

Selbststeuerung über Werte

Das persönliche Wertesystem beeinflusst in starkem Maße die eigenen Wahrnehmungsprozesse, Bedürfnisse, Normen, Handlungen sowie emotionalen Reaktionen. Erst wenn der Klient seine inneren Steuerungsgrößen kennt, kann er bewusster damit umgehen. Wenn der Klient unter hohen Leistungsanforderungen steht, kann er diesen am ehesten entsprechen, wenn seine Begabungen und Fähigkeiten im Einklang mit seinen persönlichen Werten sind. Wenn das Denken und Handeln auf Basis des persönlichen Wertesystems erfolgt, hat es eine ungleich stärkere Kraft und führt zu größerer Befriedigung. In einer Krisenphase bietet die Identifikation der Werte eine neue Orientierung und das Leben derselben führt zu einer stärkeren Nutzung des eigenen Potenzials sowie einer erfüllten Sinnggebung. Durch diese Methode wird die Selbstreflexion und Selbsterkenntnis des Klienten gesteigert, das eigene Potenzial stärker genutzt sowie eine wesentliche Orientierung für wichtige Entscheidungen gegeben.

1. Schritt : Definition und Einleitung

Zunächst ist es hilfreich den Begriff „Werte“ zu definieren. Werte sind das für die Person Wünschbare und Wichtige, sind positiv besetzt, abstrakt, situationsübergreifend und emotional eingefärbt. Wenn ein persönlicher Wert wie z.B. Fairness angegriffen wird, reagiert man in der Regel besonders emotional.

2. Schritt : Identifikation der persönlichen Werte

Stufe 1 : Der Coach fordert den Klienten auf, eine Liste anzufertigen, welche die fünf wichtigsten Menschen in dessen Leben enthält. Das sind Personen, die der Klient sehr schätzt, die ihm wichtig sind oder die er vielleicht bewundert. Diese Liste braucht der Klient nicht zu zeigen.

Stufe 2 : Der Klient schreibt hinter jede der fünf Personen die Eigenschaften, die er an diesem Menschen besonders schätzt. Diese Eigenschaften lässt sich der Coach zeigen. Aus diesen Eigenschaften lassen sich bereits erste Rückschlüsse auf das Wertesystem des Klienten ableiten.

Stufe 3 : Der Coach gibt dem Klienten eine Liste mit Werten und bittet den Klienten, diese bei Bedarf noch mit den Werten aus dem Schritt 2 oder weiteren Werten zu vervollständigen.

Nun hat der Klient die schwierige Aufgabe, aus der eventuell vervollständigten Liste, die fünf für ihn wichtigsten Werte herauszufinden und in eine Reihenfolge gemäß ihrer Priorität zu bringen. Bei der Auswahl hilft der Satz : „Das Leben ist für mich absolut sinnlos ohne ...“

3. Schritt : Reflexion über die Bedeutung der persönlichen Werte

Im Dialog zwischen Coach und Klient wird herausgearbeitet, inwieweit diese Werte den Klienten bisher in seinem Verhalten und bei allen wichtigen Entscheidungen wie z.B. der Wahl des Lebenspartners, Berufes, von Freunden, Wohnorten bis hin zu Urlaubszielen beeinflusst haben. Das Wissen um die eigenen Werte und die Möglichkeit, Entscheidungen aktiv auf der Basis dieses Wissens zu treffen, geben Kraft, die nicht zur Verfügung stünde, wenn man sich nur unbewusst von den Werten beeinflussen lassen würde.

4. Schritt : Einschätzung des Ausmaßes, in dem der Klient derzeitig seine Werte lebt

Der Klient füllt die folgende Tabelle aus :

Werte	Leben des jeweiligen Wertes im beruflichen Kontext in %	Leben des jeweiligen Wertes im privaten Kontext in %
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

5. Schritt : Reflexion des derzeit gelebten Wertesystems und Ableitung von Zielen

Coach und Klient reflektieren gemeinsam das Ausmaß der gelebten Werte und dessen Auswirkungen auf das Erleben des Klienten. Besonders bedeutsam sind die relativ geringen Prozentzahlen sowie alle Zahlen unter 50%. Diese lassen auf einen wenig erfüllten Aspekt schließen. Der Klient wird ermutigt, sich Ziele zu setzen, welche Werte er um wie viel Prozent in seinem Leben bewusst steigern möchte.

6. Schritt: Unterstützung bei der Umsetzung von stärker gelebten Werten

Um die persönlichen Werte stärker zu leben, kann es sinnvoll sein, Einstellungen oder konkretes Verhalten zu verändern. Der Coach unterstützt diesen Prozess durch Fragen wie z.B. :

- Woran merken Sie es, wenn Sie den Wert x gerade leben bzw. nicht leben ?
- Woran spüren Sie es ? Welche Bilder sehen Sie ? Gibt es Stimmen oder Geräusche ?
- Gibt es Situationen, in denen Sie diesen Wert bereits stärker gelebt haben ? Woran lag das ? Wie ließe sich dies übertragen auf den gewünschten Kontext ?
- Wie können Sie den Wert x stärker in Ihr Leben einfließen lassen ?
- Wie könnten Sie dazu beitragen, den Wert in Ihrem Leben noch weniger zu leben und was für Konsequenzen hätte dies ?
- Was ist Ihr persönlicher Nutzen davon, dass Sie bisher nicht alle Ihre Werte ausreichend leben ? Welchen Preis zahlen Sie dafür ?
- Was könnten Sie konkret ab morgen tun oder veranlassen, um den Wert x mehr in Ihr Leben zu integrieren ?
- Angenommen, wir sehen uns in drei Monaten wieder und Sie leben Ihre Werte nahezu zu 100%. Woran würden Sie das merken ? Was würde Ihrer Umgebung auffallen ? Wie würde es Ihnen dabei gehen ? Was für Konsequenzen hätte dies kurz- und langfristig für Sie ?