

Wert-voll – Schritte zum Frieden.

Werte-Arbeit mit NLP

NLP lehrt uns zum einen, sich der eigenen Werte bewusst zu werden, sie zu kommunizieren und zu leben, und zum anderen, die Wertvorstellungen der anderen zu entdecken und zu respektieren. Das ist ein wertvoller Teil des wert-schätzenden Umgangs miteinander.

Fangen wir bei uns selber an: Wie können wir uns leicht und treffsicher die eigenen Werte bewusstmachen? Kleiner Tipp: Achte auf Deinen Ärger! – Worüber hast Du Dich in letzter Zeit oder immer wieder geärgert?

Manche sagen zum Beispiel: „Über Weihnachten!“ – Sie meinen: Über den Weihnachtsummel der Konsumgesellschaft, oder den emotionalen Weihnachtsstress in manchen Familien.

- Nun beginnt die Arbeit:
Welches Wort drückt das, was Dich ärgert, am besten aus?
- Lass Dir dazu eine konkrete Beispielsituation einfallen . . .
- Jetzt kommen wir auf die Werte zu sprechen:
Welche Deiner Werte waren in dieser Situation verletzt? Was hat Dir gefehlt? Was hast Du vermisst? (z.B. echtes Interesse aneinander, Respekt, Verständnis...)
- Achte einmal darauf, wie sich deine Stimmung verändert, genau in dem Moment, wo Du das Wichtige, was Dir gefehlt hat, benennst.

Wenn Dir Deine Werte (positiv formuliert) bewusst sind, kannst Du besser für Dich sorgen, und zum Beispiel die Feiertage so gestalten, wie es Deinen Bedürfnissen und Werten entspricht. Du kannst Dich verständlich machen und sagen, was Du möchtest – und das führt auch die anderen zu ihren Werten und Bedürfnissen.

Nun zu den Mitmenschen: Auch bei Ihnen ist der Ärger, den sie zeigen, ein guter Wegweiser zu ihren eigentlichen Werten und Bedürfnissen.

- Stelle Vermutungen an, was ihnen wichtig wäre, was sie vermissen – und
- Frage sie! Das ehrliche Interesse wird sie vielleicht überraschen – und ihre Bereitschaft stärken, sich zu öffnen und konstruktiv mit der Situation umzugehen.

Schließlich die Frage: Wie kannst Du – auch bei unterschiedlichen Standpunkten -
Deinen Respekt für die Werte des anderen zum Ausdruck bringen?
Da gibt es zwei Denkrichtungen.

- Die eine geht in Richtung Konkretion: Frage nach Beispielen für das, was der andere meint, und nach Geschichten, wie er dazu gekommen ist. Du hörst zu und verstehst. – Ein Schritt zum Frieden.
- Die andere Denkrichtung geht in Richtung Abstraktion: Biete dem Gesprächspartner Oberbegriffe an, die Deinen und seinen Wert umfassen. Es ist eine Suchbewegung. Wenn er sich verstanden fühlt, wenn er mitgehen kann, wirst Du ihm das ansehen! - Ein zweiter Schritt zum Frieden.

