

Unsere Mentorin Alina Wende empfiehlt:



Mentoring Tool: Werte-Insel-Übung

Ziel der Methode

Die Werte-Insel-Übung ist ein strukturiertes Reflexionsinstrument, mit dem du deine persönlichen Kernwerte herausarbeitest.

Grundprinzip

Die Werte-Insel-Übung arbeitet mit einer schrittweisen Verdichtung. Du beginnst bei konkreten Aspekten deines Lebens, reflektierst deren Bedeutung

Ablauf der Methode

Schritt 1: Deine Ausgangsliste

Stell dir vor, du beginnst ein neues Leben auf einer Insel. Dein Überleben ist gesichert. Die Frage lautet: Was möchtest du unbedingt mitnehmen?

Notiere 20 „Dinge“, die dir wichtig sind. Das können Gegenstände, Menschen, Tätigkeiten oder Lebensaspekte sein. Mehrere Aspekte dürfen zu einem Begriff zusammengefasst werden, etwa „Meine Familie“.

Schritt 2: Erste Reduktion

Hoppla, du darfst doch nur 16 Dinge mitnehmen. Streiche vier Positionen von deiner Liste. Die Reihenfolge der verbleibenden Begriffe bleibt unverändert.

Schritt 3: Von Dingen zu Werten

Betrachte nun jeden deiner 16 Begriffe einzeln. Reflektiere zu jedem Punkt:

- Wofür steht diese Sache oder Person für mich?
- Warum ist sie mir wichtig?
- Was gibt sie mir?
- Was würde mir fehlen, wenn sie nicht da wäre?



Notiere rechts neben jedem Begriff einen Wert, der sich daraus ableiten lässt. Beispiel: Kamera → Kreativität; Familie → Nähe; Reisen → Freiheit.

Mentoring Tool: Werte-Insel-Übung

Schritt 4: Verdichtung auf 8 Werte

Fasse jeweils zwei benachbarte Werte zu einem übergeordneten Wert zusammen. Frage dich: Wofür stehen diese beiden Werte gemeinsam? Welche größere Bedeutung entsteht, wenn ich sie verbinde? Reduziere so von 16 auf 8 Werte.

Schritt 5: Verdichtung auf 4 Kernwerte

Wiederhole den Vorgang mit deinen 8 Werten. Fasse sie erneut paarweise zu 4 übergeordneten Werten zusammen. Am Ende stehen 4 Kernwerte.

Schritt 6: Priorisierung

Stelle deine vier Kernwerte einander gegenüber. Vergleiche jeden Wert mit jedem anderen und entscheide jeweils, welcher für dich stärker oder prägender ist. Der Wert mit den meisten Entscheidungen steht an erster Stelle.

Schritt 7: Integration

Formuliere einen Satz, der deine vier Kernwerte verbindet. **Zum Beispiel: „Mit Fokus, Lernen und Beharrlichkeit lebe ich Wirksamkeit.“**

Reflektiere anschließend:

- Welche dieser Werte leiten mich im Alltag?
- Wo sind sie in meiner Vergangenheit sichtbar geworden?
- Welche Entscheidungen treffe ich im Einklang mit ihnen?
- Wo handle ich aktuell entgegen meinen eigenen Werten?

Einsatz im Mentoring

Die Werte-Inselmethode eignet sich als strukturierte Selbstreflexion innerhalb eines Mentoring-Prozesses. Sie kann vollständig in einer Sitzung durchgeführt oder in einzelnen Schritten vertieft werden. Die Ergebnisse bieten eine fundierte Grundlage für Gespräche über Motivation, Entscheidungsverhalten, Zielklarheit und persönliche Ausrichtung.

