

Highlight-Methode

Coaching

DIE HIGHLIGHT-METHODE

Diese Reflexions-Methode dient der Überprüfung und der Festigung Deiner Werte.

Schritt 1

Notiere alle Höhepunkte Deines bisherigen Lebens und Deiner bisherigen Berufstätigkeit (Karriere), die Dir einfallen. Es sollten möglichst viele sein. Welche Situationen, Erfahrungen oder Erlebnisse waren besonders wichtig für Dich und haben Dich mit Freude und einem Glücksgefühl erfüllt?

Meine persönlichen Highlights & Höhepunkte

1.	6.	11.
2.	7.	12.
3.	8.	13.
4.	9.	14.
5.	10.	15.

Highlight-Methode

Coaching

DIE HIGHLIGHT-METHODE

Schritt 2

Jetzt gehe nochmal in die Liste Deiner wichtigsten Werte und Bedürfnisse zurück. Suche Dir die 2-4 wichtigsten Werte und Bedürfnisse raus. Reflektiere nun, welche Werte & Bedürfnisse hinter den Highlights (Erfahrungen/Erlebnissen) stehen.

Für die Suche nach der beruflichen Ausrichtung ist es wichtig, sich seiner Grundwerte absolut sicher zu sein. Denn wenn der gewählte Beruf später nicht zu den eigenen Grundwerten passt, dann wird sich statt Bereicherung und Erfüllung vermutlich bald das Gefühl von Frustration und Unzufriedenheit einstellen. Je mehr der Job den eigenen Werten entspricht, umso glücklicher und erfolgreicher wirst Du sein!

Meine persönlichen Highlights & Höhepunkte	Darin zum Ausdruck kommende Grundwerte
Beispiel: Die eigene Wohnung renovieren	Schönheit/Kreativität
1.	
2.	
3.	
4.	
...	