

Coaching-Tool: Die fünf Zacken des Sterns

Ritter (und sicher auch Ritterinnen) in Europa verstanden den Stern mit fünf Zacken als Symbol für die fünf ritterlichen Tugenden: Edelmut, Höflichkeit, Reinheit, Tapferkeit, Frömmigkeit.

Ich habe diese Tugenden in fünf positive Beliefs – in stärkende Glaubenssätze – übersetzt und auf dieser Basis ein Coaching-Tool erstellt.

Edelmut: Ich bin tolerant mir selbst und anderen gegenüber.

Höflichkeit: Ich kommuniziere wertschätzend und offen.

Reinheit: Ich achte auf mich und bin präsent.

Tapferkeit: Ich bin da, wenn ich gebraucht werde.

Frömmigkeit: Ich gestalte mein Leben bewusst.



Einstieg: Sie können das Tool für Ihre eigene Selbstreflexion nutzen, oder als Coach gemeinsam mit einem Coachee. Das Coaching-Tool unterstützt Sie dabei, stärkende Glaubenssätze zu entdecken und zu konkretisieren. Worauf möchten Sie fokussieren: Auf das vergangene Jahr? Auf ein konkretes Projekt? Auf Ihren Job?



Machen Sie sich am Besten Notizen. Sie können einen fünfzackigen Stern auf ein Papier malen und die Ecken beschriften. Oder Sie nutzen die Vorlage auf der zweiten Seite.

1

Was bedeuten mir diese Werte?

Denken Sie als Erstes über die fünf Begriffe nach: Edelmut, Höflichkeit, Reinheit, Tapferkeit, Frömmigkeit. Man könnte Sie als Werte beschreiben.

- o Wie würden Sie die Begriffe für sich definieren?
- o Was bedeuten die Begriffe für Sie konkret?
- o Finden Sie die Begriffe passend? Würden Sie andere Begriffe verwenden?

2

Überlegen Sie als zweites: Welche Werte lebe ich bereits?

- o Welchen der Werte können Sie bereits leben?
- o Welcher Wert ist wie stark ausgeprägt?
- o Wo möchten Sie etwas verändern?

Gehen Sie die Werte nacheinander durch, und machen sich dazu Notizen.

3

Was bedeutet das konkret?

Zu stärkenden Glaubenssätzen werden die Werte, wenn sie konkretisiert werden.

- o Wie spiegeln sich die Werte in konkreten Verhaltensweisen wider?
- o Was tun Sie, wenn Sie den Wert leben?
- o Wie kommunizieren Sie mit anderen?
- o Wie gestalten Sie Ihren Beruf, Ihre Beziehungen, Ihr ganzes Leben?

Machen Sie sich auch dazu Notizen.



Fazit: Was nehme ich mir vor?

- o Was ist Ihnen als Ergebnis der Reflexion in diesem Coaching-Tool aufgefallen?
- o Welchem Wert möchten Sie im nächsten Jahr besonderen Raum geben?

Coaching-Tool: Die Fünf Zacken des Sterns

Edelmut

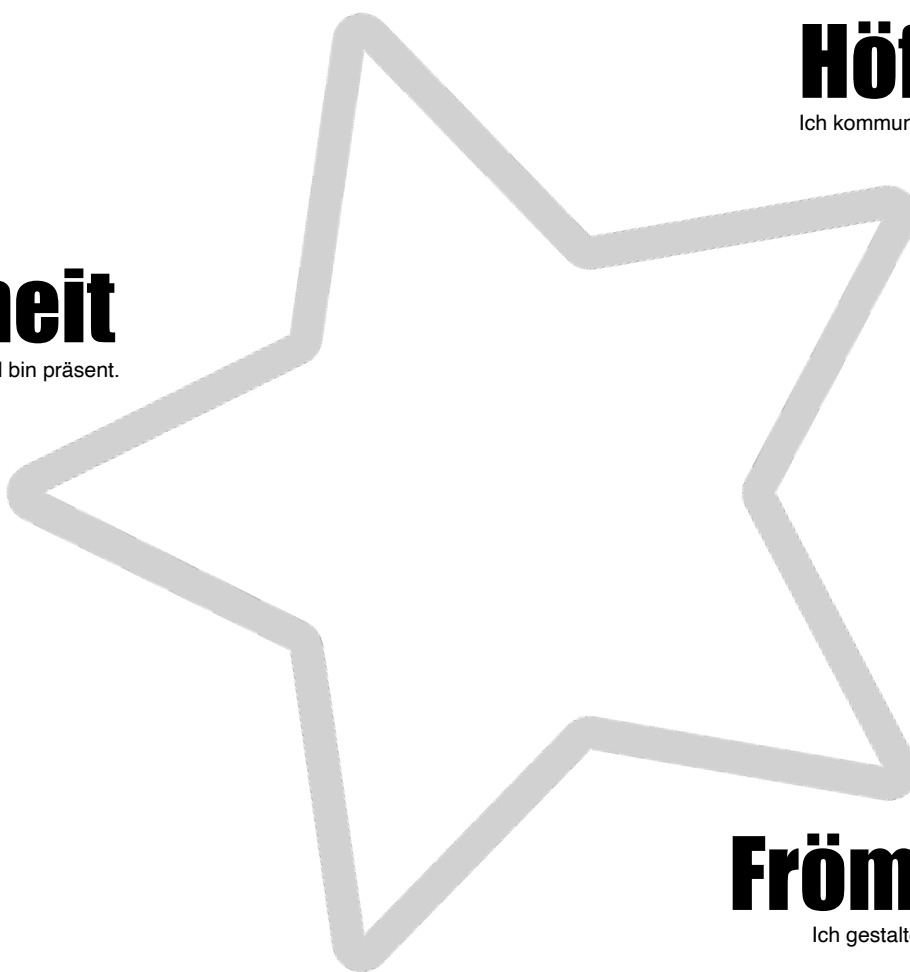
Ich bin tolerant mir selbst und anderen gegenüber.

Höflichkeit

Ich kommuniziere wertschätzend und offen.

Reinheit

Ich achte auf mich und bin präsent.



Frömmigkeit

Ich gestalte mein Leben bewusst.

Tapferkeit

Ich bin da, wenn ich gebraucht werde.