



Kenne deine Trigger

Du kennst das: immer wieder **dieselbe Situation**, die dich fürchterlich aufregt. Du könntest explodieren. Du bist im Kampf-Modus. Das ist anstrengend und kräftezehrend zugleich, denn Ärger ist eine sehr kraftvolle Emotion. Deshalb willst du ihn auch loswerden oder zumindest minimieren. Was tun?

Stell dir genau diese Ärger-Situation im Detail vor. Was passiert?
Was löst deinen Ärger aus? **Was triggert dich eigentlich?**
Und warum ärgerst du dich überhaupt?

Dein Ärger hat eine Funktion: Er macht dir klar, dass einer deiner wichtigsten Werte verletzt wird oder dass plötzlich ein Ziel unerreichbar scheint.

Hier ist es wichtig zu erkennen, **welcher der eigenen Werte verletzt wird**. Wenn du das weißt, kannst du das Problem besser meistern und musst auch nicht mehr so aus der Haut fahren.

Echten Respekt erlangen wir,
wenn wir den Kontakt miteinander suchen
und die gegenseitigen Wertvorstellungen
verstehen und akzeptieren.

So können wir Bewunderung
und Wertschätzung
füreinander entwickeln.

Dalai Lama



Deine Werte

Nimm dir 20 Minuten Zeit für folgende Übung, um zu erkennen, welche Werte für dich wichtig sind:

1. **Wähle** aus der Liste alle Werte aus, die dir wichtig sind.
Welche sprechen dich besonders stark an?
2. **Reduziere** die Auswahl auf die **10** wichtigsten Werte.
3. Reduziere noch einmal auf die **3** Werte, die unverzichtbar erscheinen.
4. Schreibe diese **drei Werte** auf. Was genau ist dir wichtig?
Warum hast du sie ausgewählt?

1

2

3

5. Und? **Wird dir etwas klar?** Siehst du die Ursache für deinen Ärger?
Bestimmt wird ein ganz zentraler Wert verletzt und genau deshalb regst du dich auf.

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="radio"/> Abenteuer | <input type="radio"/> Ehrlichkeit | <input type="radio"/> Geselligkeit |
| <input type="radio"/> Achtsamkeit | <input type="radio"/> Eigenständigkeit | <input type="radio"/> Gesundheit |
| <input type="radio"/> Anerkennung | <input type="radio"/> Erfolg | <input type="radio"/> Glaube |
| <input type="radio"/> Anpassungsfähigkeit | <input type="radio"/> Ernsthaftigkeit | <input type="radio"/> Glück |
| <input type="radio"/> Autonomie | <input type="radio"/> Freiheit | <input type="radio"/> Großzügigkeit |
| <input type="radio"/> Autorität | <input type="radio"/> Freude | <input type="radio"/> Herausforderung |
| <input type="radio"/> Ausdauer | <input type="radio"/> Freundschaft | <input type="radio"/> Hilfsbereitschaft |
| <input type="radio"/> Bescheidenheit | <input type="radio"/> Geborgenheit | <input type="radio"/> Hingabe |
| <input type="radio"/> Begeisterungsfähigkeit | <input type="radio"/> Geduld | <input type="radio"/> Harmonie |
| <input type="radio"/> Bildung | <input type="radio"/> Gelassenheit | <input type="radio"/> Heiterkeit |
| <input type="radio"/> Bodenständigkeit | <input type="radio"/> Genuss | <input type="radio"/> Herzlichkeit |
| <input type="radio"/> Demut | <input type="radio"/> Geradlinigkeit | <input type="radio"/> Höflichkeit |
| <input type="radio"/> Distanz | <input type="radio"/> Gerechtigkeit | <input type="radio"/> Humor |
| <input type="radio"/> Disziplin | <input type="radio"/> Geschmack | <input type="radio"/> Idealismus |



- | | | |
|--|---|--|
| <input type="radio"/> Intuition | <input type="radio"/> Objektivität | <input type="radio"/> Spontaneität |
| <input type="radio"/> Individualität | <input type="radio"/> Offenheit | <input type="radio"/> Stärke |
| <input type="radio"/> Interesse | <input type="radio"/> Optimismus | <input type="radio"/> Tatkraft |
| <input type="radio"/> Klarheit | <input type="radio"/> Ordnung | <input type="radio"/> Toleranz |
| <input type="radio"/> Kompetenz | <input type="radio"/> Originalität | <input type="radio"/> Tradition |
| <input type="radio"/> Kontaktfähigkeit | <input type="radio"/> Persönlichkeit | <input type="radio"/> Treue |
| <input type="radio"/> Kontrolle | <input type="radio"/> Pünktlichkeit | <input type="radio"/> Überlegenheit |
| <input type="radio"/> Kreativität | <input type="radio"/> Reichtum | <input type="radio"/> Unabhängigkeit |
| <input type="radio"/> Lässigkeit | <input type="radio"/> Respekt | <input type="radio"/> Unparteilichkeit |
| <input type="radio"/> Leichtigkeit | <input type="radio"/> Rücksicht | <input type="radio"/> Verantwortung |
| <input type="radio"/> Leistung | <input type="radio"/> Ruhe | <input type="radio"/> Verlässlichkeit |
| <input type="radio"/> Liebe | <input type="radio"/> Ruhm | <input type="radio"/> Vernunft |
| <input type="radio"/> Loyalität | <input type="radio"/> Sauberkeit | <input type="radio"/> Verschwiegenheit |
| <input type="radio"/> Lust | <input type="radio"/> Schönheit | <input type="radio"/> Vertrauen |
| <input type="radio"/> Macht | <input type="radio"/> Selbstlosigkeit | <input type="radio"/> Wahrhaftigkeit |
| <input type="radio"/> Menschlichkeit | <input type="radio"/> Selbstständigkeit | <input type="radio"/> Wahrheit |
| <input type="radio"/> Mitgefühl | <input type="radio"/> Sicherheit | <input type="radio"/> Weisheit |
| <input type="radio"/> Mut | <input type="radio"/> Sorgfalt | <input type="radio"/> Willenskraft |
| <input type="radio"/> Nachhaltigkeit | <input type="radio"/> Souveränität | <input type="radio"/> Zielstrebigkeit |
| <input type="radio"/> Nähe | <input type="radio"/> Sparsamkeit | <input type="radio"/> Zugehörigkeit |
| <input type="radio"/> Natur | <input type="radio"/> Spiritualität | <input type="radio"/> Zuverlässigkeit |

Was tun, wenn du erkannt hast, welcher Wert bei dir verletzt wird?

Du wirst dich in Zukunft auch noch spontan ärgern, kannst dann aber sehr schnell analysieren, was passiert, und diese Erkenntnis nützt dir, deinem Ärger nicht so viel Raum zu geben. Du kommst wieder herunter, weil du weißt, was die Ursache ist.

Wenn du deine Werte kennst, kannst du deine eigenen Emotionen besser verstehen und du bist motivierter, deine Ziele zu erreichen.

Hast du deine Ziele als Coach schon klar? Kannst du **in einem Satz** sagen, was deine Vision ist, die du mit deiner Arbeit als Coach verfolgst? Wenn nicht, helfen dir die Erkenntnisse aus dieser Übung.

Denn: **Deine Entscheidung, Coach zu werden, hat mit deinen Werten zu tun.** Und wenn du deine Werte in den Texten, die du über dich schreibst, zeigst, können sich deine Coachees mit dir verbinden. Du wirst Menschen anziehen, die deine Werte teilen. Deshalb ist es so wichtig, dass du für dich Klarheit hast und diese Erkenntnisse auch kommunizierst.