

Du erarbeitest
den Kompass,
der dich auf der
Zielgeraden
hält

WERTE



Du erarbeitest den Kompass, der dich auf der Zielgeraden hält

WERTE

ZIELE

1. Du erkennst und schärfst deine Werte
2. Du analysierst, wann und mit wem du deine Werte lebst und nicht lebst
3. Du siehst Werte als einen Lebenskompass, um wichtige Entscheidungen zu treffen

Einstimmung: Was ist ein Wert für dich?

Wir haben im letzten Modul des 12-Wochen-Coachingprogramms deine Vision weiter vertieft. Damit hast du ein Leitbild oder einen Kompass erschaffen, um deine Aktivitäten zu priorisieren.

Ein weiteres Werkzeug, um ein integriertes, bedeutsames und das für dich beste Leben zu leben, sind deine Werte.

Deine Antwort

Definition Dorsch Psychologisches Lexikon Hogrefe

«Eine Werthaltung ist eine stabile [Disposition](#), die ausdrückt, was eine Person im Leben wichtig findet und welche langfristigen Lebensziele (dementsprechend als wünschenswert erachtet werden. (...)) Die Werthaltung ist Teil des Selbstkonzepts, da sie auch eine Antwort auf die Frage gibt: Wer bin ich? (...) die Werthaltung (...) wirkt als Leitlinie für das Leben über Situationen und die Zeit hinweg.»



Du erarbeitest den Kompass, der dich auf der Zielgeraden hält

WERTE

Versuche, deine Werte durch **Selbstreflexion** zu entdecken (anstatt Listen von Werten zu prüfen und dann aus Optionen zu wählen)

Werte sind ein innerer Kompass, um dir treu zu sein.
Wie kannst du deine Werte ableiten? Folge diesen sechs Schritten:

1. Liste auf, was dir wichtig ist

- Schreibe alles auf, was dir wichtig ist (beispielsweise auf Post-its). Konzentriere dich dabei nicht auf Personen oder Materielles, sondern liste auf, was du an Beziehungen schätzt oder was dir an etwas Materiellem wichtig ist. Beispiele: Freundschaft, Integrität, Freiheit.

2. Reflektiere Schlüsselmomente deines Lebens

- Erwähne dich an wichtige Momente oder Phasen deines Lebens, in denen du dich erfüllt und glücklich gefühlt hast (analog zur Vision). Was hast du getan, gefühlt? Was genau hat dich erfüllt, glücklich gemacht?
- Erwähne dich an Herausforderungen deines Lebens, in denen du beispielweise schwierige Entscheidungen treffen musstest. Was musstest du überwinden? Wovor hattest du Angst, respektive was hättest du verlieren können?

3. Leite deine Werte ab

- Überfliege alles, was du unter 1 und 2 geschrieben hast. Was sind die dahinterliegenden Werte? Halte diese Werte auf Post-its fest (ein Wert pro Post-it).

4. Gruppiere deine Werte

- Gruppiere alle Werte, die du aufgeschrieben hast, in ähnliche Kategorien. Findest du pro Kategorie einen übergeordneten Wert?
- Bilde fünf Gruppierungen. Wenn du mehr als fünf hast, streiche die unwichtigsten.
- Wähle die beiden wichtigsten Werte aus jeder Gruppe aus. Ziel ist es, diesen Teil der Werteübung zirka zehn Kernwerten abzuschließen.

5. Priorisiere deine Werte

- Nun bringst du deine Werte in eine Reihenfolge: Die obersten Werte sind die Wichtigsten, dann nehmen sie an Wichtigkeit ab (was heisst, dass du bei den «unteren» Werten eher einen Kompromiss eingehen kannst als bei den oberen).
- Nun hast du 30 Sekunden Zeit, um 3 Werte zu streichen, wenn du zehn Werte oder mehr hast. Sind es die drei letzten Werte? Kannst du sie streichen, ohne «dein Wesen zu verlieren»?

6. Reflektiere deine Werte

- *Inhaltliche Reflexion*: Teile deine Liste mit deinen Peers. Wie fühlt sie sich an? Was fehlt? Erfasst diese Liste alles, was dir wichtig ist? Überrascht dich ein Wert?
- *Prozessuale Reflexion*: Was ging gut, was war schwierig?

Du erarbeitest den Kompass, der dich auf der Zielgeraden hält

WERTE

Validiere deine Werte, in dem du dir die folgenden Fragen stellst: Wo war ich erfüllt? Dort lebst du deine Werte. Wo war ich unglücklich oder wütend? Dort kannst du deinen Wert nicht ausleben.

1. Welche dich erfüllende Situation seit Beginn dieses Jahres kommt dir in den Sinn?

- Was ist passiert?
- Was hat dich erfüllt?
- Was war der zugrundeliegende Wert?

2. Welche dich unglücklich stimmende Situation seit Beginn diesen Jahres kommt dir in den Sinn?

- Was ist passiert?
- Was hat dich «triggered»?
- Was war der zugrundeliegende Wert?

WERTEKOMPASS

Nun erstellst du dir deinen Wertekompass:

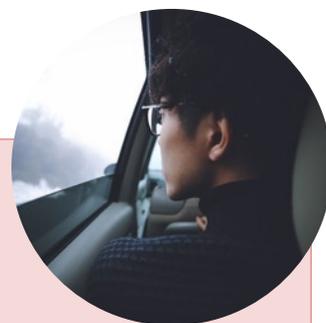
1. Liste deine Kernwerte vertikal auf (=Spalte)

2. Wähle den Kontext deiner Werte (=Zeile)

Wie zum Beispiel dein Privatleben generell, dein Beruf und deine Partnerschaft.

3. Nimm eine bewusste Bewertung vor (=Zahlen)

Vergib Zahlen zwischen 1 bis 10, wobei 1 bedeutet, dass du diesen Wert in diesem Kontext nicht ausleben kannst. 10 heisst, diesen Wert honorierst du in höchstem Masse. Wiederhole das für jeden Wert im jeweiligen Kontext. So findest du heraus, welche Beziehungen (oder welcher Lebenskontext) warum gut, produktiv oder herausfordernd ist.



Du erarbeitest den Kompass, der dich auf der Zielgeraden hält

WERTE

Hier ein Beispiel des Wertekompasses:

Wert	Verhaltensweisen	Bez.	Job	Freizeit
Wert-schöpfung	<ul style="list-style-type: none"> • Ich schaffe Mehrwert und mache die Welt besser • Ich übe sinnstiftende, bedeutungsvolle Tätigkeiten (die das Leben vieler besser macht) • Ich stelle meine Talente anderen zur Verfügung 	5	9	8
Einfachheit	<ul style="list-style-type: none"> • Ich schätze simple Abläufe (nicht kompliziert machen, wo es nicht notwendig ist) • Ich möchte wenige Dinge, von denen ich jedes einzelne wertschätze • Ich liebe Ruhe – ich spreche nicht redundant oder gar nicht • Ich schätze weniger Pläne und mehr freie Zeit 	10	10	10
Wachstum	<ul style="list-style-type: none"> • Ich entwickle mich stetig weiter und lerne Neues (in allen Sinnen, nicht nur kognitiv) • Ich ergreife und stelle mich Opportunitäten (z. B. Projekte ausserhalb meiner Komfortzone annehmen) • Ich erkenne eigene limitierende Muster und breche sie, um zu reifen 	7	10	6
Demut	<ul style="list-style-type: none"> • Ich nehme dankbar und demütig an, was mir das Leben gibt • Ich bin ich fest verbunden mit meinem Wünschen, forciere jedoch nichts • Ich zeige auch in schlechteren Lebensphasen Dankbarkeit 	5	8	9
Fokus	<ul style="list-style-type: none"> • Ich habe eine klare Vision und klare Ziele für jedes Jahr • Ich gebe alles für meine Ziele und bin diszipliniert • Ich verzichte manchmal auf einen Wunsch im Moment, damit ich etwas später erreiche 	7	10	8
Mut	<ul style="list-style-type: none"> • Ich glaube an meine Träume, auch wenn die Chancen, dass sie sich erfüllen, verschwindend klein sind • Ich glaube immer an das bestmögliche Ergebnis • Ich treffe mutige Entscheide, auch wenn sie erfordern, anderes dafür aufzugeben • Ich umgebe mich mit mutigen Menschen, die Verantwortung tragen 	3	9	7

Du erarbeitest den Kompass, der dich auf der Zielgeraden hält

WERTE

Die Kenntnis deiner Werte sind essentiell. Mit Kenntnis deiner Werte und Achtsamkeit triffst du Entscheidungen, die nachhaltig sind und dich dein bestes Leben leben lassen.

Wenn du deinen Wertekompass erstellt hast, reflektiere ihn mit folgenden Fragen:

1. Welche Werte lebst du am meisten?
2. Welche Werte kannst du nur schwierig umsetzen oder werden am häufigsten verletzt?
3. In welchem Kontext oder mit welchem Menschen hast du die höchsten oder tiefsten Werte?
4. Was möchtest du verstärken oder ändern, um deine Werte stärker zu leben?

Gehe zurück zu deiner Vision und beantworte diese Fragen:

1. Welche Werte sind darin vertreten?
2. Fehlt ein wichtiger Wert, den du noch einbringen möchtest?
3. Wie hängen deine Werte und deine Vision zusammen?

Verfeinere deine Vision fortlaufend.



Hast du Interesse, mehr zu erfahren?

EINFÜHRUNG



Schön, dass du hier bist. Nebst deinen Werten gibt es noch viel zu entdecken. Dies kannst du im 12-Wochen-Coachingprogramm tun, das dazu beitragen soll, dass du dein bestes Leben lebst.

Was wirst du erreichen?

Nach unserer gemeinsamen Reise siehst du deine Ziele klar, zudem sind sie aus deiner übergreifenden Vision motiviert. Du bist fähig, deine Gedanken darauf auszurichten, was du erreichen willst, und überwindest Unsicherheiten, selbst in anspruchsvollen Situationen. Du wirst aus einer Position der Stärke ein Zielprojekt vorstellen, Feedback geben und entgegennehmen, andere von deinen Ideen begeistern und deinen eigenen Brand kreieren. Alle Inhalte findest du auf der Folgeseite.

Wie verläuft das Programm?

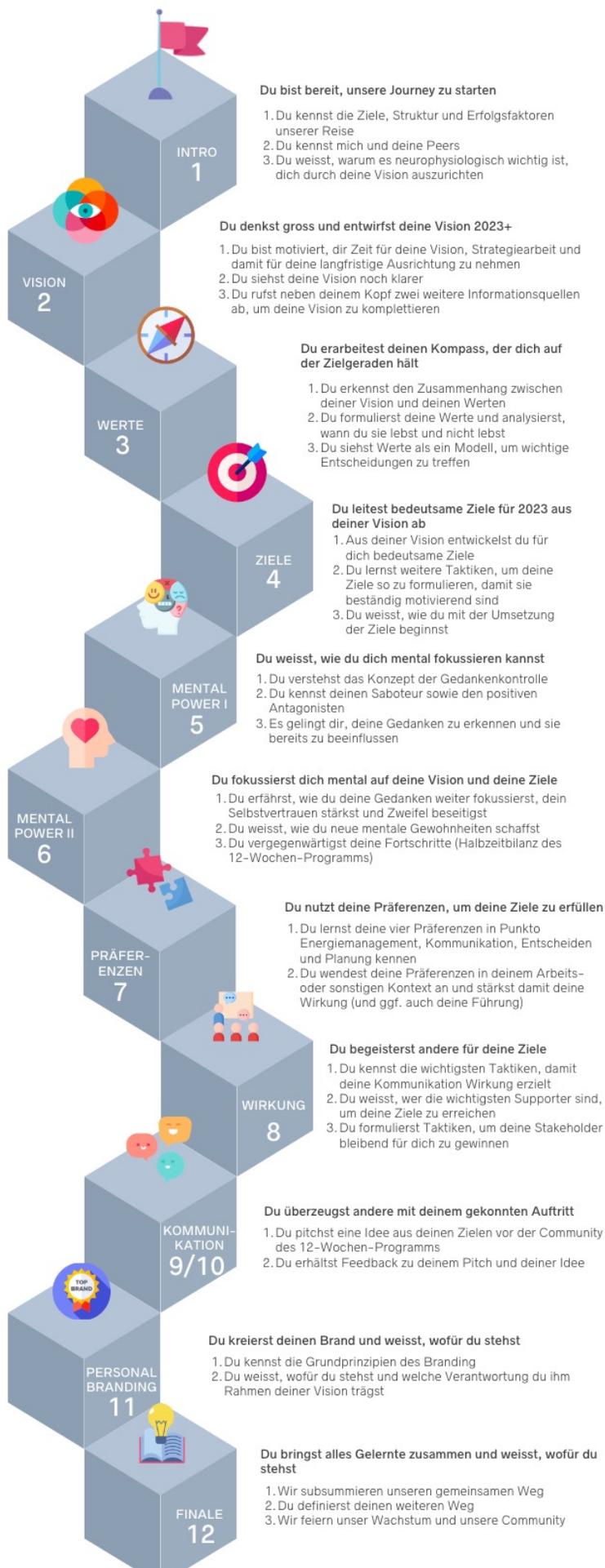
Um deine Entwicklung zu stimulieren, bedienen wir uns drei Elementen:

1. **Gruppencoaching:** Unser Coaching in der Gruppe ist interaktiv und experimentell. Ich moderiere unsere Sitzungen, so dass du das Gelernte vertiefen wirst. In Subgruppen wirst du deine individuellen Themen einbringen und weiterentwickeln.
2. **Vorbereitung/Nachbearbeitung:** Vor und nach unserem Gruppencoaching, das jeweils mittwochs von 1500 – 1630 Uhr stattfindet, bereitest du dich gemäss diesem Arbeitsbuch oder gemäss dem, was wir in der Vorwoche besprochen haben, vor.
3. **Anwendung:** Um das Gelernte zu verinnerlichen und nachhaltig zu verankern, ist es wichtig, dass du es in deinem beruflichen und privaten Alltag anwendest. Erst, wenn dieser Lerntransfer stattfindet und neue Gewohnheiten entstehen, bist du gewachsen.

An wen kannst du dich bei Fragen wenden?

Ich bin gerne für dich da. Du erreichst mich am besten unter crista@upskilled.ch.

Hier
anmelden!



12 Schritte zu deinem grossartigen 2023

EINFÜHRUNG

Unser Programm ist modular in 12 Schritten aufgebaut.

Hier kannst du dich orientieren, was auf dich zukommt und wo wir jeweils im Programm stehen.

Module 1-3 «Verbindung»

Dienen zur Auseinandersetzung mit dir (Wünsche, Werte, Potenziale), so dass die Folgemodule aus einer tieferen Verbindung mit dir aufbauen können.

Module 4-6 «Ausrichtung»

Verstärken deine Ausrichtung auf das, was du erreichen willst, indem du mental fokussiert bist, entsprechend priorisierst und ungewünschte «Nebengeräusche» abstellst.

Module 7-12 «Umsetzung»

Statten dich mit wirkungsstarken Werkzeugen aus, um deine Ziele schlau umzusetzen.



Nichts inspiriert mich mehr als *dein* Wachstum

EINFÜHRUNG

«Meine Vision ist eine Welt, in der jeder Mensch – unabhängig von Alter, finanziellen Mitteln oder anderem – Zugang zu Coaching hat, um das beste Leben zu leben.»

Bei allen Menschen, die ich als Coach begleite, stosse ich immer wieder auf die gleichen Herausforderungen, denen wir im Lauf unserer Karriere, in Beziehungen und in allgemeinen Lebenssituationen begegnen. Diese Herausforderungen sind oft mit wenig Wissen oder «Hacks» lösbar, dich ich dir in unserem 12-Wochen-Programm mit dir teilen möchte.

In der Vergangenheit arbeitete ich für verschiedene Beratungsunternehmen, bis ich selbst Unternehmerin wurde und mehrere Firmen gründete. In meiner Tätigkeit unterstütze ich Unternehmen in Transformationsprojekten, entwickle Teams und – was mir am Herzen liegt – coache Menschen. Meine Kunden reichen von studentischen Clean-Tech-Unternehmern über olympischen Athleten bis hin zu Geschäftsführenden.

Ich bin unsterblich in meine Tochter Eléni verliebt, spiele leidenschaftlich Tennis und bleibe immer neugierig, neue Kulturen zu entdecken.

Qualifikationen

- Universität Zürich, MSc Arbeits- & Organisationspsychologie
- Harvard Business School/Kellogg School of Management (New York), Mini-MBA
- edX @ Berkeley, Positive Psychology
- The Coaches Institute (Los Angeles), Professional Certified Coach (PCC)
- PROSI Change Management zertifiziert
- MBTI zertifiziert
- TLC The Leadership Circle zertifiziert

Erfahrung

- Diverse Firmengründungen und Geschäftsleitungen (upskilled, mintminds AG und weitere)
- Langjährige HR- und Beratungserfahrung (McKinsey & Company, Detecon)