

# Meine persönliche Wertehierarchie

Positiv-Werte = Appetenz-Werte  
Negativ-Werte = Aversions-Werte

erstellt am \_\_.\_\_.\_\_\_\_

Persönliche Unterlagen von

---



Persönlichkeitstraining  
Matthias Schwehm  
Thannhausen 124  
D-91738 Pfofeld  
Tel 09834-974828  
Fax 09834-975302  
[www.IntSel.de](http://www.IntSel.de)  
[Info2009@IntSel.de](mailto:Info2009@IntSel.de)

## Inhaltsverzeichnis

<b>WELCHE WERTE SIND DIR IN DEINEM LEBEN WIRKLICH WICHTIG? DEINE WERTEHIERARCHIE ZEIGT DIR DIE ANTWORTEN! .....</b>	<b>3</b>
Ein transparentes Werte-System als Grundlage jeder dauerhaften Motivation.....	3
Prinzipielle Möglichkeiten des Vorgehens.....	3
Welche Werte sind Dir sehr wichtig? Deine Appetenz-Werte! .....	5
Die Definitionen Deiner wichtigsten positiven Werte .....	7
Ermittlung Deiner positiven Wertehierarchie .....	8
<b>Beispiel</b> .....	9
So langsam gibt es mehr Durchblick.....	10
Hier ist Deine Positiv-Wertehierarchie .....	10
Welche Werte möchtest Du unter allen Umständen vermeiden? Deine Aversions- Werte! .....	11
Die Definitionen Deiner wichtigsten negativen Werte .....	12
Ermittlung Deiner Negativ-Wertehierarchie .....	13
Und es gibt noch mehr Durchblick .....	14
Hier ist deine Negativ-Wertehierarchie.....	14
<b>SCHLUSSBEMERKUNG .....</b>	<b>14</b>

## Welche Werte sind dir in deinem Leben wirklich wichtig? Deine Wertehierarchie zeigt dir die Antworten!

### ***Ein transparentes Werte-System als Grundlage jeder dauerhaften Motivation***

#### Prinzipielle Möglichkeiten des Vorgehens

Optimal ist es, wenn du **alle** Werte, die du derzeit tatsächlich lebst, in einen „Topf“ wirfst, um sie anschließend zu sortieren. Stelle dazu eine Liste **aller** Tätigkeiten auf, die du in einem für dein Leben repräsentativen Zeitfenster von ca. 12 Monaten tatsächlich durchführst, und zwar unabhängig davon, ob du sie gerne, freiwillig oder „gezwungenermaßen“ tust.

Die nachfolgenden Listen kannst du anschließend nehmen, um dir mittels Assoziationen weitere tatsächlich von dir gelebte Werte ins Bewusstsein zu holen.

Alternativ kannst du deine Ideal-Werte elizitieren (= bewusst machen). Aber Vorsicht: das Elizitieren der Ideal-Werte alleine bewirkt noch keine Selbstverwirklichung und es besteht die Gefahr, sich der „Ideal-Werte-Illusion“ hinzugeben.

Gerade am Anfang, wenn du vielleicht noch keinen besonders klaren Zugang zu deinen Werten hast, ist es besonders wichtig, dich mit deinen derzeit tatsächlich gelebten Werten zu befassen. Wenn dein Gespür für deine Werte immer feiner wird ist der richtige Zeitpunkt gekommen, dich mit deinen Ideal-Werten auseinanderzusetzen.

#### **Hinweis**

*Diese hier dargestellte Vorgehensweise ist ein Extrakt aus einem von Matthias Schwehm Persönlichkeitstraining entwickelten Vorgehen, das in den sogenannten IntSel®-Selbstbewusstseinstrainings sowie im IntSel®-Selbstverwirklichungstraining viele volle Zeitstunden umfasst. Wer sicherstellen möchte, dass er ein Maximum und Optimum an Klarheit für sein Leben aus diesem wertvollen Selbstbewusstmachungsprozess schöpft, der möge ein entsprechendes Training oder Coaching belegen.*

**Begriffsklärung und weitere Hinweise:** (siehe hierzu auch den Glossar auf [www.IntSel.de](http://www.IntSel.de) )

Was versteht man unter einer **Wertehierarchie**?

- Sie gibt an, an welchen Rangstellen die Werte zueinander stehen, also die Wichtigkeit von Werten im Vergleich zu anderen Werten

Was sind **Werte**?

- Nominalisierungen von Prozessen, **die uns besonders wichtig sind** bzw. die für Einzelpersonen, Gruppen, Gemeinschaften oder Staaten

usw. besondere Wichtigkeit und Bedeutung haben. So ist z.B. der Wert "Sicherheit" etwas, was vielen Menschen sehr wichtig ist.

- **Nominalisierung** bedeutet, dass aus einem Prozess durch Sprache ein „Ding“ gemacht wird und somit etwas, was in der realen Welt eigentlich „gar nicht geht“. Hierdurch ergeben sich oft Missverständnisse oder Probleme. So gibt es beispielsweise ein Paar, das sich liebt (= Prozess), es gibt jedoch nicht das Ding „Liebe“, es wird jedoch so getan als ob.
- Werte werden durch viele Glaubenssätze und Erfahrungen (aus denen wiederum Glaubenssätze abgeleitet wurden) gestützt. Somit kann man auch sagen, dass Werte „dekontextualisierte Glaubenssätze“ sind, also abstrakte Glaubenssätze ohne einen konkreten Rahmen.
- Eine andere und in der NLP-Literatur häufig vorkommende Bezeichnung für Werte sind **Kriterien**

Warum sind Werte so wichtig?

- Werte geben den Menschen **Orientierung**, indem sie darauf hinweisen "was sein sollte" (im Gegensatz zu Fakten – sie zeigen an "was ist"). Insofern liegen Werte auch in der absoluten Zukunft, da sie im Vergleich mit Zielen nie voll realisiert werden. Insofern haben sie eine Funktion als Ideal und Leitstern.
- Werte sind wichtig für die Motivation, denn wenn wir etwas wollen, so deshalb, weil es uns etwas "wert ist." Insofern sind Werte das, wofür wir Zeit, Geld, Anstrengung und damit persönliche Energie und Kraft investieren.
- Eine klare Wertehierarchie ist die Voraussetzung für die Fähigkeit, schnell „gute“ Entscheidungen treffen zu können. Geht es beispielsweise um die Frage, ob ich am Freitag zwei Überstunden machen soll, so muss ich z. B. abwägen, ob mir das Mehr an Geld und die Zufriedenheit meines Chefs wichtiger ist als Zeit für mich oder meine Familie zu haben.

## Welche Werte sind Dir sehr wichtig? Deine Appetenz-Werte!

--	Spielt keine Rolle
-	Weniger wichtig
0	Gelegentlich wichtig
+	Wichtig
++	Sehr wichtig

Wert	--	-	0	+	++	Wert	--	-	0	+	++
Abenteuer						Lernen					
Achtung						Liebe geben					
Aktivität						Loyalität					
Anderen verzeihen						Macht					
Anerkennung						Menschlichkeit					
Auffassungsgabe						Nähe					
Aufrichtigkeit						Objektivität					
Behaglichkeit						Offenheit					
Bildung						Ordnung					
Beitrag zum Allgemeinwohl						Persönlichkeit					
Dankbarkeit						Pflichtbewusstsein					
Demokratie						Phantasie					
Der Beste sein						Pragmatismus					
Distanz						Pünktlichkeit					
Disziplin						Reichtum					
Durchhaltevermögen						Ruhe					
Ehre						Ruhm					
Ehrlichkeit						Selbstverwirklichung					
Einfluss						Selbstlosigkeit					
Erfolg (berufl.)						Sexualität					
etwas in Bewegung setzen						Sicherheit					
Familie						Sparsamkeit					
Fitness						Stärke					
Flexibilität						Tapferkeit					
Freiheit						Toleranz					
Freude						Treue					
Freundschaft						Überlegenheit					
Frieden						Umweltschutz					
Fröhlichkeit						Unabhängigkeit					
Gastlichkeit						Verantwortung					
Gefühl der Befähigung						Vergnügen					
Gerechtigkeit						Vertrauen					
Geschmack						Wachstum, persönliches					
Geselligkeit						Wahrheit					
Gesundheit						Wechsel					
Glaube						Weisheit					
Gute Laune						Zärtlichkeit					
Harmonie						Zeitlosigkeit					
Heiterkeit						Zielbewusstsein					
Herkunft						Zugehörigkeit					
Hilfsbereitschaft											
Individualismus											
Integrität											
Kameradschaft											
Klugheit											
Kompetenz											
Kreativität											

Wert	--	-	0	+	++	Wert	--	-	0	+	++
Lässigkeit											
Lebensfreude / Glück											
Leidenschaft											
Leistungen erbringen											

Wähle nun aus dem großen „Topf“ deiner tatsächlich gelebten Werte mindestens sechs bis acht und maximal 14 Werte aus, die du am **intensivsten** lebst. Warum gerade diese Zahl? Ganz einfach, das nachfolgende Raster ist auf maximal 14 Werte ausgelegt. Erfahrungsgemäß genügt es jedoch, seine sechs bis acht, eventuell bis 10 Werte zu kennen. Nachdem du dir anhand dieses Rasters die prinzipielle Vorgehensweise bewusst gemacht hast kannst du selbiges beliebig erweitern. Dies mag besonders den Perfektionisten ansprechen. Wer zu viel Zeit hat, der möge dies tun. Auf Basis meiner Selbsterfahrungen, der Erfahrungen als Entwickler und der langjährigen Erfahrungen als Trainer kann ich, Matthias Schwehm, klar die Empfehlung für maximal 14 Werte aussprechen.

Die am **intensivsten gelebten Werte** sind diejenigen, für die du

- am meisten Zeit
- am meisten Geld und
- am meisten Energie / Nerven

investierst.

Führe dieses Prozedere sowohl für deine Positiv- als auch für deine Negativ-Werte durch.

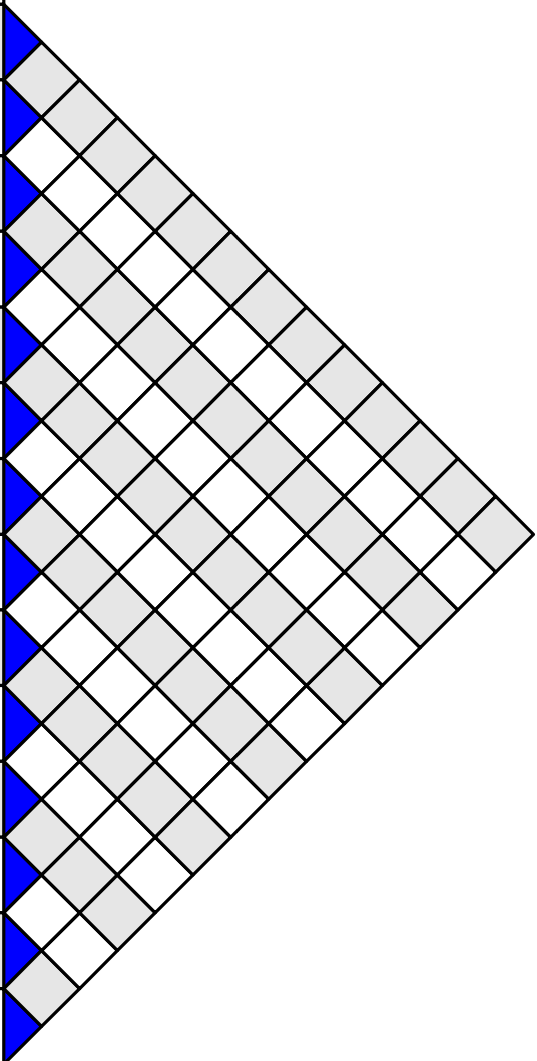
Wichtig: bevor du jeweils deine 14 am intensivsten gelebten Positiv- und Negativ-Werte sortierst, **definiere** sie in deinen Worten. Erfahrungsgemäß ist das mit einer der schwersten Teile des Werte-Bewusstwerdungs-Prozesses. Sollten im weiteren Verlauf Unklarheiten auftreten, so schaue zuerst in die persönlichen Definitionen deiner Werte. Oft zeigt sich, dass bereits dort Unklarheiten oder Mehrdeutigkeiten formuliert sind, die den folgenden Prozess erschweren. Definiere so lange aufs Neue, bis deine Werte wirklich „griffig“ und klar sind.





## Ermittlung Deiner positiven Werthierarchie

Nr	Wert
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	



## Beispiel

Nr	Wert
1	<b>Liebe</b>
2	<b>Anerkennung</b>
3	<b>Flexibilität</b>
4	<b>Teamarbeit</b>
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

Alle Werte werden paarweise miteinander verglichen. Die Zahl des „Gewinners“ des paarweisen Vergleiches wird in das zugehörige Feld der Matrix geschrieben.

- a) Zunächst wird also Liebe (1) mit Anerkennung (2) verglichen. In diesem Beispiel ist 1 wichtiger als 2, deshalb kommt 1 als Resultat in des entsprechende Feld.
- b) Nun wird Liebe (1) mit Flexibilität (3) verglichen, erneut ist 1 wichtiger und kommt in das entsprechende Feld.
- c) Nun wird Liebe (1) mit Teamfähigkeit (4) verglichen, dieses mal ist 4 wichtiger und kommt in das entsprechende Feld usw.
- d) ...
- n) Anerkennung (2) wird mit Flexibilität (3) verglichen, 3 ist hier der wichtigere Wert

Wenn alle Felder der Entscheidungsmatrix ausgefüllt sind geht es weiter mit der nächsten Tabelle.

So langsam gibt es mehr Durchblick

Wert Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Punktzahl														
Rang														

Hier ist Deine Positiv-Wertehierarchie

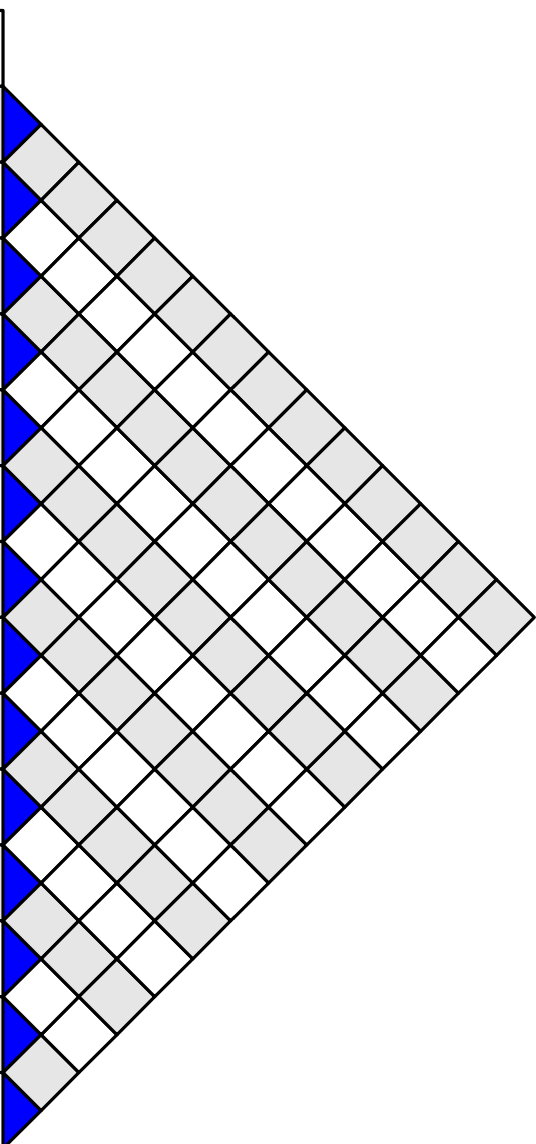
Rang	(Das Wichtigste steht oben)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	





## Ermittlung Deiner Negativ-Wertehierarchie

Nr	Wert
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	



Und es gibt noch mehr Durchblick

Wert Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Punktzahl														
Rang														

Hier ist deine Negativ-Wertehierarchie

Rang	(Das Wichtigste steht oben)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

## Schlussbemerkung

Du weißt nun mehr über dich und deine Werte, als die allermeisten Menschen auf dem Planeten Erde. Das Werte-Konzept stellt so etwas wie die psychische Wirbelsäule deiner Persönlichkeit dar. Wenn du dir unsicher bezüglich des Vorgehens bist stelle sicher, dass du professionelle Unterstützung einholst, idealerweise direkt bei Matthias Schwehm, dem Entwickler dieser Vorgehensweise. Es sei noch einmal betont, dass der gesamte Werte-Bewusstwerdungsprozess in meinen Trainings viele Zeitstunden umfasst. Mit diesen Unterlagen hältst du das kopfmäßige Kern-Konzept in der Hand. Das emotionale Kern-Konzept, mit dem das Kopf-Konzept gegengecheckt werden kann, biete ich derzeit exklusiv in den nachgenannten Trainings an.

Falls du für dich ein Maximum an Klarheit unter professioneller Anleitung einholen möchtest, so sei dir das IntSel®-Selbstbewusstseinstaining oder das IntSel®-Selbstverwirklichungstraining wärmstens ans Herz gelegt.

Alles Gute wünscht dir

Matthias Schwehm

PS: Für mich hat das Werte-Konzept meine gesamte Welt auf eine Weise positiv revolutioniert, wie ich es nie für möglich gehalten hätte. Und ich bin mir sicher, dass das auch für dich der Fall sein wird – professionelles Vorgehen vorausgesetzt.