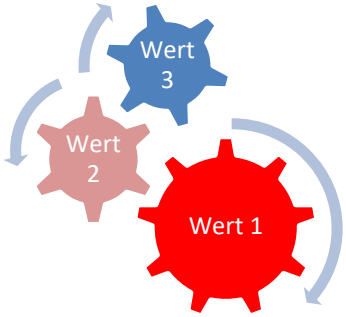


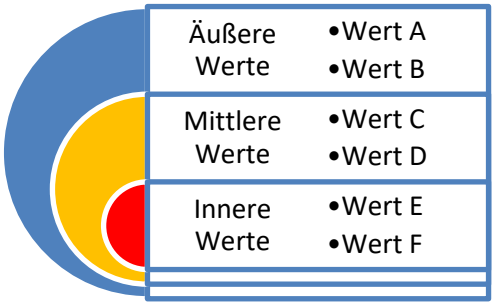
Anschließend zählt man, wie häufig ein Buchstabe eingetragen wurde und trägt die Anzahl in folgende Tabelle ein. Je häufiger ein Wert erscheint, desto höheren Rang besitzt er.

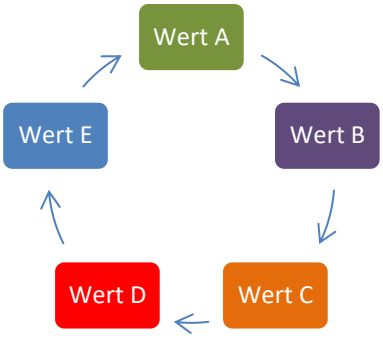
WERT	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
ANZAHL										
RANG										

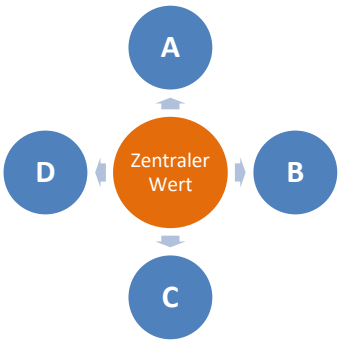
Werte lassen sich einander zuordnen als Werte-Pyramide, Zahnrad, Zielliste, Kreisform, Radial, Venn-Diagramm, Trichter und Hierarchie usw. Einige Beispiele:

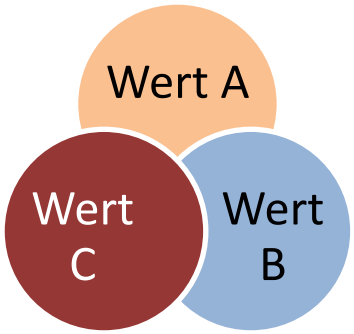


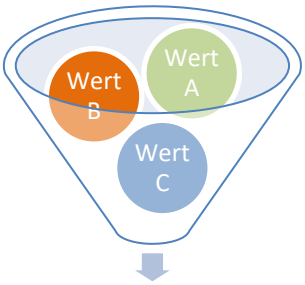




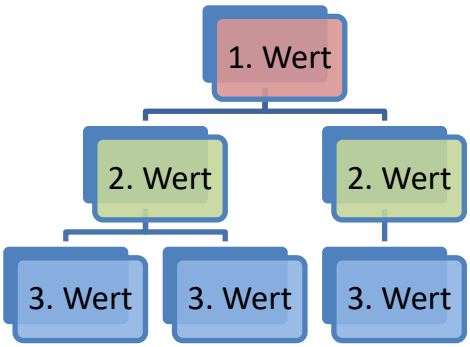








Synergie



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?
Womit beschäftige ich mich, wenn ich Tagträumen nachhänge?
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

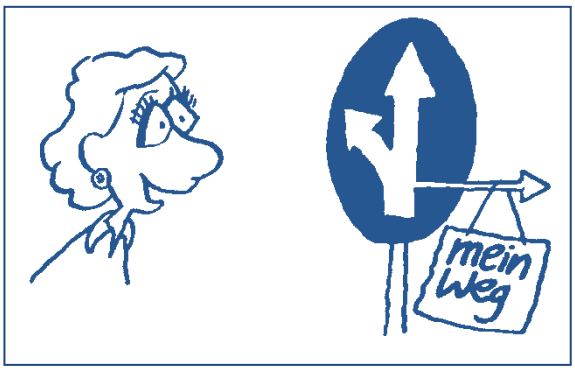
- Körper (Gesundheit, Bewegungsfähigkeit, Fitness usw.)
- Seele (Gefühle, Stimmungen, Träume usw.)
- Geist (Interessen, Intelligenz, Fantasie usw.)
- Beziehungen zu anderen Menschen
- Spiritualität / Religiosität

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?
Wofür, was ich bereits erreicht habe in meinem Leben, bin ich besonders dankbar?
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 ...

UNTERNEHMENSLEITBILD

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de

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.....

In allem, was ich tue, bewahre ich positive Haltung und Humor.
Von meiner Familie will ich als liebender, warmherziger Gatte und Vater erkannt werden;
von meinen Arbeitskollegen als fairer und ehrlicher Mensch;
von meinen Freunden als jemand, auf den sie sich verlassen können.
Den Menschen, die für mich und mit mir arbeiten, verspreche ich meinen Respekt.
Ich strebe jeden Tag danach, mir ihren Respekt zu verdienen.
Maßgeblich für alle meine Handlungen ist ein starkes Gefühl von Integrität,
das ich für den wichtigsten Charakterzug halte.

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,
in Frieden mit mir liebgewordenen Menschen alt zu werden.
Mein Lebensmotto:
„Gutes machen aus dem, was ist, und das genießen.“

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 meine Mitte zu spüren.
Im Tanz erfahre ich Eins-Sein.
Ich darf mich mit meiner Eigenart anderen zumuten.
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 und sei froh!

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."*

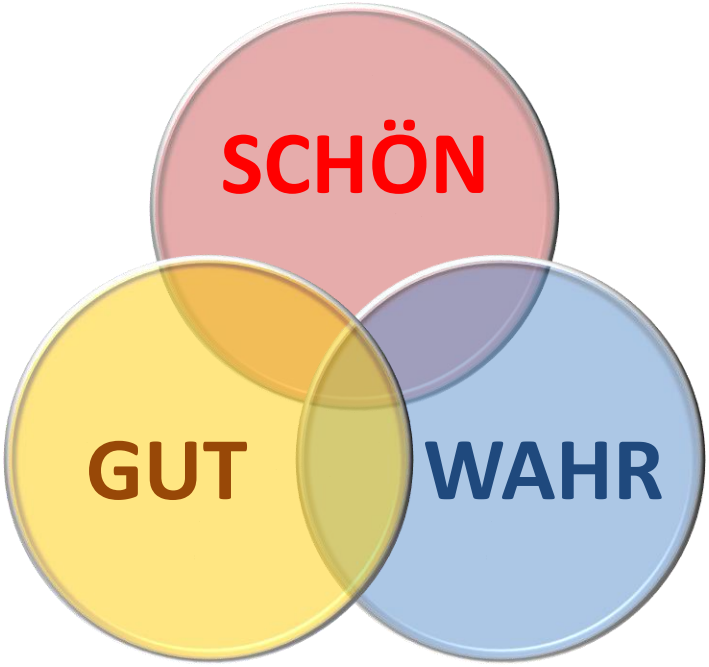
Familie und Freunde *stehen im Mittelpunkt meines Lebens. Frau und Tochter liebe ich auf respektvolle Weise. Meine Frau ist der wichtigste Mensch in meinem Leben.*
Meine Tochter fördere und fordere ich: sie soll selbstbewusst aufwachsen und Freude am Lernen haben. Konflikte lösen wir fair. Beide erleben 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-allen-recht-machen-Wollen lege ich schrittweise ab.*
Mein Lebensmotto*:*
Gib jedem Tag die Chance, der glücklichste Deines Lebens zu werden. (Marc Twain)

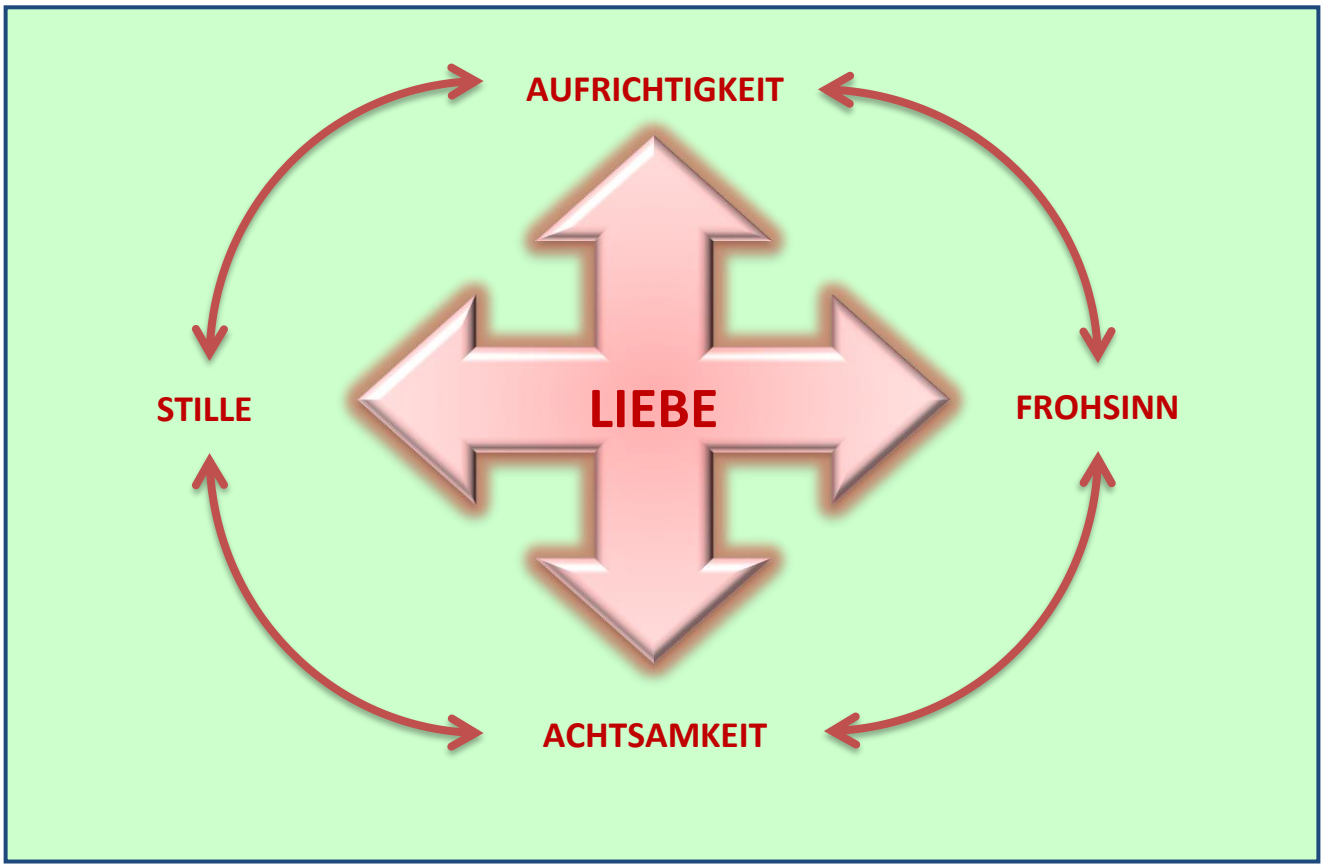
Alle Texte wurden von Kursteilnehmern zur Verfügung gestellt

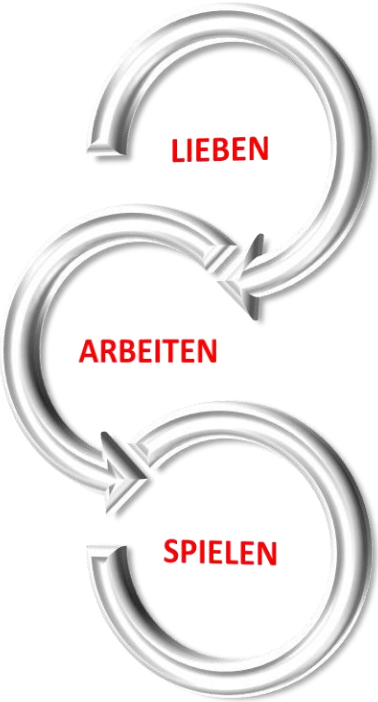
Geh davon aus, dass du dich und deine Umwelt zum Besseren hin verändern kannst.
Fixiere dich nicht auf Klagen oder Kritik, sondern setze dich für Lösungen ein.
Im Kontakt miteinander übe dich in Achtsamkeit und Offenheit.
Sei flexibel: Arbeite allein oder im Team - je nach Situation.
Sei kooperativ: 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.

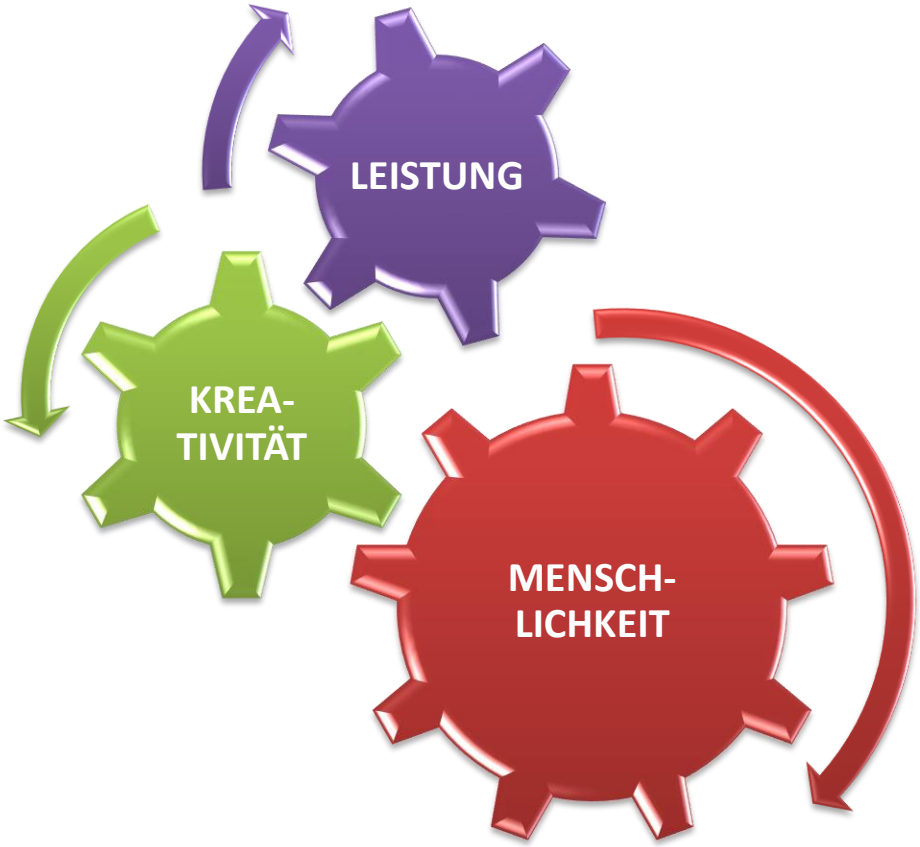
Leitbild eines Vereinsvorstands

BEISPIELE FÜR WERTEVISUALISIERUNG






LIEBEN
ARBEITEN
SPIELEN


LEISTUNG
KREA-
TIVITÄT
MENSCH-
LICHKEIT

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! **Lateinisches Sprichwort**
- Festina lente - Eile mit Weile! **Lateinisches 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**
- Nimm alle Dinge wichtig, aber keines richtig ernst. **Albert Einstein**
- Eine freundliche Anerkennung kann drei Wintermonate erwärmen. **Chinesisches 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.
  Chinesisches Sprichwort
- Love, fun and results.
- 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

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de

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 genießt, etwas lernst 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, auf viele Fragen keine 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 …)

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de