

Innere Werte

Wer wertvolle Vorsätze hat, hat auch Werte. Warum wir die aber oft nicht leben und was das mit unserem Schweinehund und Selbstliebe zu tun hat, zeigen ein steirisches Buch und eine Studie auf.

Text: Tina Veit, Fotos: Oliver Wolf



„bmm“-Trendforscherin Claudia Brandstätter (l.), „Whitetiger“-Autor Johannes Robier und die Medizinerin Ingrid Hörmann.

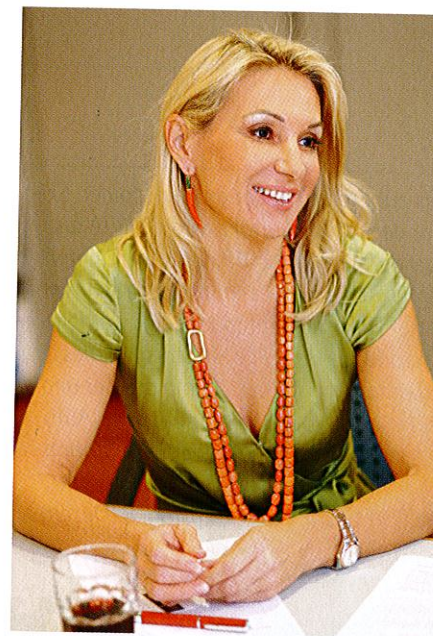
Man kann sich permanent etwas wegnehmen. Zum Beispiel Schokolade und Alkohol – wenn man abnehmen und etwas für seine Gesundheit tun will. Ums Wollen geht es im Zuge eines Vorsatzes immer. Und im Wesentlichen um die Steigerung der Lebensqualität. „Gelebte Werte erhöhen die wahrgenommene Lebensqualität und steigern die Zufriedenheit“, ist Johannes Robier sicher. Der Mitbegründer der Grazer „The Whitetiger Association – Verein zur Förderung von sozialen Werten“ hat ein Buch geschrieben, um gegen den derzeitigen Verfall der Sitten anzugehen und durch die Stärkung von Werten wie Res-

pekt, Zivilcourage, Understatement, Höflichkeit und Contenance das Gute und Edle im Menschen wieder zu wecken. „Die Züge der weißen Tiger – Die Lady und der Gentleman des 21. Jahrhunderts“ heißt es und wird der Definition der Whitetiger gerecht: soziale Grundwerte zu leben, zu diskutieren, zu hinterfragen und sich dadurch weiterzuentwickeln.

Wertvoll – voll von Werten

Wir alle brauchen Werte. Das bestätigt auch die steirische Studie des marktforschenden Trendbüros „bmm“. „Da Werte und Lebensqualität eng miteinander in Verbindung stehen, ist es nicht überr-

schend, dass moralische Integrität (für 61,5 Prozent der Befragten sehr wichtig), Unabhängigkeit und Klarheit bzw. Stabilität, unterstützt durch Fairness und Menschlichkeit (für 55,8 Prozent sehr wichtig) sowie Lebensfreude in der Wertewelt der SteirerInnen als maßgeblich erachtet werden“, erklärt „bmm“-Trendforscherin Claudia Brandstätter. Zahlen schaffen Bewusstsein. „Die innere Ausgeglichenheit und persönliche Zufriedenheit beruht auf der Übereinstimmung zwischen unserem Verhalten und unseren Werten“, so Robier, selbst Persönlichkeitstrainer. Stimmen diese überein, geht es uns gut. ▶



» Info

Werte in Zahlen

So gestaltet sich die Wertewelt der SteirerInnen: **Moralische Integrität** für 61,5% sehr wichtig, für 36,1% wichtig, **Fairness/Menschlichkeit** für 55,8% sehr wichtig, für 39,5% wichtig, **Lebensfreude** für

54,5% sehr wichtig, für 43% wichtig, **Zivilcourage** für 35,3% wichtig, **Respekt** für sechs Prozent wichtig 40% der Befragten wollen sowohl **von innen als auch von außen schön sein**. Nur acht Prozent der

Frauen sind mit ihrem **Aussehen** „sehr zufrieden“. 84,4% der Männer sind mit ihrem Aussehen mehr als zufrieden.

Quelle: bmm-Eigenstudien, Fallzahl: 770 persönliche Interviews in der Steiermark, bewusste Auswahl, Herbst 2012

Keine Fassade

Zu einem ganzheitlichen Auftritt mit Lebensqualität gehören aber nicht nur traditionelle Werte und ideale Verhaltensweisen, sondern auch eine dementsprechende körperliche Kultiviertheit – schön sein von innen und außen. „Sichtbare Schönheit“, nennt das Ingrid Hörmann, Grazer Ärztin für ästhetische Medizin. Laut der aktuellen „bmm“-Studie fühlt sich jede dritte Steirerin als „hässliches Entlein“, lediglich acht Prozent sind mit ihrem Aussehen „sehr zufrieden“. Unweigerlich kommen zum

Jahreswechsel wieder die guten Vorsätze aufs Tapet. „Ändert sich der Zustand der Seele, so ändert sich zugleich auch das Aussehen des Körpers und umgekehrt“, zitiert Hörmann Aristoteles und plädiert damit vor allem „für mehr Selbstliebe und Selbstreflexion“. Und dabei geht es vor allem um mehr Leichtigkeit, fernab des Alltagstunnels, der unseren Schweinehund immer weiter nährt. „Unsere Studie zeigt: Viele sind sich der Werte bewusst, leben sie aber nicht. Warum? Weil sie ihre eigene Komfortzone nie hinterfragen und Angst vor Neuem, das

automatisch mehr Energie kostet, haben“, meint Brandstätter. „Werte zu leben heißt, sich in allen Situationen des Lebens damit zu beschäftigen und auch manchmal Nachteile in Kauf zu nehmen“, zeigt Robier auf. Ein Plädoyer für gesunden Egoismus, der Robiers Buch zufolge zu innerem Glück führen soll. Hörmann: „Nein zu Feindbildern und Energieräubern. Ja zu Ego-Wellness.“ Als Motor gegen den lethargischen Schweinehund und für mehr Verantwortung sich selbst und anderen gegenüber. ■



Mit der STEIRERIN gewinnen!

Sie sind die letzten ihrer Art: die weißen Tiger und die Ladys und Gentleman unserer Zeit. Gewinnen Sie als „Die STEIRERIN“-LeserInnen exklusiv eines von fünf Büchern „Die Züge der weißen Tiger“ (erschienen im Windsor Verlag um 17,80 Euro). Einfach bis spätestens 14. Dezember 2012 eine E-Mail an: gewinnspiel@diesteirerin.at mit dem Betreff „White Tiger“ schicken – Name, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barablöse möglich. Die Gewinner werden schriftlich verständigt.

