

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