



Selbstcoaching-Tool #1: Werte.

Was ist Dir wirklich wichtig?

Worksheet zum 244. Fritze-Blitz, dem Podcast von Nicola Fritze

„Die Werte, an die ein Mensch sich hält, die halten ihn.“

(Elisabeth Lukas)

Beispiele für Werte:

Anerkennung	Geborgenheit	Macht	Unabhängigkeit
Dominanz	Geduld	Materielle Sicherheit	Verantwortung
Ehrlichkeit	Genuss	Menschlichkeit	Vertrauen
Engagement	Geselligkeit	Natur & Umwelt	Weiterentwicklung
Einfluss	Gerechtigkeit	Ruhm	Weisheit
Expertentum	Glaubwürdigkeit	Schönheit & Ästhetik	Willenskraft
Fairness	Großzügigkeit	Sparsamkeit	Wissen
Fitness	Gesundheit	Spiritualität	Zuverlässigkeit
Freiheit	Hilfsbereitschaft	Sicherheit	
Freude	Harmonie	Selbstvertrauen	
Freundschaft	Klarheit	Sinnlichkeit	
Frieden	Leistungsstärke	Status	
Fürsorge	Liebe		

Selbst-Coaching-Tool „Werte Deines Lebenswegs“

Die Idee hinter dem Tool: Wenn wir vergangene Entscheidungen anschauen, erfahren wir die wahren Werte, die wir gelebt haben.

So funktioniert es:

Gehe gedanklich in deinem Leben zurück bis an die erste Weggabelung, an die Du dich erinnern kannst, an der DU Dich bewusst für einen Weg entschieden hast.

Gebe dieser Weggabelung einen Namen. Z.B. Wahl der Ausbildung oder des Studiengangs. Dann gehe Deinen Lebensweg chronologisch weiter Richtung Gegenwart bis zur nächsten Weggabelung. Gebe dieser Entscheidung auch wieder einen Namen.

Gehe alle wichtigen Entscheidungen in Deinem Leben, alle Weggabelung durch, notiere sie, gebe ihnen Namen. Von der Vergangenheit bis in die Gegenwart.

- Welche wichtigen Entscheidungen hast Du in Deinem Leben getroffen? (Ausbildung, Partnerschaft, Beruf, Umzug...)
- Betrachte Deine Entscheidungen und überlege: Warum habe ich mich damals so entschieden? Welcher Wert war dafür entscheidend? (Sicherheit, Neugier, Erfolg...)
- Schreibe Dir die Werte Deines Lebenswegs auf. Wie viele kommen zusammen? Gibt es Wiederholungen?

Werte entdecken für Ungeduldige:

- Überlege Dir 3 Situationen, in denen Du kleine oder große Momente des Glücks, der Zufriedenheit, des Erfolgs, der Erfüllung erlebt hast: Welcher Wert stand hinter diesem wundervollen Gefühl?
- Überlege, wofür du das meiste Geld aus gibst - und warum.
- Überlege, wo du im Moment am meisten Energie reinsteckst - und warum?
- Was würde ein geliebter Mensch sagen, was DIR wichtig ist (Eltern, Partner, gute Freunde...)

Zum Schluss:

- Erstelle eine Liste mit all den Werten, die du in Deinem Leben offensichtlich lebst. Passen diese Werte zu Dir und Deinem Leben, wie Du es leben möchtest?
- Sind es mehr als drei? Dann finde heraus, welche Deine drei wichtigsten Werte sind. Auf welche Werte möchtest Du auf keinen Fall verzichten?
- Manchmal ist es hilfreich die Priorisierung mit einem Coach gemeinsam zu erarbeiten, weil man sich manchmal nicht nur auf drei Werte beschränken will. Doch drei Werte können wir viel besser leben, als sechs oder gar zehn. Wir brauchen Fokus!