

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort..... | 7 |
| 1. Wozu braucht es Werte? | 11 |
| 1.1 Der Wert der Werte | 12 |
| 1.2 Individuelle Werte | 16 |
| 1.3 Kollektive Werte | 20 |
| 2. Mein Werte-Navi | 27 |
| 2.1 Programmierung des Werte-Navis | 28 |
| 2.2 Werte im Verlauf des Lebens..... | 29 |
| 2.2.1 Moralerziehung in der Kindheit | 31 |
| 2.2.2 Werte in Jugend und Adoleszenz..... | 34 |
| 2.2.3 Werte im Erwachsenenalter | 36 |
| 2.2.4 Werte im Alter | 38 |
| 2.3 Das Kinder-Navi und seine Folgen | 39 |
| 3. Selbstbestimmt statt fremdbestimmt | 41 |
| 3.1 Abschied vom Kinder-Navi | 42 |
| 3.2 Selbstwert und Selbstwertpflege..... | 44 |
| 3.3 Werte im persönlichen Bereich..... | 48 |
| 3.3.1 Freier Wille – freie Wertewahl? | 48 |
| 3.3.2 Wertemanagement..... | 50 |
| 3.4 Werte im sozialen Bereich | 57 |
| 3.4.1 Sind wir sozialverträglich?..... | 57 |
| 3.4.2 WERTE-Interaktionsmodell | 63 |
| 3.4.3 WERTE-Schieberegler..... | 67 |
| 4. Meine Werte wählen – und leben | 73 |
| 4.1 Werte-Check 1: Werte wählen | 74 |
| 4.2 Werte-Check 2: Werte leben..... | 81 |
| 4.3 Herausforderung: Werte realisieren | 82 |
| 4.3.1 Erkannte Werte umsetzen | 83 |
| 4.3.2 Wertvolles Alltagshandeln..... | 85 |
| 4.3.3 Umgang mit Stillstand und Rückfällen | 89 |

| | |
|--|-----|
| 5. Blockierte Werte und die Konsequenzen | 93 |
| 5.1 Wo genau „klemmt“ es? | 95 |
| 5.2 Blockierte Werte – durch uns selbst..... | 98 |
| 5.2.1 Negative Befindlichkeiten | 98 |
| 5.2.2 Innerer Schweinehund | 101 |
| 5.2.3 Das Gewissen | 104 |
| 5.3 Blockierte Werte – durch „die anderen“ | 108 |
| 5.3.1 Sabotierte Werte | 108 |
| 5.3.2 Wertekonflikte | 112 |
| 5.4 Blockiert durch die Wertekrise? | 115 |
| 5.4.1 Wertewandel, Werteumbruch, Wertekrise | 115 |
| 5.4.2 Die gegenwärtige Wertekrise..... | 118 |
| 5.4.3 Persönliches Management der Wertekrise..... | 120 |
| | |
| 6. Mein innerer Coach | 125 |
| 6.1 Der innere Coach: finden oder kreieren | 126 |
| 6.2 Zusammenarbeit mit dem inneren Coach | 130 |
| 6.3 Meine Werte leben – dank innerem Coach..... | 132 |
| 6.3.1 Unterstützung bei selbst blockierten Werten..... | 132 |
| 6.3.2 Unterstützung bei sabotierten Werten..... | 135 |
| 6.3.3 Unterstützung in Wertekrisen | 137 |
| 6.3.4 Was der innere Coach noch sagt..... | 138 |
| | |
| 7. Werte als Chancen | 141 |
| 7.1 Persönliche Chancen | 142 |
| 7.2 Chancen für soziale Bereiche | 146 |
| 7.3 Ausblick auf das große Ganze..... | 151 |
| | |
| Schlusswort und Dank | 157 |
| | |
| Glossar | 159 |
| Literatur..... | 167 |
| Über die Autorin..... | 171 |