

# Werte erkennen - bewerten - bewusst leben

---

## Warum Dich deine unbewussten Werte steuern!

Vorneweg... Wir werden hier NICHT in eine ethische, philosophische Diskussion über Werte einsteigen.

Zuerst möchte ich Dir kurz und knapp zeigen, was diese unbewussten Werte für Dich bedeuten können.

Jeder Mensch hat ein Gehirn im Kopf, das in verschiedene Bereiche gegliedert ist. Man spricht auch von Großhirn, Denkhirn oder Neocortex, also dem Teil, der uns von den anderen Säugetieren durch die Sprache und anderes wesentlich unterscheidet.

Und daneben haben wir aus der Evolution auch die „früheren“ Gehirnteile übernommen, wie z.B. das Emotionsgehirn im Mittelhirn, das nach neueren Erkenntnissen der Gehirnforschung der erste Filter aller unserer Sinneswahrnehmungen ist und grundlegende Verhaltensmuster auslöst.

### Ein Beispiel:

Du wanderst durch den Wald und plötzlich siehst Du aus dem Augenwinkel etwas längliches, braunes knapp neben deinem Fuß. Bevor Du nachdenkst, springst Du zurück (Emotionsgehirn + Stammhirn) und erst dann schaust Du nach, ob das tatsächlich eine Schlange oder ein Stück Holz war (Neocortex).

Unser Emotionsgehirn filtert aus der Vielzahl von Informationen von **2.000 oder mehr pro Sekunde** (da streiten sich die Gelehrten 😊) nur etwa 7 +/- 2 Informationen aus, die als „wichtig“ eingestuft werden.

Diese Einstufung kannst Du auch bewusst steuern, indem Du deinen **FOKUS** auf ein bestimmtes Thema legst und diesen **mit möglichst positiven Emotionen** verknüpfst. Aber auch negative Erfahrungen führen zu diesem unbewussten Filter (Du tust etwas ungern, nicht mehr, der Schweinehund erscheint, ... als Schutzfunktion vor negativen Emotionen in der Vergangenheit).

# Werte erkennen - bewerten - bewusst leben

---

Diese 5 bis 9 Informationen werden dann vom Emotionsgehirn zur Bewertung in das Großhirn weiter geschickt. Auch ist es wichtig, in welcher **Gehirnspannung** sich dein Gehirn befindet. Je aufgeregter Du bist, egal ob durch positive oder negative Erlebnisse, desto mehr handelst Du automatisiert. Das Denken wird verlangsamt, dein Verhalten läuft unbewusst in Mustern ab.

Das hast Du bestimmt schon erlebt, dass Du Dir etwas vorgenommen hast, dann beispielsweise in einer Prüfungssituation oder einem wichtigen Gespräch angespannt warst und Dir plötzlich nicht mehr alles eingefallen ist.

## Wie entstehen nun deine Werte?

Ganz einfach gesagt sind Werte das, **was uns wichtig ist**.

Werte motivieren uns und wirken eben bewusst oder ganz oft unbewusst. Werte, die **erfüllt werden**, haben eine enorme **Motivationskraft**. Du bist begeistert, Dich mit dem Thema zu beschäftigen, die Informationen werden leicht gelernt, da diese Motivation gute Emotionen auslöst. Diese positiven Emotionen zeigen deinem Gedächtnis, „das ist mir wichtig“ und das sollte „langfristig gespeichert“ werden.

Im Grunde basiert jedes Verhalten auf einem Motiv oder Bedürfnis. Und die Erfüllung deiner Werte ist für die **Stärke deiner Motivation** ausschlaggebend. Viele Probleme haben mit Motivation zu tun, aber auch alle Erfolge.

*Wenn Du deine Erfolge leichter erreichen oder verbessern möchtest, solltest Du deine Werte*

**Werte, Strategie- und Zielbildung** entstehen im vorderen Stirnhirn. Der untere Teil deiner Stirn über den Augenbrauen ist deine **erste Bewertungsinstanz**. Hier sind die Werte neurobiologisch abgebildet. Dieser Gehirnbereich arbeitet ganz intensiv mit deinem Emotionsgehirn zusammen, besonders dem limbischen System. Deine Emotionen werden so reguliert.

# Werte erkennen - bewerten - bewusst leben

---

## Fazit:

Deine Sinneseindrücke werden im emotionalen, limbischen System des Mittelhirns unmittelbar gefiltert, dann mit den neurobiologischen Werten über deinen Augenbrauen das erste Mal kognitiv bewertet und dann ans Großhirn weitergeleitet und dort ins Langzeitgedächtnis einsortiert bzw. neuronal verknüpft.

Aus der **Summe dieser Erfahrungen und Bewertungen** entstehen im Lauf der Zeit deine **Werte**, die Dich lenken. Lenken,

- ✓ wie Du denkst,
- ✓ wie Du etwas beurteilst und
- ✓ welches Verhalten daraus resultiert.

## Wie Du deine wichtigsten Werte erkennen kannst und warum diese dich auch blockieren können.

O.K. Jetzt weißt Du, wie Werte entstehen. Aber wie kannst Du diese nun für Dich erkennen? Und sind die Werte in jeder Situation immer gleich?

*Ziel ist es, dein Unterbewusstsein als Verbündeten zu aktivieren, dich aktiv zu entscheiden, welches dein höchster Wert für die nächsten 3 Monate ist, um so in die Umsetzung zu kommen, wie Du es Dir wünschst.*

Wie oben schon gesagt, sind Werte das, was uns wichtig ist. Und so können wir diese genau mit dieser Frage herausfinden. Im nachfolgenden Beispiel für deine Arbeit bzw. den beruflichen Kontext.

# Werte erkennen - bewerten - bewusst leben

---

## Beispiel:

### **Was ist mir bei der Arbeit wichtig?**

Und da kann alles kommen.... wie:

- gutes Arbeitsklima
- leistungsgerechtes Gehalt
- Teamarbeit
- Eigenständigkeit
- Sinn der Arbeit / Aufgabe
- akzeptable Arbeitsbedingungen
- Herausforderungen
- Aus- und Weiterbildung
- klare Zielsetzung / Vorgaben
- Spaß an der Arbeit
- sicherer Arbeitsplatz
- Abwechslung
- Aufstiegsmöglichkeiten bzw. Führungsverantwortung
- Freiraum und selbstbestimmte Gestaltung des Wirkungsbereichs
- persönliche Entwicklung
- Erfolg
- abwechslungsreiches Team, nette Kollegen
- geregelte Aufgaben- und Kompetenzbereiche
- Anerkennung
- direkte Ansprechpartner
- Flexibilität
- bekanntes Unternehmen (Prestige und Sicherheit)
- Kundenorientierung
- Wohnortnähe / guter Standort bei Umzug
- Ehrlichkeit
- flexible Arbeitszeiten
- Vertrauen
- interessante Produkte
- Transparenz
- Identifikation mit dem Unternehmen

# Werte erkennen - bewerten - bewusst leben

---

## ÜBUNG: Deine Wertehierarchie ermitteln

Werte sind das, was Dir wichtig ist. Aber manches ist **wichtiger als anderes**. So kann es sein, dass Du beim Kontext Arbeit 7 Punkte aufschreibst. Und dann hast Du ein Stellenangebot oder Projekt, bei dem 6 Punkte total erfüllt sind. Und dennoch zögerst Du...

Das liegt daran, wenn dein HÖCHSTER Wert in diesem Moment NICHT erfüllt ist.

*So ist es gut, seine 3 wichtigsten Werte zu kennen.*

**Du erstellst deine EIGENE Liste**, was Dir im Beruf wichtig ist (gut wären 5 und mehr Punkte). Das kann auch etwas anderes sein, als oben genannt. Alles, was zu DIR gehört, was Dir einfällt, ist hier das Richtige!

**Jetzt bewertest Du die einzelnen Werte mit dem Gedanken:**

1. Hier ist ein Job, der den Wert „A“ zu 100% erfüllt, aber der zweite Wert auf deiner Liste „B“ ist nicht / wenig erfüllt.
2. Auf der anderen Seite ist eine Stelle, bei der Wert „B“ zu 100% erfüllt ist, aber Wert „A“ nicht.
3. Dabei streckst Du für jeden Wert eine Hand aus und „wiegst“ den Wert ab. Oft spüren Teilnehmer, die diese Übung durchführen tatsächlich ein unterschiedliches Gewicht. Muss aber nicht sein.
4. Wichtig ist, dass Du einmal Wert „A“ in der einen Hand ansiehst und dann Wert „B“ in der anderen Hand.
5. Dann beantwortest Du Dir die Fragen:
  - a. „Was ist Dir wichtiger?“
  - b. „Welchen würdest Du eher wählen?“
  - c. „Welchen würdest Du eher loslassen?“
6. Der Wert, den Du wählst, bekommt eine „1“ auf deiner Liste. z.B. der Wert „A“

Dann geht es weiter mit dem Wert „C“ auf deiner Liste (denn wenn dieser stärker ist als A, ist er auch gleichzeitig stärker als B, den A ja schon aus dem Rennen geschlagen hat).

# Werte erkennen - bewerten - bewusst leben

---

In der ersten Hand ist wieder der Wert „A“. In die andere Hand kommt gedanklich Wert „C“. Du schaust wieder beide abwechselnd an. Nun fragst Du wieder:

1. Hier (Hand 1 mit Wert A) ist der Wert „A“ zu 100% erfüllt, jedoch nicht „C“. Dann die andere Hand: Da ist Wert „C“ zu 100% erfüllt, aber nicht Wert „A“.
2. Was ist Dir wichtiger?
3. Welchen Wert würdest Du wählen?
4. Welchen Wert würdest Du eher loslassen?

## **Antwort:**

Wenn jetzt Wert „C“ den Wert „A“ schlägt, machst Du mit „C“ weiter. Du streichst auf deiner Liste die 1 bei „A“ durch und kennzeichnest „C“ als neue Nummer 1. Wenn jedoch wieder „A“ mehr Wert hat, dann geht es mit „A“ weiter.

Nun nimmst Du den 4. Wert auf deiner Liste „D“.

Auch hier legst Du den bisher stärksten Wert in die eine Hand, den neuen Wert D in die andere Hand und siehst diese abwechselnd an. Und los geht es!

1. Hier (Hand 1 mit Wert A) ist der Wert „A“ zu 100% erfüllt, jedoch nicht „D“. Dann die andere Hand: Da ist Wert „D“ zu 100% erfüllt, aber nicht Wert „A“.
2. Was ist Dir wichtiger?
3. Welchen Wert würdest Du wählen?
4. Welchen Wert würdest Du eher loslassen?

Das machst Du in der ersten Runde mit allen aufgeführten Punkten. dann hast Du deinen HÖCHSTEN Wert gefunden.

Jetzt kann es sein, dass auch der zweithöchste Wert deutlich geworden ist, muss aber nicht. Deswegen empfehle ich Dir eine zweite und dritte Runde.

# Werte erkennen - bewerten - bewusst leben

---

Diese 3 Werte in Bezug auf Arbeit schreibst Du jetzt in ihrer Reihenfolge auf einen neuen Zettel und hängst diesen über den Schreibtisch.

Echt jetzt?

Ja, damit Du diese siehst und für Dich bei Entscheidungen berücksichtigst. Auch kann sich die Hierarchie im Lauf der Zeit ändern. Das merkst Du dann viel schneller und kannst Blockaden vermeiden 😊.

## Und sind die Werte in jeder Situation immer gleich?

### Achtung:

Du hast vielleicht schon von diesen „Typen“ oder auch Typologien, die durchs Internet geistern gehört. Da kommen dann Aussagen wie: „Ich bin ein Wal.“ oder „Ich bin eine Eule.“ Das ist allerdings nach Expertenmeinung nur bei weniger als der Hälfte der Bevölkerung richtig. Es gibt ganz viele Menschen, deren Werte „**kontextabhängig**“ sind, also vom Zusammenhang abhängen.

Man kann da **Arbeit** bzw. Beruf, **Familie**, **Beziehung**, **Freundschaften**, die Ursprungsfamilie, die Herkunft... als Zusammenhang sehen. Und plötzlich ist z.B. der höchste Wert in der Arbeit **FREIHEIT**. Allerdings, wenn es um Beziehung geht vielleicht **GEMEINSAMKEIT**.

**Wenn Dir das nicht bewusst ist, kann ein Wertekonflikt entstehen, der Dich bis zum Stillstand blockiert.**

### Beispiel:

Du bekommst die Chance, in einem anderen Land ein Projekt in Selbstverantwortung durchzuführen. Eigentlich dein Traumjob, aber Du würdest dann eine Fernbeziehung führen. Und dann kommen die Emotionen ins Spiel. Vielleicht hast Du Angst, die Beziehung zu gefährden, Dir fehlen die gemeinsamen, romantischen Abende, der Gedankenaustausch, die Nähe des Anderen beim Einschlafen...

# Werte erkennen - bewerten - bewusst leben

---

Und jetzt hast Du Schwierigkeiten, eine Entscheidung zu treffen oder wenn Du gehst, oft ein undefinierbares schlechtes Gefühl.

Also checke mal deine Werte in den verschiedenen Bereichen und schau, was sind deine 3 höchsten Werte. Stimmen diese überein oder gibt es einen Widerspruch?

Bei einem **Widerspruch** kannst Du prüfen, **welcher Kontext wichtiger** ist.

Höchster Wert der Arbeit versus höchster Wert in der Beziehung.

Und dann ganz bewusst viel entspannter mit einem Wertekonflikt umgehen nach dem Motto: „Das ist halt ah so!“

## Dein Unterbewusstsein als Verbündeten aktivieren

Und jetzt kommt's...

Du kannst auch ganz bewusst entscheiden, dass Du jetzt für die Zeit bis zum... als höchsten Wert „**dein Ziel**“ einsetzt.

Damit das richtig gut klappt, machst Du Dir ein Visionboard dazu, dann verstärkst Du die positiven Emotionen noch durch Visualisierung deines Ergebnisses. Du gibst deinem Unterbewusstsein durch deine Bilder vor, dass es dich dabei unterstützen soll, dein Ziel zu erreichen. Mache Dir klar, WARUM Du dieses Ziel erreichen möchtest. Mache das WARUM so groß, wie Du kannst und verknüpfe es zusätzlich mit deinen anderen Werten.

***Wenn Du glaubst, das ist Quatsch oder BS, dann lies mal diese Studie...***

Studie zu angewandter NeuroScience für mehr Erfolg!

<https://www.portal.uni-koeln.de/9015.html>

Wirtschaftswissenschaftler verwenden Methode des „Primings“ um den Gender Gap bei Karriere und Bezahlung zu schließen. In der neuen Studie der Universität zu Köln wird bestätigt, was PRIMING bewirkt.

PRIMING (Vorprägung) bedeutet dabei, dass man durch Visualisierung zukünftiger Ereignisse dem Gehirn im Unterbewusstsein „vorgibt“, wie die



# Werte erkennen - bewerten - bewusst leben

---

unbewussten Reaktionen ablaufen sollen. Und dadurch wird dann in der Realität das Denken und Verhalten ohne, dass man in der eigentlichen Situation aktiv darüber nachdenkt und verkrampft, vom Unterbewusstsein mit auf Erfolg gesteuert. So traut man sich z.B. dann auch, in Gehaltsverhandlungen ein höheres Gehalt zu fordern, kann Verhandlungen oder (Wett-) Kämpfe positiv mental vorbereiten und meistern.

Das allein genügt jedoch nicht. Denn, wenn Du nur träumst, geht es nicht vorwärts. Deswegen formuliere dein Ziel, z.B. nach der SMARTER-Methode (E steht für Ökologie, wie im **Pädcast** beschrieben und das R am Ende für Ressourcen). Im Internet findest Du ganz viel Infos dazu.

## Beispiel:

Du möchtest die nächsten 3 Monate dein Online-Business voran bringen. (Sport machen, Dich gesünder ernähren, was auch immer). Allerdings hast Du bis jetzt immer das Gefühl: Ich kenne mich nicht (richtig) mit der Technik (Trainingsplan, Nahrungsergänzung, ...) aus.

Was könnte Dich da bremsen?

1. Du hast den Wert:  
Erst starten, wenn ich das, was dazu gehört „**kann**“. Dann bin ich gut genug.
2. Du hast in der Vergangenheit gelernt: **Fehler werden bestraft**. Der Wert dahinter: Schutz vor Bloßstellung, Angst vor den Konsequenzen, etc.
3. Ich muss erst alle Details wissen und wie das Schritt für Schritt geht, (**Sicherheit**) sonst fühle ich mich hilflos.

Diese Gefühle sind uns meistens nicht klar. Wir merken nur, dass wir die dritte Tasse Kaffee holen und uns nicht mit der Software auseinander setzen.

**Oder:** Da schaue ich noch ein Seminar, höre einen Podcast, lese einen Blogartikel,... damit ich den „Überblick“ (**Wert**) habe, um dann das „Richtige“ (**höherer Wert: keinen Fehler machen**) auszuwählen.

# Werte erkennen - bewerten - bewusst leben

## Was passiert, wenn Werte verletzt oder nicht erfüllt werden?

Wenn Werte von außen verletzt werden, egal ob durch Vorgaben, Dos und Don'ts oder eine andere Meinung, dann gehen viele Menschen in Verteidigungsstellung oder wollen den anderen von der „Richtigkeit“ des eigenen Wertes überzeugen und Handeln danach, oft aggressiv oder auch passiv.

Dies entspricht dem ganz ursprünglichen Verhalten aus der Steinzeit:  
**Angriff oder Verteidigung.**

Wenn Dir deine Werte bewusst sind, kannst Du

- ✓ besser akzeptieren, dass es andere Meinungen gibt,
- ✓ reagierst toleranter und
- ✓ entwickelst Dich in deiner Persönlichkeit weiter.

Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Erkundung deiner Werte und Motivatoren!

Deine



### FreeWay Coaching und Consulting

#### Marianne Maindl

VeränderungsMentorin, Gesundheitspädagogin, psychosoziale Beraterin, Trainerin und Coach

LEBE.DEIN.AUTHENTISCHES.ICH

Für mehr Klarheit, Umsetzung und emotionale Freiheit

**E-Mail:** [maindl@selbst-bewusstsein.coach](mailto:maindl@selbst-bewusstsein.coach)

**Home:** [www.selbst-bewusstsein.coach](http://www.selbst-bewusstsein.coach)

**Telefon D:** +49 6201 650 59 79

**Telefon A:** +43 680 3317717

**Adresse:** c/o Dr. Maindl Consulting | Veithgasse 4/4A | A-1030 Wien

Sitz: Bachgasse 90 | D-69502 Hemsbach