



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

### AKTUELLES

#### **Buchempfehlung**

Miriam Meckel

„Brief an mein Leben:  
Erfahrung mit einem  
Burnout“



#### **Akquise-Coaching-Gruppe**

22.03.2011

Hamburg

#### **„Klopfe Dich stressfrei“**

25./26.03.2011

Dortmund

#### **Offener Übungsabend Klopfakupressur**

31.03.2011

Dortmund

#### **„Jetzt fange ich an!“**

01./02.04.2011

Dortmund

#### **Weitere Termine**

[www.barbara-frie.de/html/termine.html](http://www.barbara-frie.de/html/termine.html)

### NEWSLETTER NR. 1-2011

#### **Editorial**

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wenn jemand eine Reise tut, so kann er was erzählen“, schrieb schon Matthias Claudius. Ich habe eine Reise getan und kann was erzählen.

Nun könnte ich Bunt und Exotisches über Kambodscha und Vietnam erzählen. Aber da gibt es gute Reisebeschreibungen. Das ist auch nicht mein Spezialgebiet. Mein Spezialgebiet sind die inneren Prozesse, die innere Reise zu unseren Zielen. Dass meine langjährige innere Reise eine reale Reise als Ziel hatte, ist eine zufällige Übereinstimmung. Mein persönliches Ziel hätte vielleicht auch anders lauten können; höchstwahrscheinlich aber nicht, denn meine Werte haben mich geleitet. Es ist spannend, sich Gedanken zu machen, was im Inneren passiert, wenn wir aus Wünschen Ziele machen. Und wie es ist, wenn wir langjährige Ziele erreichen. Was bewirkt das? Was leitet uns, dass wir diese Ziele wählen und keine anderen?

Dazu ist mir einiges eingefallen. Es geht um das, was man findet, wenn man in die Fremde fährt. Es geht um das, was wir erleben, wenn wir Ziele erreichen. Es geht um Werte, um Orientierung, um Gefühle und das, was wir im Leben wirklich wollen. Wenn Sie möchten, lesen Sie hier ([link](#)) mehr.

Viel Spaß und Inspiration mit meinem 3. Newsletter!

Ihre  
Barbara Frie



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN

# NEWSLETTER



## AKTUELLES

### Buchempfehlung

Miriam Meckel

„Brief an mein Leben:  
Erfahrung mit einem  
Burnout“



### Akquise-Coaching-Gruppe

22.03.2011

Hamburg

### „Klopfe Dich stressfrei“

25./26.03.2011

Dortmund

### Offener Übungsabend Klopfakupressur

31.03.2011

Dortmund

### „Jetzt fange ich an!“

01./02.04.2011

Dortmund

### Weitere Termine

[www.barbara-frie.de/html/termine.html](http://www.barbara-frie.de/html/termine.html)

## DIE INNERE REISE ZUM ZIEL

### Von Bewertungen und Werten, die uns leiten

Tagtäglich bewerten wir: Dinge, Menschen, Situationen. Ohne Bewertung könnten wir unser Leben gar nicht führen. Wir beurteilen das Wetter und entscheiden, ob wir eine Mütze aufsetzen. Wir beurteilen Menschen und entscheiden, ob wir unsere Freizeit mit ihnen verbringen wollen. Wir beurteilen Situationen, ob sie für uns „gut“ oder „schlecht“ gelaufen sind.

### Bewertungen

Wenn wir reisen, dann begegnen wir vielen Dingen – Vertrautem und Fremdem. Wir bewerten, was wir kennen und was wir nicht kennen, was wir mögen und was wir nicht mögen, was uns anspricht und was uns befremdet. Wir bewerten, ob sich die Reise gelohnt hat, und ob wir so etwas noch einmal machen. Ich finde, meine Reise nach Kambodscha und Vietnam hat sich gelohnt. Ich habe viele Erkenntnisse gewonnen. Und ich werde so eine Reise noch einmal machen.

Interessant ist, wie andere Menschen meine Reise bewerten, wenn ich von meinen Erlebnissen berichte: „Wie schrecklich!“ „Das hätte ich mich nie getraut!“ „Das ist ja ziemlich touristisch!“ „Wart ihr denn auch bei den Leuten zu Haus?“ Da klingen ganz unterschiedliche Bewertungen mit, wie ein Urlaub zu sein hat.

Was schießt Ihnen durch den Kopf, wenn ich schreibe, dass Busraststätten gegrillte Spinnen als Snack verkaufen? Wie ist die Reaktion, wenn Sie sich vorstellen, dass in Garküchen alle Abfälle unter dem Tisch landen? Pfu Teufel, ist ja interessant, wie praktisch ...?

Aber was liegt unseren Bewertungen zugrunde? Wir müssen Werte haben, um an ihnen zu messen und um alles, was uns begegnet, zu bewerten.

### Werte

Werte sind also die Basis unseres Handelns. Sie sind die Leitlinien, die bewusst und unbewusst steuern, wie wir uns entscheiden. Ohne Werte kämen wir an kein Ziel. Wir machen Sport, um gesund zu bleiben. So ist „Gesundheit“ ein Wert, oder es ist vielleicht „Schönheit“. Wir arbeiten viel und konzentriert, dann kann „Erfolg“ der zugrunde liegende Wert sein. Für manche ist es vielleicht auch „Geld“ oder „Anerkennung“. Der Ethnologe Clyde Kluckhohn schreibt: „Der Wert ist eine Auffassung, die Wege, Mittel und Ziele beeinflusst.“



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN

# NEWSLETTER



## AKTUELLES

### Buchempfehlung

Miriam Meckel  
„Brief an mein Leben:  
Erfahrung mit einem  
Burnout“



### Akquise-Coaching-Gruppe

22.03.2011  
Hamburg

### „Klopfe Dich stressfrei“

25./26.03.2011  
Dortmund

### Offener Übungsabend Klopfakupressur

31.03.2011  
Dortmund

### „Jetzt fange ich an!“

01./02.04.2011  
Dortmund

### Weitere Termine

[www.barbara-frie.de/html/termine.html](http://www.barbara-frie.de/html/termine.html)

Im vorherigen Newsletter sprach ich über Ziele, und dass mein langfristiges Ziel diese Reise nach Asien sei. Insofern schließt sich unser heutiges Thema nahtlos an. Wir planen Ziele, um unsere Werte zu leben. Um das zu erreichen, was wir im Leben wirklich wollen: Sicherheit, Lebendigkeit, Freiheit, Ruhe, Spiritualität ... Unsere Werte sind individuell. Meine sind mir auf meiner Reise sehr bewusst geworden.

Wenn ich in die Ferne reise, kann mein Wert „Neues entdecken“ oder „Inspiration“ sein. Wenn ich eine berufliche Veränderung suche, kann mein Wert „Entwicklung“ oder „Herausforderung“ sein. Welche Ziele haben Sie sich vorgenommen? Wo wollen Sie hin? Oder wovon wollen Sie weg? Welche Werte erfüllen Sie sich, wenn Sie Ihre Ziele erreichen?

### Die Frage nach den eigenen Werten

Für die eigene Klarheit ist es wichtig, sich die Frage nach seinen Werten zu stellen. Besonders hilfreich ist sie bei der Suche nach Ursachen, wenn wir uns etwas vornehmen und zum wiederholten Male nicht tun. Wenn wir in einer Lebensphase sind, in der wir nicht wissen, welche Richtung wir einschlagen sollen, dann ist es gut, sich die eigenen Werte bewusst zu machen oder Werten neue Prioritäten zu geben.

Werte werden von Begriffen beschrieben, die eine hohe emotionale Qualität haben. Prüfen Sie mal diese Auswahl:

Freiheit	Vertrauen	Gesundheit
Respekt	Integrität	Wohlstand
Beziehung	Glaube	Gelassenheit
Selbstverwirklichung	Zufriedenheit	Fairness
	Familie	

Wenn unsere Werte nicht erfüllt werden, dann reagieren wir mit starken, negativen Gefühlen: Empörung, Ärger, Wut, Enttäuschung ... Machen Sie sich Ihre eigenen Werte bewusst, damit Sie klar sehen, wohin Ihre Reise geht.



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN

# NEWSLETTER



## AKTUELLES

### Buchempfehlung

Miriam Meckel

„Brief an mein Leben:  
Erfahrung mit einem  
Burnout“



### Akquise-Coaching-Gruppe

22.03.2011

Hamburg

### „Klopfe Dich stressfrei“

25./26.03.2011

Dortmund

### Offener Übungsabend Klopfakupressur

31.03.2011

Dortmund

### „Jetzt fange ich an!“

01./02.04.2011

Dortmund

### Weitere Termine

[www.barbara-frie.de/html/termine.html](http://www.barbara-frie.de/html/termine.html)

### Die eigenen Werte finden – wie mache ich das?

Der Schlüssel zu den Werten, die Ihre Handlungen bestimmen (sollen), sind Fragen:

Sie arbeiten. Was ist Ihnen wichtig an Ihrem Beruf? Wozu tun Sie das?  
Sie haben verschiedene Freizeitaktivitäten. Was stellen Sie damit sicher?  
Sie lesen viele Fachbücher. Wozu ist das wichtig? Was gewährleistet das?

Schauen Sie sich Ihre Lebensbereiche an. Wollen Sie die Werte für alle Bereiche klären oder steht einer gerade im Vordergrund? Wählen Sie einen Bereich aus und fangen Sie damit an. Formulieren Sie die Werte für diesen oder weitere Bereiche. Sie werden Begriffe mit hoher emotionaler Aufladung finden. Wählen Sie die zehn wichtigsten Werte aus und bilden Sie dazu eine Rangfolge. Was ist für Sie der wichtigste Wert? Welcher steht an zehnter Stelle? Wie ist die Verteilung dazwischen?

Wollen Sie die Veränderungsmöglichkeiten Ihrer Werte ergründen? Schreiben Sie die zehn wichtigsten Werte auf Karten, so groß, dass Sie sie auf den Boden legen und lesen können. Legen Sie die Rangfolge von 1 – 10 in einer Linie auf den Boden, sodass Sie sich darauf stellen können.

Begeben Sie sich auf eine „Reise“ von Platz zu Platz. Stellen Sie sich zuerst auf Nr. 10. Prüfen Sie nach Ihrem Gefühl, wie es ist, dass dieser Wert auf Platz 10 steht. Gehen Sie jede Stufe durch und prüfen Sie, ob die Position des jeweiligen Wertes für Sie stimmt. Legen Sie dann die eine oder andere Karte um und überprüfen Sie die Veränderung. Möglicherweise gibt es für den einen oder anderen Wert einen neuen Platz.

Zur Veränderung von Werten und ihrer Rangfolge führen auch Lebenserfahrungen. Was Ihnen früher wichtig war, kann heute in den Hintergrund treten. Die entscheidende Frage ist, was Ihnen zukünftig in Ihrem Leben wichtig ist. Welcher Wert führt zu welchem Ziel und welche Zielerreichung erzeugt ein gutes Lebensgefühl?

Viel Erfolg bei Ihrer Selbsterkenntnis!

Barbara Frie