

NLP-MASTERARBEIT

NLP-MASTERAUSBILDUNG 2020/21 KURS M204

*Werte – Wertehierarchie – Wertekompass
NLP-Formatentwicklung*

CTA 
Coaching & Training - Akademie

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis

Prolog	1
Einleitung – die Idee	2
Bedeutung der Werte und der Wertehierarchie	3
Die Wertesammlung als Vorbereitung	5
Methoden zur Wertehierarchiefindung	6
Fallbeispiel 1: M. L.	8
Fallbeispiel 2: P. B.	9
Fallbeispiel 3: M. A.	10
FAZIT WERTE – WERTEHIERARCHIE – WERTEKOMPASS	11

Prolog

„ZIEL DES LEBENS IST ES NICHT, EIN ERFOLGREICHER MENSCH ZU SEIN, SONDERN EIN WERTVOLLER.“

Nach Albert Einstein

WERTVOLLER MENSCH?

Was ist ein wertvoller Mensch? Hat ein Mensch einen Wert? Nein, der Mensch ist kein Gut mit einem bezifferbaren Wert. Der Mensch hat eine Würde. Jedoch ein wertvoller Mensch ist ein Mensch voller Werte, beseelt und angetrieben durch sie.

WERTE WOZU?

Aus Werten schöpfen wir unsere Ziele. Werte lenken unseren Fokus. Werte sind unsere Antriebsfeder. Werte sind auch unser Anker, der uns Halt gibt. Unser Verhalten wird durch Werte gesteuert. Was wir glauben, gründet auf unseren Werten.

DEFINITION NACH NLP

Werte sind Prinzipien oder Qualitäten, die von Einzelnen oder Gruppen als erwünscht, erforderlich oder als wertvoll erachtet werden.

Einleitung – die Idee

Wertearbeit – weshalb eine Formatentwicklung?

Im Rahmen des Masterblocks 7 zum Thema „Werte und Bedürfnisse“ wurde aus der Idee, die Wertehierarchiefindung vielleicht mit einer kinästhetischen Methodik zu versuchen, das Projekt geboren, ein Format im Rahmen der Masterarbeit zu entwickeln und zu testen.

Bei der hypnotischen Übung, eine Wertehierarchie zu bestimmen, hatte ich die Erfahrung gemacht, dass sich die ermittelte Hierarchie kaum von der zuvor rein kognitiv erstellten Hierarchie unterschied. Bei dieser Übung wird der Coachee durch die autoritäre Aufforderung des Coaches dazu gebracht, in Sekundenschnelle jeweils einen weniger wichtigen Wert in Form einer mit dem Wert beschrifteten Karte von der Wertekartensammlung vom Tisch zu entfernen. Ich hatte bei der Übung schon zu Beginn eine klare Hierarchie im Kopf. Aus diesem Zweifel heraus, ob diese Entscheidungen wirklich unbewusst fielen oder doch in der Kürze bewusst getroffen wurden, entstand die Idee, die Hierarchie durch eine kinästhetische Testung zu bestimmen. Ich dachte dabei an die Methode der Testung des Standortes bei dem Wheel of Life. Hierbei werden die Lebensbereiche über jeweilige Bodenanker kreisförmig ausgelegt. Der Mittelpunkt des Kreises entspricht dabei 0% Erfüllung und der Ankerpunkt auf dem Kreis 100% Erfüllung. Der Coachee beginnt seinen Ausgangspunkt auf 50% auf der Linie Mittelpunkt zu Ankerpunkt, z.B. Familie. Nach Assoziation ins Thema wird das Gleichgewichtsgefühl beobachtet, ob ein Impuls nach vorne oder nach hinten vorliegt. Dem Impuls wird so lange gefolgt, bis eine Position der Stabilität erreicht wird. Diese Position gibt dann den %-Wert der Erfüllung wieder. Die Idee ist nun, diese Linie von 0–100 % mit einer Skala von 1–10 zu ersetzen, man beginnt im mittleren Bereich bei der Position „wichtiger Wert“ und folgt dem Impuls hin zu 10 „äußerst wichtig“ oder in Richtung 1 „weniger relevant“. Aber wieso es sinnvoll oder gar notwendig sein kann, die Wertehierarchie so genau zu bestimmen, dazu hole ich im folgenden Kapitel etwas aus.

Bedeutung der Werte und der Wertehierarchie

WARUM LOHNT ES SICH, SICH AUSGIEBIG MIT DEN WERTEN UND DER INDIVIDUELLEN WERTEHIERARCHIE ZU BEFASSEN?

Werte sind die Nominalisierungen unsere Bedürfnisse. Sie benennen im Allgemeinen, was uns wichtig ist. Danach beurteilen und bewerten wir. Der Kompass für unser Verhalten und unsere Entscheidungen sind unsere Werte. Sobald Aufgaben in Einklang mit unseren Werten stehen, stürzen wir uns förmlich darauf. Das treibt uns an. Fehlt uns diese Kongruenz, wird es schwerfällig bis hin zur Unmöglichkeit. Unsere Handlungsfähigkeit und Motivation wird bestimmt durch unser Wertesystem.

WERTESYSTEM – WODRUCH IST ES BESTIMMT?

Werte lassen sich in absolute Werte und funktionale Werte gliedern. Absolute Werte sind Prinzipien, die meist über die gesamte Lebenszeit Bestand haben. Sie gelten für alle Lebensbereiche (Kontext), wie z.B. Beruf, Familie, Beziehung usw., und werden von Kindesbeinen an von Eltern und Gesellschaft vermittelt, beispielweise Gerechtigkeit und Menschenwürde.

Funktionale Werte gelten meist in einem definierten Kontext und spielen in einem anderen Kontext keine oder nur eine sehr geringe Rolle. Diese Werte können sich jedoch über die Lebenszeit auch sehr wandeln, so wie z.B. die jugendliche Abenteuerlust in der Elternrolle der Fürsorge weicht.

Unsere Werte werden zum einen von außen – dem Kulturkreis, der Religion, dem sozialen Umfeld – und zum anderen von den individuellen Lernerfahrungen des Einzelnen universell und immer auch kontextabhängig bestimmt.

WERTESYSTEM – UNSER STEUERSYSTEM UND KOMPASS

Aus unseren Werten werden unsere Glaubenssätze (GS, Beliefs) gebildet. Unser Verhalten ist praktisch aus dem Unterbewusstsein durch GS und deren Konstrukte aus ganzen GS-Molekülen gesteuert. Bei bewussten Entscheidungen erfolgt natürlich die Orientierung an unseren Werten. Unsere fortschreitende Entwicklung über die Lebenszeit nach dem Modell der Graves-Ebenen oder der Maslow'schen Bedürfnispyramide veranschaulicht, dass in jeder Stufe entsprechende Werte mit den dahinterstehenden Bedürfnissen Prioritäten setzen.

Neben dieser entwicklungsbedingten Veränderung im Wertesystem sind auch bei den einzelnen Kontexten zugeordneten Werteprioritäten Verschiebungen vorhanden – wenn zum Beispiel im Beruf die Tätigkeit oder die Position in der Hierarchie gewechselt wird, oder im Umfeld der Familie, wenn durch das Elternwerden ein Rollenwechsel stattfindet. Solche Veränderungen führen zu Verschiebungen in der Wertehierarchie und auch oft zu einem Entscheidungsdilemma, da sich Werte aus den unterschiedlichen Kontexten gegenseitig blockieren können. Meine Person betreffend stand ich vor der beruflichen Entscheidung, den Bereich für internationale Aufträge (Werte wie Abenteuer, Leistungsbereitschaft, Abwechslung) auszubauen. Kollidiert ist dieses Thema mit dem Kontext „Gesundheit“ (Ruhe, Entspannung) und dem Kontext „Freizeit“. Dieser Entscheidungsprozess hat sich über ein ganzes Jahr hingezogen, ausschlaggebend war dann doch das Hören auf den Körper in Form eines Tinnitusanfalles nach einem anstrengenden Auslandseinsatz.

GESELLSCHAFTSPOLITISCHE WECHSELWIRKUNGEN

Unsere Werte sind wesentlich durch die Gesellschaft geprägt. Im Vergleich zur individuellen Entwicklung ist die Gesellschaft in der Evolutionsspirale nach den Graves-Ebenen sehr langsamen Schrittes unterwegs. Das gesellschaftliche Wertesystem verändert sich erst allmählich, anfänglich nur bei wenigen revolutionären Vorreitern, bis es sich vielleicht erst bei der nächsten Generation etabliert.

Dies führte zum Beispiel in der 68er-Bewegung zu sehr heftigen Auseinandersetzungen und einem Wertewandel. Auch globale Katastrophen wirken sich auf das gesellschaftliche Wertesystem aus, wie 1986 der nukleare GAU in Tschernobyl, der die Umweltbewegung befeuerte. Der Finanzcrash 2008 an der Wallstreet führte zu viel Bewegung in der Wertediskussion im Finanzwesen. Der Syrienkrieg löste eine humanitäre Katastrophe aus, und die Flüchtlingswelle 2015 erfasste ganz Europa. Polarisierungen in der Parteienlandschaft und auch bis zum persönlichen Umfeld Familie und Freundeskreis waren die Folge. Dabei wurden Wertefronten aus Solidarität und Identität in Stellung gebracht. Noch viel deutlicher werden in der noch andauernden Coronakrise tiefe Konfliktgräben aufgerissen, die sogar sehr lange bestehende Freundschaften aufreißten. Hierbei werden Werteschlachten mit einem großen Spannungsfeld aus Sicherheit, Solidarität, Freiheit, Selbstbestimmung, Vertrauen, Demokratie und mehr ausgefochten. Nicht zu vergessen, vor Covid 19 hatte die globale Klimadiskussion schon an Fahrt aufgenommen. Das Urteil vom Verfassungsgericht vom April 2021 gegen das Klimaschutzgesetz zeigt alleine schon bei dem Wert „Freiheit“, wie kontrovers sich dieser aus unterschiedlichen Perspektiven darstellt. Die Freiheit des Einzelnen, sich zu verwirklichen, gegenüber der Freiheit der nächsten Generation, die auch noch Ressourcen nutzen möchte.

Die vom Konsum abhängige Wirtschaft erforscht sehr genau, auf welche Werte wir ansprechen. Das Geschäftsmodell der IT-Giganten wie Google, Apple, Facebook und Co. besteht darin, digitale Profile seiner Nutzer zu erstellen und an die güterproduzierenden Unternehmen gewinnbringend zu veräußern. Die Hochglanz-Werbetrailer der Automobilindustrie zielen ausschließlich auf unsere Werte ab und versuchen, eine Kongruenz zwischen Produkt und Wert herzustellen, zum Beispiel: Freiheit und Abenteuer, BMW SUV fährt offroad in schönster Landschaft quer durch unberührte Natur. Konkrete Informationen zum Produkt kommen kaum vor. Auch die Parteien werben weniger mit Inhalten als mit Werten. Plakatiert wird meist nur mit wenigen Schlagwörtern wie Freiheit, Solidarität, Sicherheit, Gerechtigkeit und weitere. Die Werbung hält uns den Wert wie eine Möhre vor die Schnauze, und wir sollen folgen. Wollen wir weniger der Esel sein, der den Karren zieht, dann hilft uns eine Reflexion unseres eigenen Wertesystems. Die Kenntnis unserer Wertehierarchie ist unser Kompass für ein selbstbestimmtes Leben. Es hilft uns, Entscheidungen zu treffen und Ziele zu definieren, und ist gleichzeitig Antriebskraft.

Die Wertesammlung als Vorbereitung

THEMENFINDUNG

Natürlich ist jeder mit einer Unzahl von Werten unterwegs. Je länger man die unterschiedlichen Kontexte betrachtet, desto länger wird die Auflistung. Handlungsbedarf ergibt sich daher meist kontextbezogen in einem oder auch mehreren Kontexten, in denen sich Veränderungen ergeben haben oder Veränderungen anstehen. Oder es wurde in vorausgegangenen Coachings zum Beispiel über das Wheel of Life ein Lebenskontext mit niedrigem Erfüllungsgrad ermittelt. Die Reflexion der eigenen Werte in diesem Kontext schafft Klarheit, Ziele können so leichter definiert werden und die Antriebsvoraussetzungen werden geschaffen. Der Klient kann jedoch einen bereits identifizierten Wertekonflikt zum Thema im Coaching ansprechen.

1. SCHRITT: DIE WERTESAMMLUNG

Nach Klärung des Kontextes oder von ggf. mehreren in Konflikt stehenden Bereichen werden die Kontexte als Spaltenüberschriften notiert. In ca. 10 min soll der Klient nun in jeder Spalte mindestens 10–15 Werte auflisten, ohne lange über jeden Wert zu reflektieren. Als Hilfestellung kann auch eine Liste mit Wertebegriffen angeboten werden.

2. SCHRITT: REFLEXION DER WERTELISTE

Der Coachee liest dem Coach die Liste vor. Der Coach erkundigt sich, ob bei einigen Werten ein Widerstand oder andere besondere Gefühle aufgetreten sind. Vielleicht wird dies schon in der Tonalität gehört. Bei solchen Werten lohnt es sich, diese noch mehr zu hinterfragen, dies könnten gelebte Werte sein, denen sich der Coachee nicht bewusst ist. Über Spiegelung dieser Werte können auch wichtige Hintergründe ins Bewusstsein geholt werden. Beim Spiegeln werden die Submodalitäten abgefragt, der Coachee assoziiert sich mit dem Wert. Es wird gefragt: Was ist das Gegenteil davon? Was darf auf keinen Fall passieren? Was würde dir am meisten Angst machen?

3. SCHRITT: EINGRENZEN AUF DIE 5–8 WICHTIGSTEN WERTE

Zur Findung der Wertehierarchie soll nun der Coachee weniger wichtige Werte aus der jeweiligen Kontextspalte streichen, bis nur noch die bedeutendsten 5–8 Werte übrigbleiben.

Nach dieser Basisarbeit kann die hierarchische Ordnung der Werte erfolgen. Nachfolgend sind zwei Methoden beschrieben, wobei die zweite Methode in dieser Masterarbeit entwickelt wurde.

Methoden zur Wertehierarchiefindung

1. WERTEHIERARCHIE DURCH HYPNOTISCHE METHODE (WH-Hyp)

Bei dieser Methode wird der Klient durch die autoritären Kommandos zu einer spontanen Aussortierung weniger wichtiger Werte veranlasst, ohne darüber nachzudenken können.

1.1 Werte für den jeweiligen Kontext sammeln, siehe Vorbereitung

1.2 Zettel mit den 5–8 bedeutendsten Werten beschriften

Der Coachee kann sich auf der Rückseite des Zettels die Hierarchienummer vermerken, die seiner Meinung nach diesem Wert entspricht.

1.3 Sortierung „Einer muss weg!“

Der Coach fordert zum Schließen der Augen auf. Er gibt in bestimmender Tonlage und Schnelle das Kommando „Augen auf, Einer muss weg!“. Der Coach nimmt den weggenommenen Zettel entgegen.

1.4 Wiederholung „Einer muss weg!“

Der Coach wiederholt das Kommando so lange, bis nur noch ein letzter Wert, der wichtigste übrigbleibt. Die weggenommenen Zettel verbleiben in der Reihenfolge des Einsammelns.

1.5 Zettel mit der Hierarchiereihenfolge beschriften

Nach dem Beschriften in der Reihenfolge auslegen. Klient befragen, ob die Reihenfolge mit der vorher gedachten Reihenfolge übereinstimmt. Was überrascht daran? Wurde diese Hierarchie bei vergangenen Entscheidungen bereits angewendet? Hilft es nun in Bezug auf künftige Entscheidungen? Besteht nun mehr Klarheit hinsichtlich des Entscheidungskonfliktes?

2. WERTEHIERARCHIE DURCH KINÄSTHETISCHE METHODE (WH-KI)

Bei dieser Methode legt der Klient durch Bodenanker einen Halbkreis mit Mittelpunkt aus. Die Bodenanker auf dem Kreis markieren die Werte. Die Speichen zu den Ankern bilden jeweils eine Bedeutungsskala 1–10 vom Mittelpunkt ausgehend. Der Klient tariert kinästhetisch die Bedeutung auf jeder Speiche aus.

2.1 Werte für den jeweiligen Kontext sammeln, siehe Vorbereitung

2.2 Bodenanker mit den 5–8 bedeutendsten Werten beschriften

Der Coachee kann auf der Rückseite des Ankers die Hierarchienummer vermerken, die seiner Meinung nach diesem Wert entspricht.

2.3 Auslegen der Bodenanker

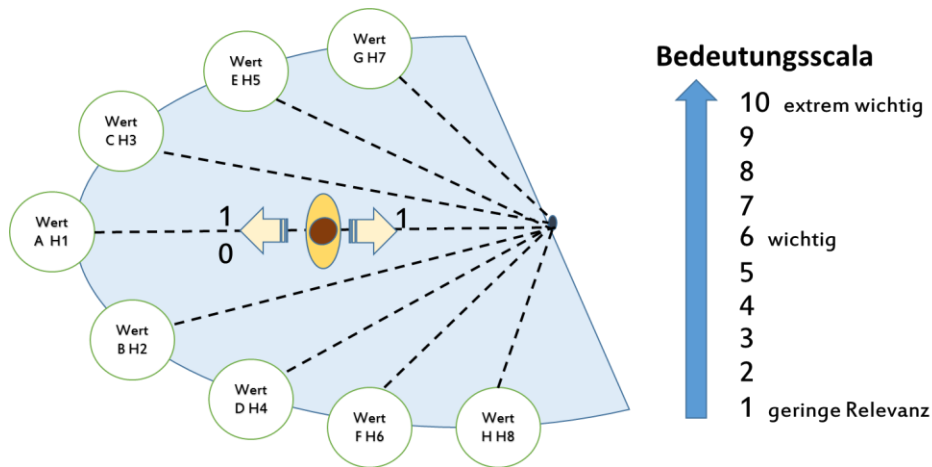
Ein unbeschrifteter Bodenanker wird als Mittelpunkt gelegt, die Bodenanker mit den Werten sind fächerförmig (siehe Skizze WH-Ki) im Abstand ca. 2 m von der Mitte anzuordnen. Dabei kann die von Klienten aufgestellte Hierarchie so berücksichtigt werden, dass die höchste (H1.) nach vorne zeigt, links davon die H2. gegenüber die H3. Und so weiter.

2.4 Kinästhetische Austestung der Bedeutungsskala

Der Coachee positioniert sich in der Mitte der jeweiligen Speiche (Linie Mittelpunkt – Bodenanker) mit Blick zum Bodenanker. Der Coach fordert ihn auf, die Augen zu schließen. Sich mit dem Wert zu assoziieren. Eine Situation zu suchen, wo dieser Werte eine wichtige Rolle spielte, Submodalitäten werden abgefragt. Ist die Assoziation gelungen, soll der Coachee sich auf sein Stehen konzentrieren: Ist sein Stand stabil? Welcher Impuls kommt, nach vorne, nach hinten? Er soll dem Impuls folgen. Bei Unsicherheit einfach einen Schritt wagen, prüfen und ggf. wieder zurückgehen. Hat der Klient das Gefühl, stabil zu sein, wird die Position entsprechend der Skala 1–10 mit einem Zettel am Boden markiert. Für jede Speiche wird so der Wert bestimmt.

Skizze WH-Ki

METHODEN ZUR WERTEHIERARCHIEFINDUNG



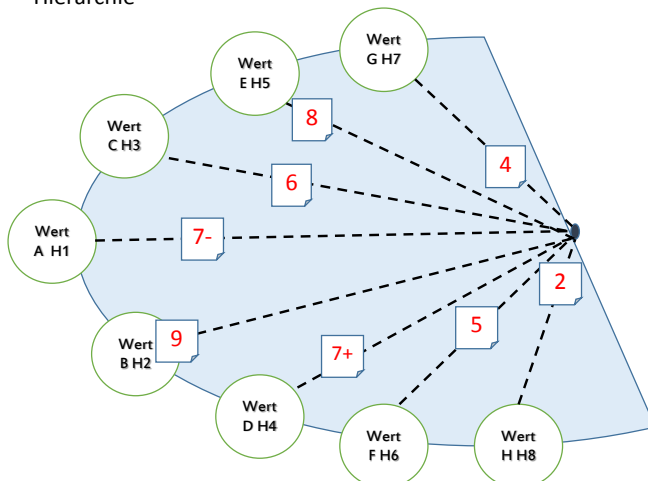
2.5 Zettel mit Bedeutungsskala auf Gleichheit prüfen

Sofern Wertespeichen mit gleichen Punktezahlen vorhanden sind, können diese noch gesondert differenziert werden. Entweder kann sich der Coachee spontan entscheiden, welcher Wert ihm wichtiger ist, oder die betreffenden Bodenanker werden in einer Linie mit 2 m Abstand gelegt. Der Coachee stellt sich zwischen beide Werte und prüft kinästhetisch, in welche Richtung er gezogen wird.

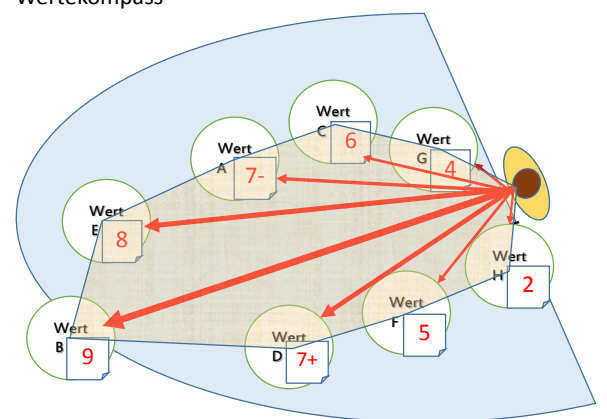
2.6 Hierarchie betrachten

Der Coachee beschriftet die Bodenanker mit der kinästhetisch getesteten Bewertungszahl und legt beginnend mit der höchsten Zahl außen bis niedrigste nahe Mittelpunkt. Die Werte werden fallend der Zahl entsprechend rechts und links der höchsten Bewertungszahl ausgelegt. Am Ende stellt sich der Klient auf den Mittelpunkt und blickt in Richtung höchsten Wert. Er soll sich vorstellen, dass er mit allen Werten mit gleich langen Gummibändern verbunden ist. Die Spannung zum höchsten bewerteten Wert ist daher am größten. Dies ist für ihn die Triebkraft und die neu ausgerichtete Kompassnadel. Klient befragen, ob die Reihenfolge mit der vorher gedachten Reihenfolge übereinstimmt. Was überrascht daran? Wurde diese Hierarchie bei vergangenen Entscheidungen bereits angewendet? Hilft es nun in Bezug auf künftige Entscheidungen? Besteht nun mehr Klarheit hinsichtlich des Entscheidungskonfliktes?

Kinästhetische Bestimmung der Hierarchie



Auslegung der Hierarchie zum Wertekompass



Fallbeispiel 1: M. L.

WERTEHIERARCHIE-TABELLE NACH METHODEN

In der folgenden Tabelle sind die ermittelten Werte-Hierarchien im Vergleich dargestellt.

Vergleich der Wertehierarchien nach Methoden – Kontext „Partner-Beziehung“			
	Nach eigener Einschätzung	Methode WH-Hyp	Methode WH-Ki
1	Körperlichkeit	Vertrautheit	Körperlichkeit
2	Vertrautheit	Körperlichkeit	Sinnlichkeit
3	Lust	Lust	Selbstbestimmt
4	Selbstbestimmt	Sinnlichkeit	Vertrautheit
5	Sinnlichkeit	Gelassenheit	Lust
6	Natürlichkeit	Selbstbestimmt	Gelassenheit
7	Gelassenheit	Natürlichkeit	Natürlichkeit
8			

Methode WH-Hyp wurde im Rahmen der Übung am 7. Masterwochenende angewendet, Coach Susanne.

Methode WH-Ki im Rahmen Masterarbeit, Coach Maria A.

Statement Klient:

Bei der Methode WH-Hyp waren die Zettel bereits in der Hierarchie der Selbsteinschätzung sortiert. Daher war nach der plötzlichen Aufforderung „Einer muss weg“ auch schon die Richtung, in welche die Hand greift, bereits von der selbst eingeschätzten Reihenfolge bestimmt. Vielleicht sollten vor dem Aufgreifen die Zettel bei geschlossenen Augen vom Coach beliebig neu verteilt werden. In der groben Hierarchiebetrachtung waren die wichtigsten und die weniger wichtigen Werte dieselben. In der Feinunterscheidung fallen Platzwechsel auf.

Fazit: Im Kontext „Beziehung“ war bei dem Wheel of Life der Erfüllungsgrad bei mir sehr unzufriedenstellend. Daher bin ich dabei, meinen Horizont durch eine Partnerbörse aktiv zu erweitern. Meine Erfahrung in den letzten vier Monaten war, dass meine Motivation sehr schnell erschöpft war und ich kaum noch online auf die Börse gehe. Durch die Wertearbeit wurde mir bewusst, dass sich meine Motivation schnell durch die Entscheidungskonflikte erschöpft, was will ich, was schreibe ich ins Profil, welche Profile kontakte ich. Nach dieser Arbeit ist mir nun viel klarer, auf welche Werte ich mich fokussiere. Mir ist nun bewusst, dass ich, wenn Vertrautheit ganz oben steht, das nicht über Profilangaben herausfinden kann. Dazu benötigt es den Kontakt Face-to-Face.

Fallbeispiel 2: P. B.

WERTEHIERARCHIE-TABELLE NACH METHODEN

In der folgenden Tabelle sind die Werte ermittelten Hierarchien im Vergleich dargestellt.

Vergleich der Wertehierarchien nach Methoden – Kontext „Beruf“			
	Nach eigener Einschätzung	Methode WH-Hyp	Methode WH-Ki
1	Selbstbestimmtheit	Kundenkommunikation	Kundenkommunikation
2	Kundenkommunikation	Selbstbestimmtheit	Führungsposition
3	Führungsposition	Führungsposition	Selbstbestimmtheit
4	Intellekt. Herausforderung	Intellekt. Herausforderung	Reisen
5	Geld	Geld	Intellekt. Herausforderung
6	Reisen	Betriebsklima	Betriebsklima
7	Betriebsklima	Teamarbeit	Geld
8	Teamarbeit	Reisen	Teamarbeit

Methode WH-Hyp und WH-Ki durch Coach Martin

Statement Klient:

Die Methode WH-Hyp war stressig, bei jedem Wegnehmen war sofort immer großer Zweifel an der Entscheidung. Hingegen die kinästhetische Bestimmung war sehr angenehm. Auf der Bewertungslinie stehend war meist sofort ein klarer Zug spürbar. Generell sehe ich mich bei den ersten drei Werten bestätigt.

Statement Coach:

Auffallend war bei der Methode WH-Ki, dass die oberen fünf Hierarchie-Ebenen beim Test einen sehr schnellen und starken Impuls auf der Skala nach oben ausgelöst hatten und Bewertungszahlen von 8–10 erreicht wurden. Überraschend wurde „Reisen“ bei WH-Ki vier Ebenen weiter nach oben gerückt als bei WH-Hyp. Bei Hinterfragung erwähnte Patrick, dass er Kundenkommunikation immer in Verbindung mit Reisen sieht. Durch das Assoziieren der Werte wirken natürlich auch diese Verbindungen. Unter Umständen wurde dadurch das Reisen mit nach oben gezogen. Die abschließende Visualisierung der stark ziehenden Werte empfand Patrick als förderlich. Die kräftig ziehenden Werte spiegeln seine berufliche Erfahrung als Selbstständiger.

Fallbeispiel 3: M. A.

WERTEHIERARCHIE-TABELLE NACH METHODEN

In der folgenden Tabelle sind die Werte ermittelten Hierarchien im Vergleich dargestellt.

Vergleich der Wertehierarchien nach Methoden – Kontext „Gesundheit“			
	Nach eigener Einschätzung	Methode WH-Hyp	Methode WH-Ki
1	Selbsteilungskräfte	Intuition Körperweisheit	Intuition Körperweisheit
2	Intuition Körperweisheit	Balance	Vertrauen
3	Vertrauen	Selbsteilungskräfte	Balance
4	Balance	Selbstbestimmung	Selbsteilungskräfte
5	Selbstbestimmung	Verantwortung für andere	Selbstbestimmung
6	Toleranz	Toleranz	Toleranz
7	Verantwortung für andere	Vertrauen	Verantwortung für andere
8	Selbsttreue	Selbsttreue	Selbsttreue

Methode WH-Hyp und WH-Ki durch Coach Martin

Statement Klient:

Die Methode WH-Hyp hat mich sehr gestresst, ich hatte dabei das Gefühl, nicht wirklich am Findungsprozess beteiligt zu sein - als sei das Ergebnis, die Wertehierarchie, eher zufällig zustande gekommen. Bei der Methode WH-Ki hingegen konnte ich mich mit Ruhe auf den jeweiligen Wert einschwingen und fühlte mich dadurch voll und ganz am Prozess beteiligt. Interessant war, wie sich bei manchen Werten, die ich im Vorfeld rein kognitiv für sehr wichtig erachtet hatte, mein Verstand einschaltete:

"Das war doch ein wichtiger Wert für mich! Wieso habe ich jetzt nicht den Impuls, nach vorne zu gehen? Ich muss doch jetzt diesen Impuls spüren ..." Doch das Körpergefühl war immer ganz klar, da konnte der Verstand noch so sehr versuchen, sich einzumischen.

Als wir dann am Ende alle Werte als Kompass ausgelegt hatten, war dies ein sehr eindrückliches Bild für mich: Die obersten Werte geben die Richtung vor, mit diesen muss bzw. kann ich beginnen, wenn ich eine Entscheidung treffen will. In diesem (inneren) Chaos, das mich die letzten Wochen sehr belastet hat, hat sich nun ein Weg aufgetan, eine Struktur herauskristallisiert, was sehr beruhigend ist. Die Wertehierarchie fühlt sich nun sehr stimmig für mich an.

Statement Coach:

Da Maria A. selbst körpertherapeutisch unterwegs ist, hat sie die kinästhetische Testung als sehr angenehm und aufschlussreich empfunden. Bei der Hälfte der Werte wurden von außen deutliche Körperreaktionen wie: hibbelig, starkes Hin- und Herreißen, große Instabilität beobachtet. Diese Wertethemen wurden in der Übung nicht tiefer bearbeitet, es wäre jedoch lohnenswert, diese Werte noch genauer zu hinterfragen.

FAZIT WERTE – WERTEHIERARCHIE – WERTEKOMPASS

FAZIT

Die Auswertung der drei Fallbeispiele zeigt keine eindeutige Tendenz, ob die Korrelation zwischen Selbsteinschätzung zu Methode WH-Hyp oder zu WH-Ki größer oder kleiner ist. Die Korrelation zwischen beiden Methoden zueinander ist sogar noch schlechter. Eine statistische Auswertung über drei Fälle besitzt keine Aussagekraft. Die autoritär durchgeführte Methode WH-Hyp wirkt natürlich stressiger für den Klienten. Die kinästhetische Methode wird angenehmer, und mit einem Mehr an Erfahrungsgewinn, empfunden.

Methode WH-Hyp punktet mit der Schnelligkeit und Einfachheit der Durchführung. Das kinästhetische Austesten der Bedeutungsskala liefert durch die Assoziation in die spezifischen Werte eine tiefere Auseinandersetzung. Mehr Informationen gelangen an die Oberfläche, die dann rational erfasst werden können. Beobachtungen der Körpersprache können vom Coach miteinfließen. Das alleinige Auslegen der Hierarchiereihe ist weniger eindrücklich als die Darstellung mit den Bodenankern. Die Visualisierung der Zugrichtungen und einer Kompassnadel ähnlichen Richtungsanzeige geben dem Klienten Klarheit und zeigen auch die Antriebskräfte auf. Durch das Stehen auf dem Ausgangspunkt mit Blick auf die Bodenanker wird Klarheit und Antrieb körperlich erlebt und verankert.

MARTIN LECHNER

