



Werte und Kriterien

Definition Werte

Werte (Wertvorstellungen) sind erstrebenswerte und subjektiv moralisch als gut befundene Eigenschaften, Qualitäten oder Glaubenssätze.

Aus festgelegten und gewichteten Werten (Normen) resultieren Denkmuster, Handlungsmuster und Charaktereigenschaften. Daraus entstehen Ergebnisse (Erlebens-Zustände, Produkte, Resultate), welche die gewünschten "werthaltigen" Eigenschaften besitzen bzw. vereinen.

Konkrete Wertvorstellungen einer Person schaffen priorisiertes Fühlen, Denken und Handeln, ausgerichtet auf die somit festgelegten wichtigen Aspekte im Leben.

Werte finden Ihren Ausdruck in Begriffen wie Sicherheit, Liebe, Ehrlichkeit, Ehre, Treue, Zuverlässigkeit, Verantwortung usw. Werte sind innere Motivatoren und stehen hinter unseren Verhaltensweisen.

Wenn Du Dein Verhalten verändern willst, aber Werte hast, die zu dem gewünschten Verhalten im Widerspruch stehen, dann wirst Du keinen Erfolg haben. Dein neues Verhalten wirst Du nicht lange beibehalten können. Nur wenn Deine Werte Dein Verhalten unterstützen, wirst Du es schaffen, Dein Leben dauerhaft zu verändern.

In der Regel tauchen Werte als abstrakte Nominalisierungen auf. Sie sind sowohl für Einzelpersonen als auch Unternehmen und die Gesellschaft von höchster Bedeutung. Werte die sind Triebkraft und Orientierung für unser Verhalten, und dienen als Kriterien der nachträglichen Bewertung oder Beurteilung unserer Handlungen. Werte konstituieren einen ideellen Bezugsrahmen, der unsere Aktivitäten und Einschätzungen anleitet und uns auf das Erreichen der erwünschten Ergebnisse orientiert. Sie müssen in einem konkreten Interaktionsrahmen erlebbar sein und dort "verhandelt" werden, denn sie bilden die Grundlagen für unsere Urteile über das, was das Leben lebenswert macht.

Jeder Mensch nutzt seine persönlichen Werte, um sich auf seine Ziele und Ergebnisse zu zubewegen. Das Gefühl persönlicher Zufriedenheit und Ganzheit, resultiert auf einer Übereinstimmung von aktuellem Verhalten und den persönlichen Werten. Die Personen, die Du liebst oder mit denen Du befreundet bist, die Art wie Du Deine Kinder erziehst (würdest), welche politische Richtung Du unterstützt, wie Du Deine Arbeit ausführst, die Kleidung, die Du trägst, die Lebensmittel, die Du verzehrst, sind von den individuellen Werten bestimmt, die Du für Dich in Anspruch nimmst.

Mithilfe von Werten urteilen wir darüber, was gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm, gut oder böse, wahr oder falsch, schön oder hässlich, angemessen oder nicht angemessen ist. Da Werte ganz persönliche, stark gefühlsmäßige Orientierungsprinzipien und Motivatoren sind und unsere Überzeugungen einschließen, gelten für ihre Entwicklung die gleichen Entwicklungsperioden, wie für



die Aneignung von Glaubenssystemen: Eine Zeit des "unbewussten Modellierens" eine Zeit der Introjektion und Identifikation mit den unmittelbaren Erziehungspersonen, eine Zeit der außerfamiliären Sozialisation in Schule, die Gruppe der Gleichaltrigen und Arbeitsstelle. So gesehen sind die Quellen der Entwicklung unserer Werte, unsere Ursprungsfamilie, unsere Freunde, das Gemeinwesen, in dem wir aufwachsen, gesellschaftliche Institutionen (Schule, Kirche, Vereine etc.), die Arbeitsumgebung, die ökonomischen, gesellschaftlichen und politischen Verhältnisse. Werte sind dadurch mit unserer Identität und unseren Überzeugungen und Einstellungen stark verbunden.

Werte sind die am meisten unbewussten Teile unserer Persönlichkeit. Werte sind Prinzipien, Standards oder Qualitäten, die von Einzelnen oder einer Gruppe als wertvoll oder erwünscht akzeptiert werden.

Werte treten in enger Verbindung mit den Überzeugungen, Einstellungen und Meta-Programmen der einzelnen Person auf. Die Begriffe: Ehre, Verantwortung, Freundschaft, Liebe, Kreativität usw. können Werte und Kriterien sein, die einer Person als Orientierungsmuster und Sortierprinzipien der Gegebenheiten und Aktivitäten in jedem Kontext dienen. Wahrgenommene Sachverhalte und Handlungen werden durch unsere fünf Sinne aussortiert und die persönlichen Aktivitäten werden darauf ausgerichtet, die angestrebten Werte zu erreichen, wobei verschiedene Personen eines Gemeinwesens, einer Institution, oder eines Unternehmens, verschiedene Werte und Kriterien besitzen können.

So sind entweder Menschen, soziale Beziehungen, Zeit, Ort, Aktivitäten, Natur oder Gegebenheiten zu verschiedenen Zeitpunkten und Lebensperioden von verschiedener Wichtigkeit: z.B. kann davon ausgegangen werden, dass bei Heirat oder durch die Geburt eines Kindes, ein Wechsel der Werte und Beurteilungskriterien stattfindet.

Die Entscheidungsfindung ist meist unbewusst und basiert auf Werten und Systemen. Für den aufmerksamen Zuhörer an dem Gebrauch der Modaloperatoren der Notwendigkeit zu hören:

- "Ich muss dies machen"
- "Ich brauche dies unabdingbar"
- "Ich kann nicht anders als dies durchzuhalten"

Je nach erwünschtem Ergebnis und Kontext können Werte und Kriterien in Konflikt geraten, z.B. wenn verschiedene Werte und Kriterien anderen übergeordnet oder untergeordnet werden sollen. z.B. "Ich muss mich mehr um meine Gesundheit kümmern und mehr entspannen" vs. "Es ist wichtig für mich, diese Arbeit unbedingt bis zum Ende des Monats zu beenden".

Herausgefunden werden können Werte und Kriterien für den Einzelnen durch Beachten der verwendeten Nominalisierungen oder durch einfache Fragen wie:

- "Was hat Dich dazu angeregt, Deine jetzige Arbeitsstelle anzunehmen?"
- "Was ist das Wichtigste innerhalb Deiner Sozialbeziehungen?"
- "Was erachtest Du als besonders wertvoll in Deinem Leben?"
- "Warum machst Du das?"



Beim NLP stehen unterschiedliche Methoden zur Identifikation und Veränderung einer Hierarchie persönlicher und konflikthafter Werte zur Verfügung:

- Veränderung der Hierarchie persönliche Werte
- Hervorlocken einer Hierarchie konflikthafter Werte
- Veränderung von konflikthaftern persönlichen Werten

Warum sind Werte nützlich?

Für eine glückliche Beziehung oder auch für den Erfolg im Beruf ist es von Vorteil, die Werte des Partners oder Arbeitskollegen zu kennen und diese zu respektieren. Viele Konflikte lassen sich allein dadurch vermeiden, wenn Sie die Kenntnis der Werte Ihrer Mitmenschen kennen und achten. Gleiche Werte verbinden Menschen auch ohne Worte!

- Werte erleichtern uns, wichtige Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen.
- Sie helfen uns, unsere Zeit einzuteilen und unsere Lebensziele zu erreichen.
- Sie helfen uns, zufrieden zu sein, indem wir sie erfüllen.
- Sie helfen uns, den Sinn für unser Leben zu formulieren.

Was kann man mit Werten alles machen?

Man kann Sie erfragen: "Was ist dir wichtig an Deiner Beziehung?" (... Deines Jobs, Deiner Gesundheit usw.). Da Werte sehr viel mit unseren Überzeugungen, Einstellungen und Glaubenssätzen zu tun haben, können wir durch das Hinterfragen der Werte einen besseren Zugang zu Menschen bekommen (sie wertschätzen). Durch Erfragen von Werten lassen sich auch unbewusste Werte ermitteln, die durch Erziehung, Kultur oder Umfeld geprägt sind.

Wertekategorien

Appetenz- und Aversionswerte

- Appetenzwerte sind „Hinzu“- Werte (Liebe, Glück, Sicherheit, Abenteuer etc.)
- Aversionswerte sind „Von weg“- Werte (Krankheit, Stress, Streit etc.)

Beachte: manche Appetenzwerte sind in Wirklichkeit verdeckte (umgedrehte) Aversionswerte. Bsp.: Ehrlichkeit sieht oft für "Ich habe Angst nicht zu merken, dass ich anderen zur Last falle!" also für Angst vor der Unehrlichkeit Anderer. Die Unterscheidung ist deswegen wichtig weil ein Hin-zu Wert ein Zielzustand ist den wir erreichen wollen. Ein Weg-von Wert ist etwas, wovor wir Angst haben, da gilt es etwas aufzulösen indem wir uns damit auseinandersetzen. Wird nun ein Weg-von Wert umgedreht und so zu einem Hin-zu Wert, so erklären wir eine, aus der Angst resultierende, Vermeidungsstrategie zu unserem Wert!

Werte elizitieren

Im Wesentlichen verwendet man zwei Fragen, um Werte zu elizitieren:



- "Wozu dient dir das?" eliziert positive Werte (Appetenz-Werte)
- "Was kannst du hierdurch vermeiden?" eliziert negative Werte (Aversions-Werte)

Das Elizitieren sind Grundtätigkeiten im NLP. Elizitieren, „to elicit“, bedeutet so viel wie herausholen bzw. ans Licht bringen und ist im Wesentlichen eine Befragung.

Beim Elizitieren befragen wir den Klienten zu einem ausgewählten Wert. Wir wollen wissen, was er erlebt, denkt, welche inneren Bilder er sieht, was er hört, riecht und eventuell dabei schmeckt, und welche Submodalitäten seine Sinne haben (z.B. wie klar, hell, düster oder verschwommen seine Bilder sind).

Schrittweise erkunden wir den zuvor ausgewählten Wert des Klienten. Wir machen die Abläufe transparent. Dadurch wird dem Klienten selbst klar, was in an den einzelnen Werten wichtig ist. Beim Befragen sollte der Coach genau auf seine Wortwahl achten

I. Elizitation der Werte:

1. Was ist dir wichtig? Respekt -> [Wert A]
2. Und was ist dir noch wichtig? Familie -> [Wert B]
3. Was ist dir noch wichtig? Liebe -> [Wert C]
4. usw.

II. Ranking der Werte:

1. Was springt dich als erstes an? Was kommt dir als erstes entgegen? -> Familie -> [Wert 1]
2. und was springt dich als nächstes an? – Was kommt dir als nächstes entgegen? -> Respekt -> [Wert 2]

III. Analyse der Wertehierarchie

Inhaltliche Kriterien

IV. Ressourcen-Test:

- unterstützt der Wert Liebe [Wert 3] den Wert Respekt [Wert 2]?
- wird der Wert Respekt [Wert 2] von dem Wert Liebe [Wert 3] unterstützt?
- unterstützt [Wert 6] den [Wert 5]?
- wird [Wert 5] von [Wert 4] unterstützt?
- usw.

V. Inklusionstest:

- Wenn du [Wert 1] hast, hast du dann auch [Wert 2]?
- Wenn du [Wert 1] hast, hast du dann auch [Wert 3]?

Zweck- und End-Werte

- Zweckwerte sind Werte, um andere Werte zu erreichen, wie z.B. Reichtum.
- Der Endwert zu Reichtum könnte z.B. Anerkennung oder Sicherheit oder Freiheit sein.



Deshalb ist es zum Herausfinden von Werten sinnvoll, Fragen zu stellen, wie z.B. "Wofür ist das gut?".
(Chunk up)

Grundwerte, Werte und Kriterien

- **Grundwerte** sind Werte von übergeordneter Bedeutung, z.B. Leben.
- **Werte** sind eine größere Anzahl von Idealen, Zielen, Motivatoren, die das Handeln der Person bestimmen, wie Humor, Lernen, Spaß, Genuss, Erfolg.
- **Kriterien** sind die Maßstäbe, an denen bestimmte Dinge gemessen werden. Sie sind auch die Maßstäbe der Werte (Woher weiß jemand, dass sein Wert erfüllt ist?) ... Z.B. könnte eine Person den Wert "Erfolg" haben und behaupten, eine bestimmte Arbeit ›schlecht‹ gemacht zu haben. Auf die Fragen: "Woher wissen Sie das? Schlecht im Vergleich wozu? Gemessen woran?" erhalten Sie Kriterien zur Antwort.

Entdecken der Hierarchie der Werte

Wie werden die Werte nun entdeckt. Dazu können folgende Fragen gestellt werden: Was ist mir/dir wichtig am Leben? Welche Worte spielen für mich/dich eine wichtigste Rolle? Wo lege ich/legst du meinen/deinen Fokus in verschiedenen Bereichen/Lebenssituationen. Werte werden im ersten Schritt alle aufgeschrieben, die einem wichtig sind.

Die unten aufgeführte Liste möchte Dir dabei Denkanstöße geben.

Liebe	Erfolg	Kreativität
Selbstlosigkeit	Verständnis	Sexualität
Attraktivität	Respekt	Gehorsam
Bewunderung	Ehrlichkeit	Integrität
Gesundheit	Professionalität	Großzügigkeit
Freiheit	Abenteurer	Einfluss
Macht	Unabhängigkeit	Ehrgeiz
Leidenschaft	Spaß	Vertrauen

Um das Ordnen der Werte für Dich anschaulicher zu machen, werde ich Dir anhand einiger Beispiele zeigen, wie man sie in eine Rangreihe bringen kann. Dies ist nur ein Beispiel, Deine Werte bestimmst Du ganz alleine! Beachte, dass es bei der Reihenfolge gibt es kein richtig oder falsch – gut oder schlecht.



Werte sind meist hierarchisch aufgebaut und zwar in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit. Je nach Kontext verändert sich auch die Hierarchie, z. B. zwischen Privat- und Arbeitsleben. Werte entwickeln sich in der frühesten Kindheit. Es begeistert auch die Ansicht, dass wir schon mit diesen Werten in dieses Leben eintreten.

Beispiel

Die Werte könnten sein: Leidenschaft, Phantasie, Freiheit, Entwicklung, Abenteuer, Erfolg und Gesundheit.

Jetzt frage ich mich, welcher Wert mir wichtiger ist.

Ist Leidenschaft oder Phantasie wichtiger für mich? Leidenschaft.

Ist Leidenschaft wichtiger als Freiheit? Ja.

Was ist wichtiger: Leidenschaft oder Entwicklung? ...

So vergleiche ich alle Werte der Reihe nach mit Leidenschaft. Wenn es keinen Wert gibt der wichtiger ist als Leidenschaft, dann kommt Leidenschaft an die erste Stelle. Wenn es einen Wert gibt, der wichtiger ist, wird dieser vorgezogen und mit allen anderen verglichen. Wenn also beispielsweise Erfolg wichtiger wäre als Leidenschaft, dann wird Erfolg Nummer 1.

Natürlich brauche ich jetzt nicht mehr Erfolg mit Phantasie zu vergleichen, weil Phantasie ja weniger wichtig war als Leidenschaft und diese wiederum weniger wichtig als Erfolg. Ich frage also nur noch: Ist Erfolg wichtiger als Gesundheit? Ja. Erfolg ist Nummer eins.

Ist Leidenschaft wichtiger als Gesundheit? Ja.

Damit wird Leidenschaft die Nummer 2 usw. Wenn Du das konsequent durchziehst, hast Du sehr schnell Deine höchsten Werte in eine Rangreihe gebracht.

Schwierigkeiten bei der Einordnung

An einigen Punkten kann es sein, dass Dir die Einordnung schwerfällt.

Beispiel: Ist mir Abenteuer wichtiger oder Freiheit? Wenn ich Abenteuer erlebe, fühle ich mich frei; ohne Freiheit kann ich keine Abenteuer erleben.

Vorschlag: Wenn Du so nicht weiterkommst, dann frage Dich: "Was bedeutet für mich Freiheit und Abenteuer?"

Freiheit könnte bedeuten, tun und lassen zu können was man will. Abenteuer könnte bedeuten, aufregende Herausforderungen anzugehen. Jetzt kannst Du besser vergleichen: Was ist für mich wichtiger: Tun und lassen zu können, was ich will, oder aufregende Herausforderungen zu meistern?



Aufregende Herausforderungen zu meistern - Abenteuer ist also ein höherer Wert. Wenn Du trotz Nachfragen immer noch keine deutliche Unterscheidung treffen kannst, dann frage Dich: "Was würde geschehen, wenn einer der beide Werte wegfiel." Könnte ich mir ein Leben ohne Abenteuer vorstellen? Es wäre langweilig, ich wäre energielos und hätte wenig Ansporn. Wie wäre es, wenn ich keine Freiheit hätte? Ich wäre abhängig. Ist es schlimmer abhängig zu sein oder energielos? Energielos. Damit ist Abenteuer wichtiger als Freiheit. Wäre es mir lieber keine Freiheit zu haben, dafür aber Abenteuer? Oder ist es angenehmer auf die Abenteuer zu verzichten und dafür Freiheit zu haben?

→ Siehe Übungen

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. Frage ruhig nach, denn oft verbirgt sich für uns hinter einem Wort etwas ganz anderes, als ein Fremder vermuten würde.

Veränderung der Hierarchie persönlicher Werte

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

Wertekonflikte



Viele Menschen haben in Ihrem Leben sogenannte Wertekonflikte. Sie wollen im Beruf weiter vorankommen, 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.

Veränderung von konflikthaften Werten

Eine Möglichkeit ist nun folgende:

1. Identifikation von konflikthaften Werten:

- Identifiziere beim Kommunikationspartner eine Hierarchie von persönlichen Werten, die in einem Konflikt zu einander stehen, z.B. Moral vs. Glück, Beliebtheit vs. Wohl fühlen etc.
- Identifiziere ebenfalls die damit zusammenhängenden konflikthaften Gefühle z.B. Angst vs. Freiheit etc. und die damit zusammenhängenden Meta-Programme. Z.B. weg von negativ vs. hin zu positiv, Unterschied vs. Ähnlichkeit etc.

2. Kontrastiere und übertrage die Sub-Modalitäten:

- Finde die unterschiedlichen Sub-Modalitäten der konflikthaften Werte heraus und entwickle ebenfalls eine Vorstellung von jedem Wert/Teil in Gestalt einer Person und lasse von Deinem Partner diese Person in je eine (ausgestreckte) Hand visualisieren.
- Nutze die Sub-Modalitäten des (unerwünschten) Werts und übertrage diese auf den (erwünschten) Wert.
- Überprüfe, ob sich bereits Meta-Programme, Gefühle etc. mit verändert haben.

3. Führe einen "Visual Squash" durch (optional):

- Gehe von den bereits etablierten visualisierten Personen/Werten in je einer ausgestreckten Hand aus, und lasse zwischen positiver Intention und dem Verhalten unterscheiden.
- Welche Ressource hat jeder Teil/Person zur Verfügung, die dem jeweils anderen so unterstützen kann, dass dieser effektiver wirken könnte.
- Kreiere einen dritten Teil/Person, die die jeweiligen Ressourcen der anderen miteinschließt.
- Visualisiere diesen Teil/Person in die Mitte der Hände zwischen beiden anderen Teilen.
- Integriere die beiden konflikthaften Teile/Personen in die dritte Person und lasse die Hände zusammenführen und gegebenenfalls in den Körper des Kommunikationspartners integrieren

4. Test und Future Pace:

Lasse den Gesprächspartner eine zukünftige Situation (Familie, Arbeit, Freizeit etc.) auswählen und die Auswirkung des veränderten Wertes auf diese Situation beschreiben.

Definition Kriterien



Woran aber nun erkennen, ob ein Wert erfüllt ist? Für den einen mag Sicherheit zum Beispiel bedeuten, dass finanziell genügend Ressourcen vorhanden sind. Für jemand anderen bedeutet Sicherheit, sich immer auf seine Freunde verlassen zu können und wieder ein anderer Mensch schließt sich am liebsten zu Hause ein, um sicher zu sein. Sehr ähnlich anmutende Werte können völlig unterschiedlich gelebt werden, was sich erst anhand der Kriterien bemerkbar macht. Deshalb sind Kriterien auch wichtige Indikatoren dafür, ob wir unsere Werte in die Realität umsetzen oder nicht gemäß unserer Vorstellungen leben.

Bei **Kriterien** handelt es sich um Maßstäbe die Menschen heranziehen um Beurteilung und Entscheidungen von Dingen, Situationen oder Lebewesen durchzuführen. Sie dienen ebenfalls dazu, den Fortschritt oder den Erfolg einer Situation einzustufen. So führt zum Beispiel die Anwendung des Kriteriums "konservativ" auf eine Situation, Familie oder ein Produkt zu ganz anderen Beurteilungen und Schlussfolgerungen als die Anwendung des Kriteriums "anpassungsfreudig".

Kriterien können sich auf unterschiedliche Logische Ebenen beziehen. Da darunter auch die Ebene der Werte und Glaubenssätze fällt, liegt die Versuchung nahe Kriterien und Werte fälschlicherweise synonym zu verwenden. Kriterien können hierarchisch aufgebaut sein, wobei der Aufbau pro Person individuell im Verlauf des Lebens festgelegt wird und wird zum Beispiel durch die Kultur beeinflusst. Die am wichtigsten betrachtete hierarchische Ebene der Kriterien kann als Kernkriterien bezeichnet werden.

Kriterienbeurteilung

Um zu beurteilen, ob durch ein Kriterium angestrebte üblicherweise recht unscharf definiertes Ziel oder Wert erreicht wurde, muss das Kriterium messbar gemacht werden. Mittels einer Beurteilung der aktuellen Situation werden Beweise gesammelt wodurch ein Kriterium als erfüllt oder nicht erfüllt eingestuft werden kann. Diese Bewertung, wann ein und das selbe Kriterium erfüllt ist, kann bei jedem Menschen unterschiedlich ausfallen.

Beispiel:

Denke an ein wichtiges zu erreichendes Kriterium (z.B. Flexibilität, Gesundheit, Einzigartigkeit)

*Woran kannst du feststellen, dass das Kriterium erfüllt ist? Kannst du es sehen? Hören? Fühlen?
Hängt die Beurteilung ausschließlich von dir selbst ab oder benötigst du Bestätigung von außerhalb,
zum Beispiel von einer anderen Person oder über ein objektives Messverfahren?*

Kriterienhierarchie

Kriterien können in hierarchischer Abhängigkeit zueinanderstehen. In der Hierarchie übergeordnete Kriterien übersteuern dabei die ihnen jeweils untergeordneten Kriterien. Ein übergeordnetes Kriterium kann zum Beispiel ermittelt werden, indem Gegenbeispiele für untergeordnete Kriterien gesucht werden.

Für die Ermittlung einer konkreten Hierarchie kann die Fragestellung wie folgt aussehen:

1. *Gibt es etwas, was du tun möchtest, jedoch bis jetzt nicht getan hast? Was hindert dich daran?*

"Ich würde nie mein Fahrzeug auf Behindertenparkplatz abstellen"



(Kriterium: Regeln befolgen)

2. *Was könnte dich dazu bewegen, es trotzdem zu tun?* (Gegenbeispiel)

"Wenn das der einzige freie Parkplatz wäre und ich sehr dringend in einem nahegelegenen Geschäft etwas erledigen müsste und das Geschäft gleich Sperrstunde hätte."

(Höheres Kriterium: hohe Notwendigkeit in einer Krisensituation)

3. *Wann würdest du es trotzdem nicht machen?* (Gegenbeispiel)

"Wenn in der Nähe ein Polizist stehen würde."

(Noch höheres Kriterium: Angst vor Strafe)

Anhang

Abenteuer	Bereitwilligkeit	Einen Unterschied	Finanzielle
Abgeklärtheit	Berühmtheit	machen	Unabhängigkeit
Abwechslung	Beschaulichkeit	Einfachheit	Findigkeit
Achtsamkeit	Bescheidenheit	Einfallsreichtum	Fitness
Aggressivität	Beschränkung	Einfluss	Fleiß
Ahnung	Besonnenheit	Einfühlungsvermögen	Flexibilität
Akribie	Bestätigung	Einheit	Flow
Aktivität	Bewusstheit	Einsamkeit	Fokus
Akzeptanz	Bindung	Einsicht	Frechheit
Albernheit	Bissigkeit	Einsichtigkeit	Freiheit
Anerkennung	Brauchbarkeit	Einzigartigkeit	Freizügigkeit
Angemessenheit	Brillanz	Ekstase	Freude
Angepasstheit	Charme	Eleganz	Freundlichkeit
Anpassungsfähigkeit	Coolness	Energie	Frevelhaftigkeit
Anstand	Dankbarkeit	Entdeckung	Frieden
Antrieb	Demut	Enthusiasmus	Frohmut
Anwendbarkeit	Der Beste sein	Entschlossenheit	Frohsinn
Anziehungskraft	Dienst	Entspannung	Frömmigkeit
Aufgeschlossenheit	Direktheit	Erfahrung	Führung
Aufmerksamkeit	Diskretion	Erfindungsgabe	Furchtlosigkeit
Aufopferung	Disziplin	Erfolg	Gastfreundschaft
Aufregung	Dominanz	Erhabenheit	Geben
Aufrichtigkeit	Dreistigkeit	Erholung	Gehorsam
Ausbildung	Durchsetzungsvermögen	Erkenntnis	Gelassenheit
Ausdauer	Dynamismus	Ermunterung	Genauigkeit
Ausdrucksfähigkeit	Edelmut	Ernsthaftigkeit	Genügsamkeit
Ausgeglichenheit	Effektivität	Errungenschaft	Genuss
Ausgelassenheit	Effizienz	Erwartung	Gerechtigkeit
Bedachtsamkeit	Ehre	Expertise	Gerissenheit
Beflissenheit	Ehrfurcht	Extravaganz	Geschicklichkeit
Befreiung	Ehrgeiz	Extraversion	Geschwindigkeit
Begierde	Ehrlichkeit	Exzellenz	Gemütlichkeit
Beharrlichkeit	Eifer	Fairness	Geselligkeit
Beherrschung	Eigenständigkeit	Familie	Gewandtheit
Beliebtheit		Faszination	Gewinnen
Bereitschaft			Gewissheit



Glanz	Lebhaftigkeit	Religiösität	Unerschütterlichkeit
Glaube	Leidenschaft	Respekt	Unterhaltung
Glaubwürdigkeit	Leistung	Revolution	Unterstützung
Glück	Leitung	Ruhe	Unversehrtheit
Glückseligkeit	Lernen	Ruhm	Unvoreingenommenheit
Gnade	Liebe	Sauberkeit	Urteilsfähigkeit
Großzügigkeit	Logik	Scharfsinn	Verbindung
Gründlichkeit	Loyalität	Schlauheit	Verbissenheit
Güte	Macht	Schönheit	Verehrung
Gutmütigkeit	Mäßigung	Seele	Vergnügen
Harmonie	Milde	Selbstbeherrschung	Vermögen
Hartnäckigkeit	Mitarbeiterführung	Selbstlosigkeit	Vernunft
Heiligkeit	Mitbenutzung	Selbstvertrauen	Versicherung
Heimlichkeit	Mitgefühl	Seltsamkeit	Verspieltheit
Heiterkeit	Mitwirkung	Sensitivität	Verständnis
Heldenmut	Mode	Sexualität	Vertrauen
Heldentum	Motivation	sicheres Auftreten	Vertrauenswürdigkeit
Herausforderung	Mumm	Sicherheit	Verwegenheit
Herkunft	Mündigkeit	Sieg	Vielfalt
Herz	Mut	Signifikanz	Vision
Herzlichkeit	Nächstenliebe	Sinnlichkeit	Vitalität
Hilfsbereitschaft	Nähe	Sittsamkeit	Vollendung
Hingabe	Nerv	Solidarität	Vorfreude
Hochgefühl	Neugier	Sorgfalt	Vorsatz
Hoffnung	Nützlichkeit	Spannung	Wachsamkeit
Höflichkeit	Offenheit	Sparsamkeit	Wachstum
Humor	Optimismus	Spaß	Wahrheit
Hygiene	Ordnung	Spiritualität	Wahrnehmungsvermögen
Inspiration	Ordnungsliebe	Spontanität	Wärme
Integrität	Organisation	Sprachkompetenz	Weisheit
Intelligenz	Originalität	Stabilität	Widerstandsfähigkeit
Intensität	Perfektion	Stärke	Wildheit
Intimität	Pflicht	Stille	Wirtschaft
Introversion	Phantasie	Strebsamkeit	Wissen
Intuition	Philantropie	Strenge	Wissensdurst
Investierung	Pietät	Struktur	Witzigkeit
Jugendlichkeit	Potenz	Sympathie	Wohlgefallen
Kameradschaft	Pragmatismus	Synergie	Wohlstand
Klarheit	Präsenz	Tapferkeit	Wortgewandtheit
Klugheit	Präzision	Teamwork	Wunder
Komfort	Privatsphäre	Tiefe	Würde
Kongruenz	Proaktiv sein	Traditionalismus	Zeitlosigkeit
Können	Professionalität	Transzendenz	Zufriedenheit
Kontinuität	Pünktlichkeit	Träumen	Zugänglichkeit
Kontrolle	Raffinesse	Treue	Zugehörigkeit
Konzentration	Rätselhaftigkeit	Tugend	Zuneigung
Kooperation	Realismus	Überfluss	Zuverlässigkeit
Korrektheit	Reflektion	Überlegenheit	Zweckmäßigkeit
Kreativität	Reichhaltigkeit	Überraschung	
Kühnheit	Reichtum	Überzeugung	
Langlebigkeit	Reife	Umgänglichkeit	
Lebendigkeit	Reinheit	Unabhängigkeit	
Lebenskraft	Reinlichkeit	Unerschrockenheit	



Quelle:

<https://www.wertesysteme.de/was-sind-werte/>

<https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/nlp-master/m-03-00-werte.html>

<https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/nlp-master/m-03-01-einfuehrung-in-werte.html>

<https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/nlp-master/m-03-03-entdecken-der-hierarchie-der-werte.html>

<https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/nlp-master/m-03-06-wertekonflikte.html>

<https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/nlp-master/m-03-06-veraenderung-von-konflikthaften-werten.html>

<http://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Wert>

<http://www.nlp-gesundheitswesen.de/Werte.107.0.html>

<https://www.zhi.at/nlp-techniken/nlp-werte-kriterien>

<http://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Kriterium>

<https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/nlp-master/m-03-04-hinterfragung-der-einzelnen-werte.html>

<http://www.e-nlp.de/Werte-elizitieren.php>