

Lebenswerte – Ralph Schlieper-Damrichs Coachingtool zur Persönlichkeitsentwicklung und Lebensweggestaltung

Publiziert am 5. Februar 2011 von Lisa Lakeit auf www.landsiedel.com



Mit diesem Tool lernen Sie Ihr aktuelles Wertesystem umfassend zu analysieren. Sie werden Wissen zur Reflexion von individuell-historischer Wertentwicklung erwerben und auch für sich selbst überprüfen können, wie groß der Anteil der von Außenstehenden übernommenen Wertvorstellungen ist. Außerdem werden Sie lernen, wie man nützliche Korrekturen bei Wertekonflikten herbeiführt.>

Fragen wie „Wozu ist mein Handeln gut“, „Wer bin ich eigentlich genau“, „Was verbindet mich mit meinen Mitmenschen“ bieten ein gutes Fundament, um an Lebenswerten zu arbeiten. Des Weiteren gibt dieses Werkzeug in vielen weiteren Bereichen Hilfestellung, beispielsweise bei der Analyse des eigenen Wertesystems, der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, der Gestaltung des Lebensweges, sowie bei der Beschäftigung und Überwindung von Wertekonflikten und Krisensituationen.

Ebenso kann man dieses Werte-Tool einsetzen, wenn man die eigenen Werte und die des Partners vergleichend gegenüber stellen möchte, um seine eigensinnige Besonderheit herauszuarbeiten. Es gibt Karten, die beispielweise eingesetzt werden können, wenn Erwachsene mit Jugendlichen über bestimmte Werte oder Werte allgemein reden möchten. Eine einfache Übung dazu: man zieht morgens eine Karte aus einer Box und versucht, dieser Karte den Tag über mit dem eigenen Verhalten getreu zu werden. Am Abend lässt man den Tag Revue passieren und schaut, ob man nach den eigenen Werten gehandelt hat.

Das Ziel, dass dieses Coachingtool beabsichtigt, ist sich über die eigenen Richtlinien der Werte klar zu werden. Außerdem diese gewonnene Klarheit mit Einstellungen und Verhalten zu verbinden und so die Wertekommunikation anderer besser zu verstehen und sich besser einzufühlen. Man hat sofort das Gefühl, eine bessere Orientierung zu bekommen und fühlt sich gut mit der Empfindung, dass Werterichtlinien und Handeln aufeinander abgestimmt sind. Man kann dieses Werkzeug auch als „Lebenswegbegleiter“ bezeichnen. Egal wie oft man davon Gebrauch macht, es nutzt sich nicht ab, es hilft bei der Gestaltung ganz individueller Lebensabschnitte.

Der Ablauf in Phasen:

1. Phase: AUSWAHL

Die gewöhnliche Anwendungsart sieht so aus, dass der Coachee erst eine Übersicht von Wertbegriffen vorgelegt bekommt, aus der er dann diejenigen herausucht, die seiner Meinung nach wichtig für den entsprechenden Lebensabschnitt sind. Bei dieser Phase ist zu beachten: je genauer das Coach-Anliegen, die Frage oder die Problemsituation formuliert ist, desto detaillierter werden die dazu in Bezug stehenden Wertebegriffe ausgesucht. Daher gilt, dass dieses Coachingtool erst dann eingesetzt werden sollte, wenn der Anlass zum Coaching, klar definiert ist.

Es gibt auch noch die Variante, dieses Tool auf den Lebensabschnitt bezogen anzuwenden. Der Coachee schreibt eine kurze Biografie, die als Grundlage zur Auswahl der Wertebegriffe dient, dabei wird jedem Lebensabschnitt ein Wertebegriff zugeordnet. So werden Veränderungen im Wertesystem schneller erkennbar und deren Ursache kann leichter bestimmt werden. Ein Beispiel dafür ist das erste Mal Vater zu werden: bei vielen der männlichen Coachees spielen ab diesem Zeitpunkt Werte wie Verlässlichkeit, Konzentration, Gewissenhaftigkeit und Toleranz eine größere Rolle.

2. Phase: SORTIEREN

Variante A: Nach der ersten Phase, dem Auswählen, kann der Benutzer die ausgesuchten Wertebegriffe in eine bestimmte Richtung sortieren:

- Ob der genannte Wert in Wirklichkeit versetzt werden kann
- Ob das Ganze nur beschränkt oder
- Unmöglich ist bzw. war.

Wenn man diese so einsortiert, dann ist eine Bewertung der Abstufungen unumgänglich.

Variante B: Der Benutzer kann hier eine Revue passieren lassen:

- Ob die Werterichtlinien aus der eigenen Weiterentwicklung entspringen oder
- Ob es ein „abgebildeter“ Wert ist, der aus der Vergangenheit stammt, wie beispielsweise aus der Kindheit

Solch eine Einteilung eignet sich vor allem im Bereich der „Selbst-“ und „Fremdbestimmung“.

Variante C: Der Coachee kann seine Werte auch in eine der drei von Viktor Frankl eingeführten Klassen einordnen:

- In die ideenreichen Werte des „homo fabers“, die sich um große Themen wie „Arbeit“, „Struktur“ und „Wissen“ drehen,
- In die „Erlebniswerte“ des „homo amans“, die von Themen wie „Natur“, „Kultur“ und „Zusammensein“ handeln, und
- In die „Einstellungswerte“ des „homo spiritualis“, die sich um große Themen wie „Transzendenz“, „Weisheit“ und den Umgang mit leidvollen Erlebnissen kümmern.

Diese Art von Betrachtung dient vor allem dazu, um bestimmte Lebensabschnitte zu reflektieren, vor allem bei älteren Menschen und der Frage nach dem Gleichgewicht bei Werten. Es gibt Situationen, in denen Menschen ihre bisherigen „ideenreichen“ Werte („Erfolg im Beruf“) zugunsten einer Erhaltung von ihren individuellen Erlebniswerten („Gemütsruhe“) ändern.

Es ist im Weiteren auch sinnvoll, das Coachingtool als eine Art Hausaufgabe weiterzuführen.

3. Phase: ENTSCHIEDEN

Der Coach hat seinem Klienten geholfen, sein Wertesystem zu sortieren. Das Ganze soll dem Klienten helfen, sich leichter zu entscheiden:

- Welche Werte er für sich zugänglicher machen sollte, um in seinem Leben zufriedener, glücklicher und sinnerfüllter zu sein
- Welche Werte andere Werte „ausspielen“ (wie z.B.: Leistung und Ruhe)
- Welche Werte zunächst vernachlässigt oder nach hinten geschoben werden können, um gegebenenfalls neue Situationen ermitteln und miteinbeziehen zu können
- Welche Werte in Konflikt mit anderen Menschen stehen und zu klarstellenden oder auch „wertschätzenden“ Gesprächen förmlich aufrufen, u.s.w.

Diese Phase kann/sollte man mit einem Gegenüber (Coach) durchführen, der sich mit der Materie „Werte“ und „Sinnsysteme“ auskennt. Der Coach hilft dem Coachee, die Situation zu beleuchten. Der Coach ist aber nicht derjenige, der seinem Klienten sagt, wie er mit dem Thema umgehen sollte. Er soll selbst auf die Suche gehen. Beispielsweise soll der Klient erkennen, ob es durch die Verwirklichung der eigenen Werte zu Blockaden im persönlichen Umfeld kommen kann und wenn ja, wie er dies am geschicktesten umgeht.

Ist das Coachingtool von Ralph Schlieper-Damrich vom Coachee verinnerlicht, so kann er auch die Werte seiner Mitmenschen über deren Verhaltensweisen bzw. –muster erkennen und diese hinterfragen oder mit eigenen und fremden Werten vergleichen. Eine solche Wahrnehmungs- und Fragekompetenz sollte jeder qualifizierte Coach mit sich bringen, idealerweise können Coaches auch psychotherapeutisches Hintergrundwissen mit solidem Wissen über das Wechselverhältnis von Werteverwirklichung und Sinnfindung aufweisen.

Ansonsten ist es nicht zwingend notwendig, jemanden Dritten in die Zusammenarbeit zu holen, jedoch von Vorteil, da es den eigenständigen Selbstreflexionsprozess leichter gestalten lässt.

4. Phase

Mit der vorangegangenen Phase hat der Coachee sich entschlossen, auf welche Art und Weise er an seinen Werten arbeitet. In dieser Phase wird nun untersucht, wie er es realisiert und in sein tägliches Handeln und Verhalten einbauen kann. Möchte ein Coachee beispielsweise Werten wie „Großzügigkeit“, „Unvoreingenommenheit“, „Gelassenheit“ und „Selbstsicherheit“ hinsichtlich des Berufes mehr Bedeutung schenken, so kann er dies nun in seinen Alltag integrieren.

- Bessere Integration in Arbeitsgemeinschaften durch zusätzliches Mitwirken bei Projekten
- Auflistung der eigenen Kompetenzen und Einschätzung der Leistungen, sowie Betrachtung aus unterschiedlichen Perspektiven
- Ausarbeitung eines ideenreichen Konzeptes, das die bisherigen Aufgabenfelder neu beschreibt und ihnen andere Stellenwerte zuordnet
- Verbesserung des Umgangs mit Niederlagen und Rückschlägen

Bei der Anwendung des Coachingtools ist es wichtig, dass der Coachee seine bisher gelebten Werte nicht vernachlässigt, denn sie haben für ihn eine entscheidende Bedeutung. Zum Beispiel der Wert Leistung – eine Person, die berufsbedingt viel leisten muss, diesen Wert früher aber anders definierte, wird den Leistungs-Antrieb aufgrund der Wertearbeit nicht verlieren. Vielmehr erkennt die Person, dass sie genauso enthusiastisch bei der neuen Durchführung ihrer Arbeit ist. Im Nachhinein verspürt sie noch größere Zufriedenheit, weil sie nicht mehr nach den „alten“ Leistungswerten, die vielleicht negativ besetzt waren, sondern auch nach neugewonnenen Grundwerten handelt und lebt.

Um den Verlauf der Fortschritte besser festzuhalten und nach dem Coaching den Sprung der Veränderung festzumachen, ist folgendes nützlich:

- Der Coachee sollte eine Art Tagebuch führen, indem er Rückschläge und Fortschritte festhält, egal ob schriftlich oder per Videokamera
- Der Coachee sollte offen und ehrlich über die erwünschten Werte reden und diese auch frei im persönlichen Umfeld kommunizieren
- Der Coachee sollte darauf achten, wie andere Menschen in seinem Umfeld die gewünschten Werte umsetzen und nach ihnen handeln, im darauffolgenden ist es auch interessant, wie diese Menschen auf andere wirken

Anforderungen/Wissen:

Dieses Coachingtool kann viel Zeit in Anspruch nehmen. Arbeitet man mit dem Coachee unter Zeitdruck, so ist es schwierig, sich den Lebensgrundsätzen des Klienten zu nähern. Wird jedoch ohne Stress und Zeitdruck gearbeitet, so wird dem Klienten die Möglichkeit geboten, sich seinen eigenen Bedürfnisse zu nähern, sich selbst kennenzulernen und zu verstehen.

Möchten Sie Ihrem Coachee einen idealen Verlauf garantieren, so müssen Karten mit Werten vorliegen, da es für den Coachee oftmals schwierig ist, Werte selbst zu formulieren oder ausfindig zu machen. Bieten Sie ihm eine große Auswahl an „Werte-Karten“ so wird ihm die Frage nach welchen Werten er strebt, ungemein erleichtert.

Zusatzhinweise: Es gibt natürlich schon vorgefertigte Werte-Karten, die man benutzen kann. Möchten Sie allerdings Ihre eigenen Karten anfertigen, so planen Sie dementsprechend genug Zeit ein. Sie müssen zunächst eine Liste von Lebenswerten erstellen und dann noch Karten entwerfen.