



Coaching-Tool: Wertebilder

Dieses Coaching-Tool arbeitet mit Bildern, um das Herzgehirn des Coachee anzuregen und auf eine kreative Art und Weise die eigenen Werte zu entdecken. Damit ist dieses Tool eine wertvolle Ergänzung zu eher analytischen Methoden für das Kopfgehirn.

Werte

Intervention

Werte-Bilder

1 Dieses Coaching-Tool beginnt mit einer Phase, in der Coachee für sich selbst über die eigenen Werte nachdenkt. Dazu leitet der Coach den Coachee zu einer kurzen → Trance, Phantasiereise oder Phase der Konzentration an.

Es geht zunächst darum, das Bewusstsein zu aktivieren für das, was dem Coachee wirklich wichtig ist und Raum für die eigenen Werte zu schaffen.



Setzen sie sich bequem hin. Sie konzentrieren sich auf ihr innen und lassen ihre Gedanken frei und entspannt fließen. Wenn es für sie gut und richtig ist, schließen sie die Augen oder schauen ins Weite.

Sie konzentrieren sich auf ihr innen und lassen ihre Gedanken frei und entspannt fließen. Ihr Atem strömt ein und aus, genauso wie ihre Gedanken kommen und gehen.

Und während sie bemerken, wie ihre Gedanken kommen und gehen, denken sie an das, was ihnen wirklich wichtig ist im Leben. Diese Werte beeinflussen ihr Denken und Handeln, ihr Leben in Beziehungen, Partnerschaft, Familie und Beruf.

Während sie darüber nachdenken, was ihnen wirklich wichtig ist im Leben, merken sie, wie ihre Gedanken immer freier und entspannter fließen.

Sie erinnern sich an Situationen, in denen sie zufrieden, glücklich, mit sich selbst im Reinen waren. In diesen Momenten fühlen sie sich lebendig, spüren jede Zelle ihres Körpers. In diesen Momenten tun sie das, was ihnen wirklich wichtig ist im Leben.

Bleiben sie beim ersten Moment, der ihnen einfällt und lassen sie ihn lebendig werden. Genießen sie diesen Moment.

Dann lassen sie diesen Gedanken wieder los.

Sie konzentrieren sich weiter auf ihr innen, und nehmen wahr, wie ihre Gedanken frei und entspannt fließen.

Sie denken weiter über die Frage nach: Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Bleiben sie kurz beim nächsten Moment, der ihnen ein fällt.

Lassen sie auch diesen Gedanken wieder los.

Erlauben sie ihren Gedanken, noch eine Zeitlang zu fließen. Genießen sie diese Momente, in denen sie sich im Einklang mit ihren Werten gefühlt haben.

So schaffen sie Raum für ihre eigenen Werte. Sie brauchen sich nichts zu merken, sie erlauben ihren Gedanken frei umherzuschweifen.

Und dann, wenn es für sie richtig ist öffnen sie die Augen wieder: Frisch und gestärkt von den Gedanken an das, was ihnen wirklich wichtig ist.

2 Der Coach hat für den Coachee einige Fotografien von abstrakten Mustern, Formen oder Makroaufnahmen bereitgelegt (z.B. die sinn.bilder Edition 3). Der Coach bittet den Coachee spontan ein Bild auszusuchen. In den ersten beiden Phasen wird das Herzgehirn des Coachee aktiviert. Wichtig ist deshalb, dass der Coach den Coachee nicht instruiert „ein Bild auszusuchen, das zu seinen Werten passt“, sondern eines, das ihn jetzt spontan anspricht, das ihm gefällt oder das interessant aussieht.



- ✓ Welches Bild spricht sie gerade jetzt an?
- ✓ Welches gefällt ihnen?
- ✓ Welches finden sie interessant?

Vielleicht erkennen sie nicht bei jedem Bild, was darauf abgebildet ist. Das ist auch nicht wichtig. Bleiben sie bei der Frage, welches Bild sie gerade jetzt anspricht. Entscheiden sie einfach spontan und ohne lange nachzudenken: „Welches Bild gefällt mir?“ Sie können darauf vertrauen, dass sie eine richtige Entscheidung treffen.

3 Jetzt ist die Kreativität des Coachee gefragt. Es geht darum, zu überlegen, was der Coachee in seinem Bild erkennen kann: Ein Gebäude, eine Tier, einen Menschen? Der Coachee achtet auf Farben, Formen und Strukturen und lässt seiner Phantasie freien Lauf.



Sicher erinnern sie sich an Situationen, in denen sie kreativ waren, phantasievoll und ideenreich. Vielleicht liegen diese Situationen schon längere Zeit zurück. Sicher ist: Jeder Mensch hat so einen kreativen Teil in sich. Diesen Teil gilt es nun zu aktivieren. Dieser kreative Teil entdeckt Märchengestalten in den Wolken am Himmel, erkennt in der Rinde eines Baumes ein Gesicht oder findet Steine, die aussehen wie seltsame Tiere.

Ziel ist, mindestens 6 unterschiedliche Ideen zu finden. Je phantasievoller, desto besser. Der Coachee kann sich dazu ganz vom eigentlichen Inhalt des Bildes lösen. Das Bild kann von allen Seiten betrachtet werden, und so die Phantasie angeregt werden. Der Coach notiert die Ideen des Coachee.

4 Jetzt geht es darum, die Ideen in Beziehung zur Persönlichkeit des Coachee zu setzen. Der Coachee überlegt:

- ✓ Was hat diese Idee mit mir zu tun?
- ✓ Was hat diese Idee für eine Bedeutung für mein eigenes Leben?
- ✓ Könnte die Idee ein Symbol sein, für meine eigene Persönlichkeit?

Der Coach kann zurückhaltend eigene Ideen einbringen, und den Coachee unterstützen, passende Beschreibungen zu finden. Der Coach notiert für jede Idee einen kurzen Satz, der den Coachee und dessen Persönlichkeit beschreibt. Hat der Coachee z.B. haben im Bild eine alte Frau entdeckt, die am Stock läuft. Dann könnte der Satz lauten: „Mir ist es wichtig, mich um andere Menschen zu kümmern.“ oder: „Ich möchte möglichst lange jung und fit bleiben.“ oder „Meine Familie gibt mir Halt.“



Werte

Intervention

Werte-Bilder

Es geht in diesem Schritt darum, was die Idee, die sich aus dem Bild ergibt, für den Coachee bedeutet, nicht darum was allgemein unter der Idee verstanden werden könnte. **Bleiben sie kreativ!** Es lohnt sich, um die Ecke zu denken. Es wird den Coachee überraschen, welche Sätze ihm einfallen.

5 Zum Abschluss versucht der Coach gemeinsam mit dem Coachee, aus den Sätzen Werte abzuleiten. Damit wird der Satz auf ein Substantiv „kondensiert“, welches das beschreibt, was dem Coachee wichtig ist. Im Beispiel oben könnte der Wert sein: „Wertschätzung“ oder „Familie“ oder „Gesundheit“.

Folgende Fragen an den Coach können das Coaching abschließen:

- ✓ Können sie die Werte in eine Reihenfolge bringen?
- ✓ Welches ist der wichtigste Wert?
- ✓ Fehlen ihnen wichtige Werte?
- ✓ Gibt es Werte in der Liste, die sie überraschen?

Mit den Werten, die mit diesem Coaching-Tool erarbeitet wurden, kann jetzt mit anderen Methoden weitergearbeitet werden, z.B. →Werte entwickeln oder →Werte-Hierarchie. Oft ist es aber schon eine wirksame Intervention, wenn der Coachee auf Basis der Wertebilder die eigenen Werte entdeckt und vielleicht dabei auch Werte identifiziert, die ihm vorher noch nicht klar waren.