

# Werteanalyse

Bestimmung persönlicher Lebenswerte durch Coaching

Abschlussarbeit Ausbildung Systemisches Coaching

September 2021

Simon Jakobi

# Inhaltsverzeichnis

1. Einführung
2. Definition & Grundsätze
3. Entstehung von Werten
4. Nutzen einer Werteanalyse
5. Durchführung der Werteanalyse im Coaching
6. Fazit

# Einführung

Jeder Mensch hat Werte, sie dienen dazu unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Die wenigsten Menschen sind sich ihren persönlichen Werten jedoch wirklich bewusst. Wer sich seinen Werten nicht bewusst ist, trifft Entscheidungen unbewusst, kann sich oft nicht entscheiden und oder hat innere Konflikte und Ambivalenzen.

Werte sind nicht Rational, man kann sie nicht einfach so auswählen. Werte sind emotional und entstehen aus persönlichen Präferenzen, Erfahrungen und Prägung/ Erziehung. Oft übernehmen wir unbewusst die Werte unserer Eltern, auch aus diesem Grund kann es hilfreich sein seine Werte zu hinterfragen, um zu ergründen ob es denn auch wirklich die eigenen sind. Wenn wir Menschen im Einklang mit unseren Werten Leben führen wir ein zufriedenes Leben. Mit Hilfe von Coaching können diese Werte analysiert werden und wie ein Kompass im Leben dienen der uns den richtigen Weg zeigt.

# Definition und Grundsätze

- Werte sind Gefühle, die dich zu den Entscheidungen bringen, die deines Wissens nach, deine Bedürfnisse am besten erfüllen
- Wir alle haben Werte, jedoch sind wir uns dessen nicht immer Bewusst.
- Werte führen zu Entscheidungen und somit zu Ergebnissen
- Werte stehen immer in Relation zueinander!
- Man kann sich nicht einfach entscheiden seine Werte auszutauschen, da Werte keine rationalen, sondern emotionale Gründe haben.
- Werte verändern sich fast immer nur unter Schmerz oder auf Grund einer Veränderung der Identität.
- Es gibt negativ motivierte Werte ( weg von ) und positiv motivierte Werte ( hin zu )
- Wer sich seinen Werten bewusst ist kann bewusste Entscheidungen treffen und erkennt, wenn ein Wert bei Entscheidungen öfter zu kurz kommt.

# Entstehung von Werten

Werte haben verschiedene Ursprünge, sie entstehen auf der einen Seite durch die Einflüsse unserer Umwelt, sprich Elternhaus, Gesellschaft und Umfeld. Wir lernen, was wichtig ist und richtig ist und verinnerlichen dies in jungen Jahren als Wahrheit. Zusätzlich gibt es noch die ganz eigenen individuellen Bedürfnisse, diese können mit denen der Umwelt übereinstimmen, müssen es aber nicht. Oft kann man auch nicht ganz trennen welche Werte aus einem selbst kommen und welche anerzogen sind.

Klar ist aber, dass oft ein schlechtes Gewissen entsteht, wenn wir gegen die Werte unserer Eltern handeln ( wenn wir selbst andere Werte haben ). Da wir als Kinder davon ausgehen, dass das was unsere Eltern sagen richtig ist. Nicht selten projizieren Eltern Ängste und Erwartungen auf Ihre Kinder, was dazu führt das Kinder den Druck spüren diesen Erwartungen entsprechen zu müssen um Liebe zu bekommen. Dies kann sich in einem unbewussten Zustand bis ins hohe Erwachsenenalter durchziehen und damit Entscheidungen und Verhalten beeinflussen.

Sich also darüber bewusst zu werden kann enorm erleichtern und eine Stütze bei Entscheidungen sein.

# Nutzen einer Werteanalyse

Eine Werteanalyse dient der Entscheidungshilfe bei allen Lebensbereichen – Wer sich seinen Werten nicht bewusst ist, weiß oft nicht, was er will oder kann sich nicht entscheiden, dies führt zu inneren Spannungen und Gefühlschaos.

Wer also seine Werte kennt:

- Kann sich leichter entscheiden.
- Ist sich bewusst darüber, wenn zwei Werte miteinander in Konkurrenz stehen und kann somit besser abwägen, welcher Wert gerade Priorität hat.
- Lebt authentisch und fühlt sich glücklich, denn sich glücklich fühlen, ist das Resultat, wenn man nach seinen Werten lebt
- Kann bei Unzufriedenheit klar reflektieren welcher Wert eventuell zu wenig Aufmerksamkeit bekommt bzw. vernachlässigt wurde

# Durchführung einer Werteanalyse im Coaching

Ein Coaching kann helfen sich seinen wahren Werten bewusst zu werden. Gemeinsam mit einem Coach können Werte identifiziert und ggf. hinterfragt werden. Die folgenden Methoden eignen sich sehr gut zur Analyse der Werte und können auch in Kombination angewendet werden.

Tools & Techniken zur Werteanalyse:

## 1. Narrativer Ansatz

Der Narrative Ansatz ist eine Methode bei dem der Coachee eine ausführliche Geschichte über einen Lebensabschnitt bzw. Lebensbereich erzählt. ( zBsp. über die berufliche Laufbahn, dies eignet sich sehr da hier viele Entscheidungen getroffen wurden ) Der Coach fordert den Coachee auf so detailliert wie möglich über das Erleben, die Gefühlswelt, die getroffenen Entscheidungen und deren Hintergründe zu erzählen und notiert währenddessen aufkommende wiederkehrende Werte, Präferenzen und Bedürfnisse. Diese können dann im Anschluss gemeinsam reflektiert werden.

## 2. Arbeiten mit Vorbildern & Antitypen

Bei dieser Herangehensweise arbeiten Coach und Coachee Attribute und Eigenschaften von Vorbildern und Antitypen heraus und definieren so genau, welche der Eigenschaften und Wertvorstellungen Anziehung bzw. Abneigung hervorrufen, durch gezielte Fragestellung kann so herausgefunden werden welche Werte hier vertreten und geteilt werden.

## 3. Mini Interventionen und gezielte Fragestellungen zur Werteanalyse

- „Nur noch ein Jahr zu Leben“- Was würdest du tun wenn du nur noch 1 Jahr zu Leben hättest ?
- „Fünf Leben“ - Was würdest du tun, wenn du 5 Leben hättest statt eins ?
- „der Perfekte Tag“- wie sieht dein perfekter Tag aus ?
- Wofür gibst du dein Geld aus ?
- Was ist dir wichtig in deinem Leben? / Was ist das wichtigste in deinem Leben?
- Auf was legst du großen Wert? / Was ist das wertvollste in deinem Leben?
- Was würde ich jetzt machen, wenn ich nochmal ganz von vorne anfangen könnte?
- Wann fühle ich mich am lebendigsten? Welche Umstände? bei welchen Leuten ?
- Die 3-5 wichtigsten Dinge im Leben sind
- etc.

- Zusätzlich kann zur Hilfe/ Inspiration eine Werteliste hinzugezogen werden
- Am Ende der Interventionen sollten 5-10 Werte feststehen, im Idealfall notiert der Coachee eine eigene individuelle Definition der einzelnen Werte und was jeder einzelne Wert für ihn bedeutet und warum dieser wichtig ist. Hier kann sich der Coachee auch fragen, wer er/sie ohne diesen Wert wäre und warum er diesen Wert hat und ob der Wert selbstwirksam erreichbar ist, dies dient zur Hinterfragung von toxischen Werten, solche sind negativ motiviert und oder von anderen Menschen abhängig bzw. nicht kontrollierbar.
- Im Anschluss kann mit Hilfe des Coaching Tools „Lebensrad“ reflektiert werden in wie weit die Werte in den einzelnen Bereichen schon kultiviert wurden bzw. verbesserungspotential besteht

# Fazit

Werte geben uns Klarheit darüber, was für uns wichtig ist und wie wir unser Leben gestalten wollen.

Jede Entscheidung, die wir treffen ist ein kleiner Schritt auf unserer Lebensreise. In der Summe bestimmen alle diese kleinen Entscheidungen die Richtung unseres Lebens. Treffen wir diese Entscheidungen also bewusst, auf Basis unserer eigenen Werte, steht einem erfüllten Leben nichts mehr im Weg!

