Coachingbrief 3

Wertschätzende Führung – Teil3: Selbstwertschätzung

Liebe/r Teilnehmer/in,

die ersten beiden Coachingbriefe beschäftigten sich mit der Selbstkritik. Denn die Art und Weise, wie wir Selbstkritik verüben, hält uns davon ab, uns selbst wertzuschätzen.

Die Basis für die Selbstwertschätzung ist es zu wissen, was für Werte wir haben. Denn daraus entwickeln sich unsere Fähigkeiten und unser Wert entfaltet sich in die Welt.

Daher geht es jetzt um die Wege, sich seiner Werte bewusst zu werden.

Ich wünsche Ihnen viele wertfindende Momente!

Herzliche Grüße,

Gangolf Neubach

Inhalt

Meine Werte 2
Erkennen der Werte 2
Ableiten aus der Eigenschaft – Weg 1 2
Was mich beim anderen nervt… – Weg 2 3
Ewas ich beim anderen bewundere – Weg 3 3
Das Bedürfnis – Weg 4 4
Formulierung der Werte 4
Übung: 5
Werte leben 5
Abschluss 5

Meine Werte

Unsere Werte machen unser Selbst aus. Sie sind die Basis für unser Handeln, unsere Entscheidungen und unseren Weg zu einem erfüllten Leben. Wenn wir unsere Werte kennen, ihnen folgen und sie leben können, schlagen wir den Weg in ein erfülltes Leben ein. Das macht uns authentisch, wir können unser gesamtes Potenzial entfalten.

Vielen Menschen sind ihre Werte gar nicht richtig bewusst. Sie können auch nicht unterscheiden zwischen Glaubenssätzen (siehe Coachingbrief 4) oder Werten. So leben sie nicht immer ihr Leben, oder sind in ihrer Komfortzone eingeschränkt.

Daher ist der erste Schritt, die eigenen Werte zu erkennen.

Erkennen der Werte

Ableiten aus der Eigenschaft – Weg 1

Kennen Sie Ihre positiven und negativen Eigenschaften? Meistens können wir die negativen Eigenschaften wie aus der Pistole aufzählen. Notieren Sie sich alle Eigenschaften spontan:

Negative Eigenschaften: Positive Eigenschaften

_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____

Schauen Sie nun in den Abbildungen nach, welchen Werten die Eigenschaften zugewiesen sind.

☺	Wert	☹
spontan	Spontanität	unzuverlässig
charmant	Kreativität	unsystematisch
kreativ	Wandel	sprunghaft
temperamentvoll	Veränderung	theatralisch
unterhaltsam	Flexibilität	leichtsinnig
improvisierend	Überraschung	chaotisch

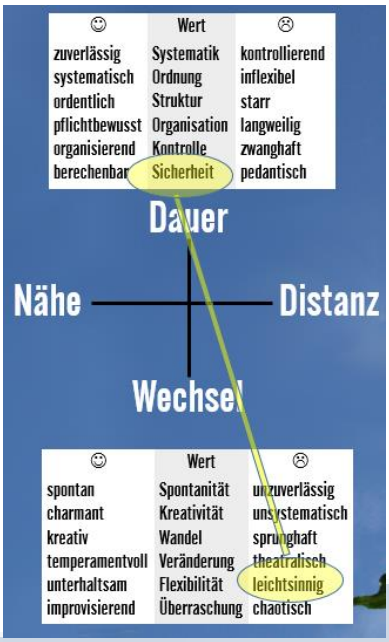
☺	Wert	☹
zuverlässig	Systematik	kontrollierend
systematisch	Ordnung	inflexibel
ordentlich	Struktur	starr
pflichtbewusst	Organisation	langweilig
organisierend	Kontrolle	zwanghaft
berechenbar	Sicherheit	pedantisch

☺	Wert	☹
kontaktfreudig ausgleichend verständnisvoll anpassungsfähig „Teamplayer“	Akzeptanz Geselligkeit Miteinander Harmonie Kooperation Verbundenheit	abhängig kann nicht „Nein“ sagen konfliktscheu aggressionsgehemmt unsicher

☺	Wert	☹
eigenständig entscheidungsfähig leistungsorientiert konfliktfähig kann gut „Nein“ sagen	Unabhängigkeit Abgrenzung Freiheit Allein sein Eigenständigkeit Distanz	misstrauisch kontaktschwach arrogant unsensibel selbstherrlich

So finden Sie den Hinweis, welcher Wert sich dahinter verbergen könnte.

Was mich beim anderen nervt… – Weg 2



Wenn wir uns über andere aufrege, oder uns das Verhalten anderer sehr stört, dann kann das ein Indiz sein, dass dieses Verhalten einen Wert in uns verletzt.

Beispiel:
Herr Lockerflockig lässt sein Fahrrad in der Pause immer ungesichert auf der Straße stehen. Sie regt das auf, wie man nur so unverantwortlich und leichtsinnig mit dem Fahrrad umgehen kann. Denn Sie sind auf Sicherheit bedacht, da Sie sicherstellen wollen, dass das Fahrrad nicht geklaut wird.

Ewas ich beim anderen bewundere – Weg 3

Wenn wir andere Menschen für ein bestimmtes Verhalten bewundern, kann das auf Werte in uns hinweisen, welchen wir unterdrücken und somit nicht oder viel zu wenig leben!

Beispiel:
Frau Gesellig ist ein offener und aufgeschlossener Typ. Sie kommt mit jedem Menschen schnell in Kontakt und kennt unzählige Menschen. Auf Partys ist sie der Mittelpunkt und reißt einen Witz nach dem anderen. Sie bewundern das, weil Sie darunter leiden, sehr schüchtern zu sein und keine Menschen kennenzulernen. Sie wünschen sich, Ihren Wert Geselligkeit mehr leben zu können.

Zu so einer Konstellation kommt es, wenn Ihnen ein Wert wichtig ist, Sie aber aus welchem Grund auch gelernt haben, diesen Wert zu unterdrücken. In unserem Beispiel kann ein Grund sein, dass Sie in Ihrer Kindheit wiederholt von Ihren Eltern gehört haben „Ein anständiges Mädchen hält sich im Hintergrund und ist brav und ruhig.“ Das kann sich zu einem unbewussten Glaubenssatz entwickelt haben, der Sie davon abhält, den Wert Geselligkeit zu leben.

Das Bedürfnis – Weg 4

Erinnern Sie sich an das Konzept der „Gewaltfreien Reflexion“. Die Komponente „Bedürfnis“ beschreibt das, was Sie angetrieben hat, sich so zu verhalten, dass der „Fehler/Missgeschick“ passieren konnte. Bei dem Beispiel mit dem umgeworfenen Glas war es das Bedürfnis ein guter Gastgeber zu sein. Hier ist auch immer ein Wert dahinter versteckt.

Fragen Sie sich: Warum will ich ein guter Gastgeber sein? Eine Antwort könnte sein: Ich will, dass sich die Gäste bei mir wohlfühlen – so wie bei sich zu Hause. Dann kann man daraus den Wert „Geselligkeit“ oder „Geborgenheit“ schließen. Oder Ihnen ist wichtig, dass Ihre Gäste Sie als freundlichen Gastgeber bewundern. Hier könnte Anerkennung dahinter stehen. Das ist alles sehr individuell, schauen Sie selbst auf eine Situation, in der Ihnen ein Missgeschick passiert ist. Betrachten Sie das Bedürfnis intensiv, spüren Sie in sich hinein. Was wollten Sie eigentlich in diesem Moment genau?

So ist ein Missgeschick, über das Sie sich ärgern, ein Indiz für einen Wert. Und je mehr Sie sich ärgern, desto wichtiger ist Ihnen der Wert!

Formulierung der Werte

Der nächste Schritt ist, die Werte zu formulieren. Ihnen sollte sehr deutlich und klar sein, was genau damit gemeint ist. Es geht um Ihren persönlichen Wert.

Bis jetzt haben wir immer nur einen Begriff für einen Wert genutzt. Aber ein Begriff ist zu vielseitig und deckt zu unterschiedliche Aspekte ab. Daher empfehle ich Ihnen, die Werte in mindestens 3 Begriffen zu spezifizieren. Machen Sie sich in der Wahl der Begriff nicht zu sehr Gedanken. Wichtig ist hier, dass Sie wissen, was damit gemeint ist. Das ist ausschlaggebend.

Auf der Skizze sehen Sie ein Beispiel:

Übung:

Gehen Sie nun die verschiedenen Wege durch und schreiben Sie mindestens 4 Werte von sich auf.

Meine Werte:

_____ / _____ / _____
_____ / _____ / _____
_____ / _____ / _____
_____ / _____ / _____
_____ / _____ / _____
_____ / _____ / _____

Werte leben

Wie gesagt, das Leben der Werte ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.

Aber bitte jetzt nicht überstürzen: Wenn Sie nun feststellen, dass Sie den Wert Freiheit/Risiko/Natur-Abenteuer haben, soll das hier kein Aufruf sein, alles stehen und liegen zu lassen und eine 2 jährige Regenwald Expedition zu starten. Überlegen Sie, wie können Sie zunächst Ihr aktuelles Leben mit dem neu erkannten Wert vereinbaren? Vielleicht wäre ein Campingwochenende in der Natur ein idealer Beginn.

Abschluss

Herzlichen Glückwunsch!
Haben Sie neue Werte entdeckt? Wenn Sie denken, nein, Ihnen war schon alles bewusst, dann gibt es zwei Möglichkeiten:

Sie sind Experte auf diesem Gebiet, haben schon zahlreiche Seminar zu diesem Thema besucht oder sich schon sehr oft individuell coachen lassen. Und Sie sind mit einer unglaublich hohen Gabe der Selbstreflexion beschenkt.

Oder Sie haben nicht tief genug geschaut. Denn ich verspreche Ihnen, Sie werden noch lange immer wieder neue Werte entdecken, oder zumindest einen Wert genauer verstehen und beschreiben können!

Das macht das Leben so spannend!

Herzliche Grüße,

Gangolf Neubach