

COACHING-TIPP

Rudolf E. Fitz

Geschäftsführer
Coach Akademie Schweiz
Rebstein
Tel. 071 770 02 62
www.coachakademie.ch



FOTO: ZVG

Werte (Teil 2)

→ In der letzten Ausgabe habe ich beschrieben, dass das, was uns in Bewegung bringt und hält, nicht Ziele sind, sondern Werte. In Werten steckt Erfüllung und Motivation, Ziele sind lediglich Funktionen von angestrebten (also zukünftigen) Wertvermehrungen. Was sind nun Werte? Sie beschreiben Zustände und sind mit starken Gefühlen verknüpft. Wir alle tragen bewusste und

unbewusste Werte in uns, und ob wir sie kennen oder nicht, sie steuern unser gesamtes Verhalten. Ein Werte-Coaching kann mit der Frage beginnen: «Was in Ihrem Leben (oder Beruf oder Partnerschaft) macht Sie aussergewöhnlich glücklich?» oder «Wann haben Sie sich das letzte Mal wirklich ganz erfüllt gefühlt?» Ein Kunde könnte das beispielhaft beantworten mit: «Als ich an einem wunderschönen Tag unter einem Gipfelkreuz stand und ins Tal geblickt habe.» Der Coach fragt nun weiter: «Was hat sich in diesem Moment für Sie erfüllt?» Kunde: «Ich habe dabei meine Kraft (Wert) gespürt und mich ganz mit mir und der Natur verbunden erlebt (Wert: Verbundenheit).» Es wurden also die

zwei Werte Kraft und Verbundenheit identifiziert. Eine andere Kundin könnte auf die Frage antworten: «Ganz erfüllt habe ich mich gefühlt, als ich mit Partner und unseren Kindern gemeinsam gekocht habe.» Coach-Frage: «Was genau hat sich dabei bei Ihnen erfüllt?» Kundin: «Die liebevolle Atmosphäre, die da zu spüren war (Wert: Liebe).» Über diese zwei Fragen lassen sich zu jedem Zusammenhang, sei dies beruflich oder persönlich, jene Werte finden, die für Kunden besonders erfüllend sind. Nun sind Sie eingeladen, für sich selbst einige solche Werte zu finden. Im nächsten Beitrag werde ich beschreiben, wie sich diese «Werterfahrungen» in Ihrem Leben vermehren lassen.