



Wertecoaching

Beispielhafte Übersicht über die mehrstufige Prozessbegleitung mit dem Themenschwerpunkt Werte für Menschen und Gruppen von Menschen, welche sich Klarheit über Ihre zentralen Werte verschaffen möchten und diese mit Ihren verschiedenen Lebensbereichen wie bspw. Beruf, Familie, Freizeit usw. harmonisieren möchten.

Tag	Bezeichnung	Inhalte	Ziele
1	Der Auftakt	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Analyse des momentanen Wertesystems ➤ Identifikation zentraler Lebensbereiche mit Handlungsbedarf ➤ Klärung der derzeitigen Herausforderungen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Situationsanalyse ✓ Handlungsbedarf ✓ Weiteres Vorgehen
2	Die Herkunft eigener Werte	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Welche Erfolge durfte ich bereits feiern, worauf bin ich stolz? ➤ Welche Höhen und Tiefen habe ich bereits durchlebt, wie bin ich hierhergekommen? ➤ Von wem habe ich bereits was genau lernen dürfen? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Analyse Lebenslinie ✓ Erarbeitung Entwicklungspotentiale ✓ Stärkung der eigenen Identität
3	Blockaden und Stolpersteine	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gibt es einschränkende oder negative Muster in Ihrem Leben? Wie sehen diese aus? Wie könnten oder müssten diese verändert werden, um zum persönlichen Wohl beizutragen? ➤ Was hat in der Vergangenheit dazu geführt, dass die Ziele nicht so erreicht wurden wie gewünscht? ➤ Mit welchen Vorstellungen/ Glaubenssätzen über die Welt oder sich selbst hängt dies zusammen? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifikation von Blockaden ✓ Identifikation wiederkehrender Hindernisse ✓ Erarbeitung einer neuen Sichtweise und neuer Freiheitsgrade



4	Die eigenen Werte im sozialen Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Analyse des sozialen Umfeldes, wo ist Harmonie, wo besteht Konfliktpotential ➤ Faktoren für den eigenen Auftrieb und Wege zur Stärkung der eigenen Verantwortlichkeit ➤ Definition der gewünschten Veränderung und Erarbeitung von Möglichkeiten diese zu verwirklichen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Erstellung einer Umfeldanalyse ✓ Ausarbeitung stärkender Faktoren ✓ Erste Schritte zur Harmonisierung / Neuordnung des sozialen Umfeldes
5	Fehlschläge und Dauerhafte Ermutigung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wie gehe ich mit Rückschlägen und Frustration um? Was brauche ich, um im Gleichgewicht zu bleiben? ➤ Wie motiviere ich mich dauerhaft und schöpfe meine Ressourcen voll aus? ➤ Wie mache ich aus meinen Vorsätzen eine Routine? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Analyse bisheriger Rückschläge und nicht erfüllter Bedürfnisse ✓ Erstellung Motivationsplan ✓ Implementierung und Nutzung eigener Ressourcen
6	Vision und zukünftiger Aktionsplan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wie kann ich mir in Zukunft selbst besser helfen und solche Prozesse alleine gestalten? ➤ Erarbeitung einer zukunftssträchtigen Vision für die volle und intentionale Ausschöpfung des eigenen Potentials ➤ Feedback durch den Prozessbegleiter (sofern gewünscht) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Erstellung Aktionsplan ✓ Definition der Ziele nach der Smart Methode ✓ Inanspruchnahme von Hilfe der eigenen Unterstützer (bei Bedarf)

Die Sitzungsdauer beträgt in der Regel 90 Minuten und kann wie die mehrstufige Prozessbegleitung von sechs Sitzungen je nach Bedarf und Fortschritt erweitert oder verkürzt werden. Die Abstände zwischen den einzelnen Sitzungen werden individuell festgelegt und können von der Erledigung der privat zu bearbeitenden Aufgaben abhängen. Empfohlen wird ein Abstand von mindestens einer Woche.