

Arbeit mit Werten

20. Oktober 2011

Arbeit mit Werten

Stephan Landsiedel



Landsiedel
NLP Training

Inhaltsverzeichnis

Was ist das Wichtigste in Deinem Leben? Glück, Lebensfreude, Freiheit oder Liebe? Das sind unsere Werte. Sie sind innere Motivatoren und bestimmen ganz entscheidend unser Leben mit. Wert spielen in der Gesellschaft, in Unternehmen, in der Partnerschaft, im Umgang mit Kindern und allen weiteren Bereichen unseres Lebens eine wichtige Rolle.

In diesem Webinar geht es darum:

- Die Bedeutung von Werten kennen zu lernen
- Die wichtigsten eigenen Werte zu erfahren
- Eine Hierarchie der eigenen Werte aufzustellen
- Methoden zur Arbeit an den eigenen Werten kennen zu lernen



Wer ist Stephan Landsiedel?

Jahrgang 1973

Diplom-Psychologe

NLP-Trainer seit 1998

Buchautor seit 1998



Weitere Titel:

NLP-Trainer, DVNLP

NLP-Trainer, International NLP Trainer Association

NLP-Business-Trainer, INLPTA

NLP-Master-Trainer, International Association of NLP-Institutes

Möbelpacker-Dilemma

Ein Team von fünf Möbelpackern führt einen Umzug durch. Sie stehen – wie immer – unter Zeitdruck und der Platz im Wagen ist knapp, so dass sie sich gut überlegen müssen, wie sie die Möbel verstauen. Sie bekommen für den Umzug 1000 Euro. Die fünf Männer haben sich bei der Arbeit folgendermaßen verhalten:

- A ist kräftig, strengt sich an und schafft daher sehr viel.
- B ist nicht so kräftig, strengt sich aber an und erbringt eine normale Arbeitsleistung
- C strengt sich nicht an, ist aber kräftig und erbringt eine normale Arbeitsleistung
- D ist weder kräftig, noch strengt er sich besonders an und schafft daher wenig
- E schließlich ist körperlich fürs Möbelpacken nicht mehr geeignet, kann aber das Verstauen von Möbeln gut planen. Er steht auf dem Wagen und dirigiert sehr geschickt das Aufladen.

Wie würdest Du die 1000 Euro auf die fünf Arbeiter verteilen?

Möbelpacker-Dilemma

Voraussetzung – Arbeitsmoral – Ergebnis – Bezahlung

A ist kräftig – strengt sich an – leistet viel: _____ Euro

B nicht kräftig – strengt sich an – leistet normal: _____ Euro

C ist kräftig – s. s. nicht an – leistet normal: _____ Euro

D nicht kräftig – s. s. nicht an – leistet wenig: _____ Euro

E nicht kräftig – s. s. nicht an – guter Planer: _____ Euro

Welche der folgenden Gesichtspunkte sind für Deine Entscheidung ausschlaggebend gewesen:

Kraft, Arbeitsmoral, Arbeitsklima, Tagesform, Gruppengeist, ErfahrungIn welcher Reihenfolge?

1. _____ 2. _____ 3. _____



Heinz-Dilemma

Eine Frau, die an einer besonderen Krebsart erkrankt war, lag im Sterben. Es gab eine Medizin, von der die Ärzte glaubten, sie könne die Frau retten. Es handelte sich um eine besondere Form von Radium, die ein Apotheker in der gleichen Stadt erst kürzlich entdeckt hatte. Die Herstellung war teuer, doch der Apotheker verlangte zehnmal mehr dafür, als ihn die Produktion gekostet hatte. Er hatte 2000 Dollar für das Radium bezahlt und verlangte 20000 Dollar für eine kleine Dosis des Medikaments.

Heinz, der Ehemann der kranken Frau, suchte alle seine Bekannten auf, um sich das Geld auszuleihen, und er bemühte sich auch um eine Unterstützung durch die Behörden. Doch er bekam nur 10000 Dollar zusammen, also die Hälfte des verlangten Preises. Er erzählte dem Apotheker, dass seine Frau im Sterben lag, und bat, ihm die Medizin billiger zu verkaufen bzw. ihn den Rest später bezahlen zu lassen. Doch der Apotheker sagte: „Nein, ich habe das Mittel entdeckt, und ich will damit Geld verdienen.“

Heinz hat nun alle legalen Möglichkeiten erschöpft; er ist ganz verzweifelt und überlegt, ob er in die Apotheke einbrechen und das Medikament für seine Frau stehlen soll.

Sollte Heinz das Medikament stehlen oder nicht?

[Quelle](#), nach [Kohlberg](#), L. (1995). Die Psychologie der Moralentwicklung. Frankfurt/M.: Suhrkamp, [ISBN 3518288326](#)



Werte-Analyse

Welche Projekte, Pläne, Vorhaben, Freizeitaktivitäten hast Du während der letzten 2-5 Jahre durchgeführt?

Erstelle eine Liste, finde die dazugehörigen Werte heraus und trage diese in eine prozentuale Aufteilung ein.

Welche Projekte, Pläne, Vorhaben, Freizeitaktivitäten willst Du während der nächsten 2-5 Jahre durchführen? Erstelle eine Liste und finde die dazugehörigen Werte heraus. Trage diese in eine prozentuale Aufteilung ein.

(Alternativ oder ergänzend zu 1 und 2 könnte man auch fragen:
„Wie verbringst Du Deine Zeit?“ „Wofür gibst Du Dein Geld aus?“
„Wofür investierst Du Energie?“)



Deine Werte finden

Was ist Dir wichtig am Leben? Welche Worte spielen für Dich die wichtigste Rolle? Du kannst Dir Deine Werte frei ausdenken.

Denkanstöße:

Liebe, Erfolg, Kreativität, Selbstlosigkeit, Verständnis, Sexualität, Attraktivität, Respekt, Gehorsam, Bewunderung, Ehrlichkeit, Integrität, Gesundheit, Professionalität, Großzügigkeit, Freiheit, Abenteuer, Einfluss, Macht, Unabhängigkeit, Ehrgeiz, Leidenschaft, Spaß, Vertrauen, Energie, Hilfsbereitschaft, Verantwortung, Lebensfreude, Wachstum. Entwicklung



Hierarchie meiner Werte

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Hinterfragung der einzelnen Werte

Gehe nun Deine Liste nochmals durch und ergründe, was diese Werte für Dich bedeuten. Frage Dich: **Was bedeutet Liebe/Erfolg/Leidenschaft.... für mich?**

Beispiel: Liebe bedeutet für mich, mit einem anderen durch dick und dünn zu gehen. Was bedeutet für Dich mit einem anderen durch dick und dünn gehen? Auf den anderen vertrauen zu können.

 _____

 _____



Wertekonflikte

Viele Menschen haben in Ihrem Leben sogenannte Wertekonflikte. Sie wollen im Beruf weiter voran kommen, ihre Lebensqualität erhöhen, sich mehr sozial engagieren und gleichzeitig sehr viele Wochen Urlaub verbringen, in der Sonne liegen und Zeit für andere Dinge haben. Das kann Wertekonflikte erzeugen. Zu einem gewissen Teil gehören diese Wertekonflikte auch zu unserem Leben. Sie machen unser Leben reizvoll, abwechslungsreich und spannend. Wenn die Konflikte aber Oberhand gewinnen, sind wir inkongruent, d.h. wir haben uns nicht voll und ganz unserem Ziel verschrieben und der innere Konflikt drückt sich in unserem Verhalten aus.

Überprüfe Deine Liste hinsichtlich solcher Wertekonflikte bzw. Konfliktpotential.

Veränderung der Werte-Hierarchie

1. Identifiziere eine Hierarchie persönlicher Werte
2. Entscheidung der Veränderung der Werte-Hierarchie: Finde mit dem Gesprächspartner heraus, welchen seiner persönlichen Werte er in der Stellung der erarbeiteten Hierarchie verändern möchte.
3. Veränderung der Werte-Hierarchie: Finde die Sub-Modalitäten, Meta-Programme, Strategien, Repräsentationssysteme des wichtigsten Wertes und des zu verändernden Wertes heraus.

Nutze die Submodalitäten des wichtigsten Wertes und übertrage diese auf den zu verändernden Wert. Überprüfe, ob sich bereits Meta-Programme, Strategien etc. mit verändert haben. Falls nicht, nutze die Veränderung von Meta-Programmen und Strategien zur Unterstützung dieses Prozesses.

4. Erstellung einer neuen Hierarchie persönlicher Werte
Lasse dem Kommunikationspartner seine Hierarchie der persönlichen Werte neu ordnen. Wie würdest Du jetzt Deine persönlichen Werte anordnen? An welcher Stelle steht der veränderte Wert jetzt?
5. Test und Future Pace



Lebensregeln

Lebensregeln beschreiben, welche Anforderungen erfüllt sein müssen, damit eine Sache oder ein Ereignis unseren Wertvorstellungen gerecht wird.

Was muss geschehen, damit wir ein bestimmtes Gefühl empfinden?

Was muss geschehen, damit Du Dich glücklich fühlst?

Musst Du eine Million verdienen und ein schickes Auto fahren, ehe Du Dich glücklich fühlst, oder reicht es, wenn ein paar Sonnenstrahlen Dein Gesicht kitzeln?

Was muss geschehen, damit Du Dich ärgerlich fühlst?

Reicht es aus, wenn Du es eilig hast und an einer roten Ampel warten musst, oder muss Dir jemand mit Vollgas ins Auto fahren und danach Fahrerflucht begehen?



Wertekonflikte

Bei den Lebensregeln unterscheide ich zwischen zwei Arten. Die einen geben uns an, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit in uns ein bestimmtes Gefühl ausgelöst wird, die anderen sagen uns, was wir tun müssen und was wir tun wollen.

Lebensregel 1. Art:

Was muss geschehen, damit Du ein bestimmtes Gefühl hast?

Lebensregel 2. Art:

Was muss ich tun, damit geschieht?

Was sollte ich tun, damit geschieht?



Wichtige Lebensregeln

Was sind Deine wichtigsten Lebensregeln?

 _____

 _____

 _____



Lebensregeln zu Werten finden

Gehe Deine Werte noch einmal durch und frage Dich entsprechend dem Wert, z.B. Liebe:

Was muss geschehen, damit ich mich geliebt fühle? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit ich mich geliebt fühle?

Beispiel: Ich fühle mich geliebt, wenn.... Ich fühle mich gesund, wenn.....



Lebensregeln überprüfen

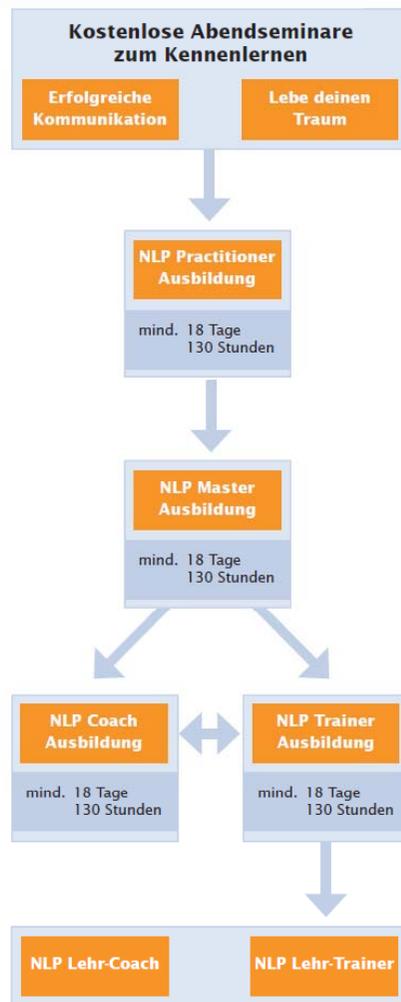
Überprüfe nun, ob diese Regeln Dich aktivieren oder hemmen.

Wenn Du eine Regel findest, der Du unmöglich gerecht werden kannst, weil die Kriterien so komplex oder einander ausschließend sind, dann wirf diese Regel über Bord und ersetze sie durch eine neue. Verfahre genauso, wenn Umstände, die Du nicht kontrollieren kannst, für die Erfüllung der Regel wichtig sind.

Versuche, viele Möglichkeiten zu finden, um Dich gut zu fühlen und möglichst aufwendige, um Dich schlecht zu fühlen.



Welche Ausbildungen gibt es?



Ausbildungen in NLP:

- NLP-Practitioner-Ausbildung
- NLP-Master-Ausbildung
- NLP-Coach-Ausbildung
- NLP-Trainer-Ausbildung

Jede Stufe umfasst 20 Trainingstage mit mindestens 150 Stunden Ausbildung.

Aktuelle Standorte: Hamburg, Köln, München, Frankfurt, Freiburg, Regensburg, Stuttgart, Mainz, Innsbruck, Wiesentheid und für AS: Nürnberg, Kiel u.w.

Best Smile 2011



Samstag, 22.10.2011 in Schweinfurt, nur 59,- Euro

Auf www.landsiedel-seminare.de buchen!

Vision (Kurzversion)

Wir wollen NLP möglichst vielen Menschen zugänglich machen und ein Netzwerk für Weiterbildung aufbauen, in dem sich Menschen wohl fühlen und sich voller Freude gegenseitig in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung unterstützen.



Gratis-Leistungen

GUTSCHEIN

für ein
kostenloses
NLP-Abendseminar



- *Lebe Deinen Traum*
- *Erfolgreiche Kommunikation mit NLP*

 **Landsiedel**
NLP Training

 **Landsiedel**
NLP Training



NLP-Podcast
12 NLP Audiolektionen (MP3)

www.landsiedel-seminare.de
www.landsiedel.com
www.jetzt-erfolgreich.com