

Ziel: Werte stellen DIE Motivationsförderer dar. Wir handeln nach unseren Wünschen, Bedürfnissen und Werten und sind leistungsmotiviert, wenn ein Wert dadurch erfüllt wird. Wie stellen wir fest, was unsere Werte sind? Was ist mir wichtig? Was ist anderen wichtig? Eine gute Möglichkeit stellt die Elizitation der Werte dar, die auf dem Modell der Logischen Ebenen von Robert Dilts basiert und von Wyatt Woodsmall entwickelt wurde.

Arbeitsanweisung: Die Punkte 1 und 2 stellen die Basis für diese Elizitation dar und können alleine durchgeführt werden. Punkte 3 bis 4 sollten mit einem Übungspartner / einer Übungspartnerin gemacht werden. Für Punkt 5 benötigen Sie einen erfahrenen Coach.

1. Elizitation (Schreiben Sie alle Werte, die Ihnen gerade einfallen, auf einen Zettel)

- Was ist mir wichtig? → Wert A
- Was ist mir noch wichtig? → Wert B
- ... solange, bis keine mehr einfallen

2. Ranking (Ordnen Sie die Werte am Zettel nach Priorität)

- Was springt mich als erstes an? → Wert 1
- Was springt mich als nächstes an? → Wert 2
- ... alle Werte ranken

3. Ressource-Test (Machen Sie diesen Test für die ersten 7 Werte)

- Unterstützt Wert 7 den Wert 6? Wird Wert 6 von Wert 7 unterstützt?
- Unterstützt Wert 6 den Wert 5? Wird Wert 5 von Wert 6 unterstützt?
- ... alle Werte in dieser Form abfragen
- Sollte ein Wert einen anderen nicht unterstützen sondern vielleicht sogar behindern, reflektieren Sie bitte dieses Wertepaar

4. Inklusions-Test (Machen Sie diesen Test für die ersten 7 Werte)

- Wenn ich Wert 1 habe, habe ich dann auch Wert 2?
- Wenn ich Wert 1 und 2 habe, habe ich dann auch Wert 3?
- ... alle Werte in dieser Form abfragen
- Sollte ein Wert durch andere erfüllt sein, können Sie diesen Wert, wenn es für Sie passt, aus Ihrer Liste streichen

5. Glaubenssätze (Reflexion der ermittelten 7 wichtigsten Werte)

- Warum ist mir Wert 1 wichtig? → Glaubenssatz 1
- Warum ist mir Wert 2 wichtig? → Glaubenssatz 2
- ... alle Werte in dieser Form abfragen und daraus resultierende Glaubenssätze auf positive und negative Bewertungen analysieren und reflektieren

Als systemischen Abschluss können Sie real oder auch nur spielerisch in Gedanken Ihrer Familie (Partner/in, Kinder, Eltern, Geschwister ...) und Ihren Freunden mitteilen, was Ihnen wichtig ist. Teilen Sie dazu zumindest Ihre 3 wichtigsten Werte mit.