

Wessen Stimme ist das?

Ein Arbeitsblatt über Werte, die dir gehören — und über die, die du übernommen hast.

Die meisten Menschen kennen ihre Werte nicht. Sie kennen die Sätze, nach denen sie leben. Das ist nicht dasselbe. Ein Satz, der seit dreißig Jahren im Kopf mitläuft, fühlt sich an wie eine Überzeugung — auch dann, wenn er ursprünglich jemand anderem gehört hat.

Diese Übung trennt das eine vom anderen. Sie dauert etwa fünfzehn Minuten und braucht nichts außer Stift, Papier und einem Moment, in dem niemand etwas von dir will.

Schritt 1 — Fünf Sätze

Schreibe fünf Sätze auf, die du im Kopf hörst, wenn du eine Entscheidung triffst. Sätze, die anfangen mit:

- „Man sollte ...“
- „Ein richtiger ...“
- „Eine gute ...“
- „Das macht man nicht, wenn ...“
- „Erst wenn ..., dann darf ich ...“

Nimm die, die zuerst kommen, nicht die, die gut klingen. Es geht nicht darum, kluge Sätze zu finden, sondern ehrliche.

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

Schritt 2 — Zwei Fragen pro Satz

Gehe die fünf Sätze einzeln durch und beantworte für jeden:

Wessen Stimme höre ich da? Manchmal ist es ein Mensch mit Namen. Manchmal eine Berufsgruppe, eine Familie, eine Zeit. Manchmal fällt dir niemand ein — auch das ist eine Antwort, schreib sie hin.

Wenn ich morgen dagegen handle — wovor genau hätte ich Angst? Nicht was passieren würde. Wovor du Angst hättest. Der Unterschied ist der ganze Punkt.

	WESSEN STIMME HÖRE ICH DA?	WOVOR GENAU HÄTTE ICH ANGST?
1		
2		
3		
4		
5		

Schritt 3 — Der eine Satz

Sieh dir deine fünf Sätze an und markiere den, bei dem die Antwort auf die zweite Frage am schwersten zu schreiben war.

Das ist nicht zufällig der wichtigste. Es ist der, an dem am meisten hängt.

DER SATZ, WIE ER HEUTE LAUTET

WIE ER LAUTEN WÜRD, WENN ER DIR GEHÖREN WÜRD

Du musst mit diesem Satz jetzt nichts tun. Ihn zu kennen ist der Schritt. Alles, was danach kommt, kommt danach.