

## Persönliche Werteermittlung anhand der 3x2 Wertematrix

Eine Methode zur Ermittlung der Werte einer einzelnen Person, welche besonders beim persönlichen Wertecoaching angewendet wird und die Logik des KOHEBA-Wertemodells (Kopf-Herz-Bauch) beinhaltet.

Es werden mittels einer Hausaufgabe (2-teilig) und anschließender Auswertung während einer Coaching-Session die persönlichen Werte ermittelt.

Der Ablauf der Hausaufgabe ist folgendermaßen strukturiert:

- |                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| 1. Einführung Werteermittlung | - Coach und Coachee |
| 2. Übung – Teil 1             | - Coachee           |
| 3. Übung – Teil 2             | - Coachee           |
| 4. Auswertung                 | - Coach und Coachee |

Die 3x2-Wertematrix ermittelt diese tatsächlichen persönlichen Werte, welche Orientierung im Leben geben – besonders auch bei zukünftig zu treffenden privaten und beruflichen Entscheidungen.

### Was ist die 3x2-Wertematrix?

Das 2-fache Erstellen einer Wortwolke mit den persönlich wichtigsten Werten (Begriffe für Wertvorstellungen) nach einer speziellen Logik und Auswertungsmethode.

Diese Methode umgeht den rationalen (bewertenden, fokussierten) Verstand und kategorisiert die persönlichen Werte in die drei verorteten „Ambitionierungs-Bereiche“: Kopf - Herz - Bauch.



Abbildung 1 - Beispiel einer Wortwolke



„Begeistern, Menschen erreichen, Emotionen in ihnen wecken und im Gedächtnis bleiben.“

### **Ziele und Zweck der persönlichen Werteermittlung**

Da sich jeder Mensch in seinen Entscheidungen und Handlungen von bestimmten Werten – unbewusst oder bewusst leiten lässt und deswegen sein Leben in den entsprechenden Bahnen verläuft, ist es sinnvoll diese Werte zu entdecken bzw. zu bestimmen. Werte sind aber nicht gleich Werte, so sind einige davon intrinsisch und andere extrinsisch motiviert.

**Intrinsisch** bedeutet, dass diese Werte eigenen Idealen und Talenten entspringen; **extrinsisch**, dass diese Werte von außen (Gesellschaft, Freunde, Familie, Religion etc.) eingefordert, angereizt werden. In diesem Fall spricht man dann eher von Tugenden als von Werten.

Meist besitzt der Mensch mehrere Wertvorstellungen, die jedoch nicht – wie oben angedeutet – eingeordnet und verortet sind.

**Auf Wunsch und als weitere Ergänzung** kann die persönliche 3x3 Werte-Matrix (inkl. **Optionenbaum**) erstellt werden. Diese Methode/Tool findet besonders in komplexen und beschwerlichen Lebenssituationen Anwendung, um dem Coachee weitere und hilfreiche Optionen aufzuzeigen und den Blick auf das für ihn Wichtige öffnet.

Um seine persönlichen Werte (die zuvor mit der **KOHEBA-Werte-Matrix** ermittelt wurden) zu berücksichtigen, können diese ebenso (bestenfalls in einer anderen Farbe, Schriftart etc.) eingeflochten werden. Eine gute Idee kann zusätzlich sein, seine jeweiligen Werte in das ebenso mitgemalte Wurzelwerk zu integrieren.

Der **Optionenbaum** ist ein einfaches, aber wirkungsvolles Werkzeug, um die richtigen Weichen im Leben zu stellen.

**Hinweis:** Auch für Gruppen oder Teams mit einem gemeinsamen Ziel kann ein Team-Optionenbaum erstellt werden und hilfreich sein.