

Wie man die Lebenskarten für Wertearbeit im Coaching einsetzen kann

Das Coaching hat zum Ziel, dem Klienten dabei zu helfen, seine eigenen Ressourcen zu erkennen, zu nutzen und freizusetzen. Dabei gibt der Coach keine inhaltlichen Ratschläge, sondern er leistet Hilfe zur Selbsthilfe. Ein sehr wichtiger Bereich im Coaching ist die Arbeit mit Werten, die das Fundament für viele weitere Entwicklungen legt.

Auch die Lebenskarten können auf unterschiedliche Art und Weise für das Coaching eingesetzt werden. Um zentrale Werte zu erkennen, können die Karten dem Unbewussten Impulse liefern, die dann exploriert werden können. Aber auch für die Visionsentwicklung, das Selbstcoaching oder die Gruppenarbeit in Seminaren können sie eingesetzt werden.

Arbeit mit Werten im Coaching

Solange man konform zu seinen Werten lebt, ist die Lebenszufriedenheit grundsätzlich eher hoch. Man sieht einen Sinn in dem, was man tut und findet seine Tätigkeiten erfüllend und bereichernd. Leider kommt man im Alltag aber immer wieder ein wenig vom Kurs ab und muss irgendwann feststellen, dass man sich in einer Krise befindet und die Unzufriedenheit sehr groß geworden ist.

Das liegt meistens daran, dass sich die Werte im Lauf der Zeit geändert haben oder die aktuelle Lebensführung nicht mehr dazu passt. Wenn man aber gegen seine Werte lebt, so erzeugt das auf Dauer großen Stress und kann sogar zu ernstesten Erkrankungen wie Burnout oder Depression führen. Deshalb ist es sinnvoll, vorher aktiv zu werden.

Die Wertearbeit ist im Coaching ein zentrales Thema. Denn nur wenn diese wieder klar und bewusst sind, kann man die richtige Orientierung wieder finden und geeignete Maßnahmen ergreifen, um sein Leben in erfüllende Bahnen zu lenken.

Vorgehensweise: Wertearbeit im Coaching

Der Coach geht dabei meistens in mehreren Schritten vor:

- **Werte herausfinden**

Da uns unsere wahren Werte oft unbewusst sind, gilt es im Coaching zuerst einmal, diese Werte heraus zu finden. Das kann zum Beispiel durch eine geführte innere Reise geschehen, aber auch die Lebenskarten können dazu dienen. Denn hinter der Karte, von der man sich spontan angezogen fühlt, verbirgt sich oft ein zentraler Wert.

- **Wertehierarchie eruieren**

Da jeder Mensch mehrere Werte hat, gilt es im nächsten Schritt, diese Werte zu priorisieren und in eine Reihenfolge gemäß ihrer Wichtigkeit zu bringen. Denn nur wenn diese Reihenfolge klar ist, kann man auch bei seinen Entscheidungen im Leben die Prioritäten richtig setzen und vermeidet so Fehlentscheidungen.

- **Vision und Ziele ableiten**

Wenn er seine Werte und die dazugehörige Hierarchie gefunden hat, so kann der Coach nun eine Vision für ein sinnvolles und erfülltes Leben entwickeln, aus der sich dann ganz konkrete Maßnahmen und Ziele ableiten lassen.

Workshop „Hinfallen – Krone richten – Weitergehen“ 17. Juni 2016

Wenn man so aus einer Krise heraus gefunden hat und wieder eine motivierende Lebensvision für sich hat, ist die Motivation, diese nun auch zu erreichen, üblicherweise sehr hoch. Allein die Vision hilft schon dabei, sich besser zu fühlen, auch wenn die aktuelle Situation, die zu der Krise geführt hat, noch nicht bewältigt wurde.