

Wertschätzung - eine Gebrauchsanweisung für Dein Gehirn



Gertraud Wegst
Die Wertschätzer



www.wertschaetzer.com

Ich möchte Dir:



einen Einblick in das Wertschätzer
Ampelmodell geben mit
Grundlegendem zur Physiologie des
Gehirns und
einige sofort anwendbare Übungen.

designed by 4045 - Freepik.com

Wertschätzung - unser Verständnis



Wertschätzung ist die kreative Kraft, die das Empfinden von

Sinn, Achtung und Genuss bewirkt.

Sie schafft Klarheit, Verbindung und Freude am Handeln.



Die Würde des Menschen ist unantastbar

Artikel 1 des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland

Gehirnphysiologie und (Arbeits-)Alltag

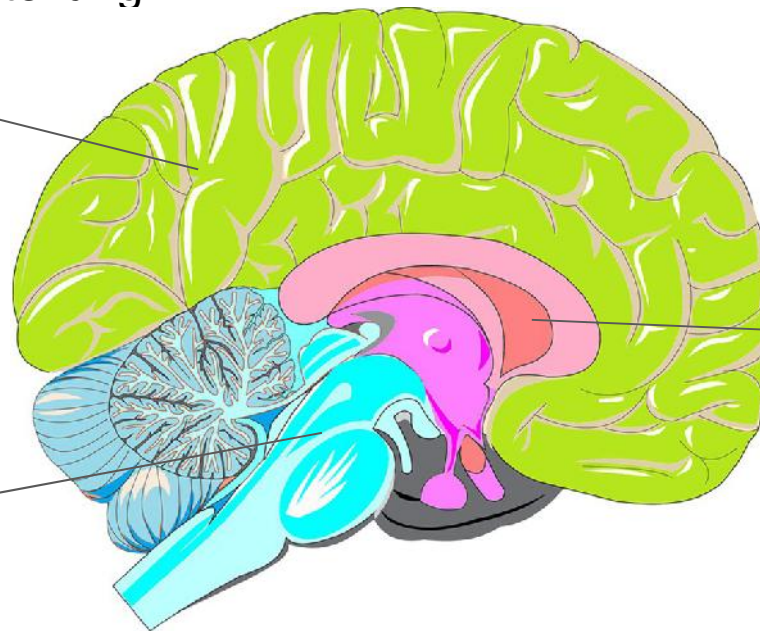
Das Wertschätzer-Modell - eine Gebrauchsanweisung



Schematische Darstellung

Neocortex
(Großhirnrinde)

Stammhirn
(Reptiliengehirn)



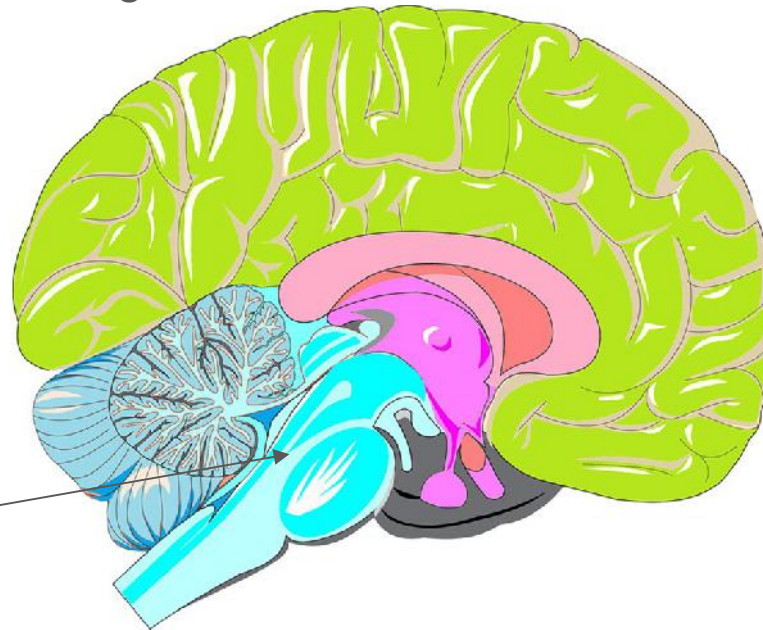
Limbisches System

Was geschieht, wenn das Stammhirn übernimmt?



Schematische Darstellung

Stammhirn
(Reptiliengehirn)





Stammhirn - (Lebens)Gefahr

Hormon **Adrenalin** dominiert

Keine Unterscheidung zwischen realer und gefühlter Gefahr

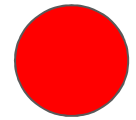
Automatisches, reflexartiges Handeln in drei Richtungen:

- 1) Angriff
- 2) Flucht
- 3) Starre (Tot stellen)



Kein logisches Denken möglich, automatische, eingeübte Handlungen funktionieren.

Ermöglicht: Überleben - Wertschätzung nicht möglich



Stammhirn / (Lebens)Gefahr

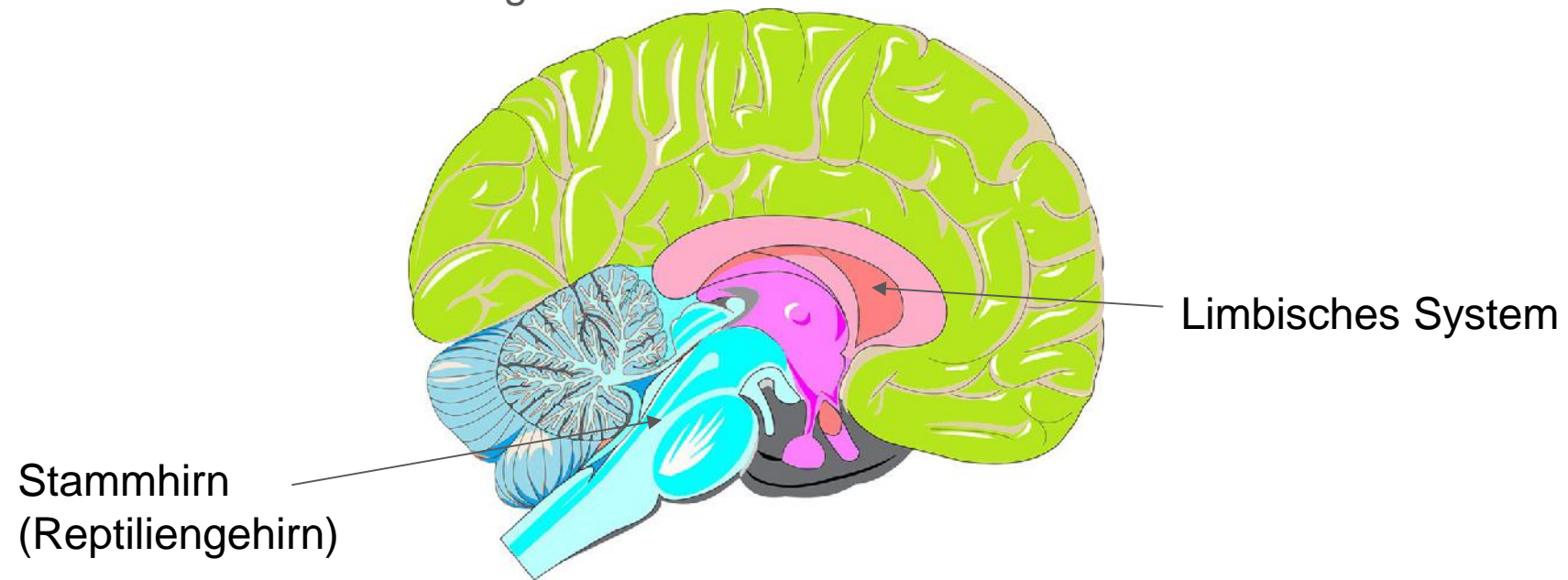


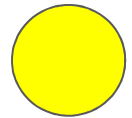
Wo in Deinem Leben kommst Du schnell in Rot und wie reagierst Du automatisch?

Was geschieht, wenn das limbische System das Sagen hat?



Schematische Darstellung





Limbisches System / (Selbst)Optimierung



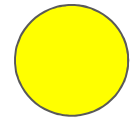
Hormone **Adrenalin** und **Oxytocin** steuern



Hohe Aufmerksamkeit für mögliche Gefahr oder Beute.
Lebensgefühl von “etwas stimmt hier nicht”.

logisches Denken + Handeln, Fähigkeit Emotionen zu reflektieren,
erfahrungsbasiertes Lernen

Ermöglicht: dauerhaftes Überleben & ständige Verbesserung --> Incentives



Limbisches System / (Selbst)Optimierung



Wer würde sagen: Kenne ich, das ist doch normal?

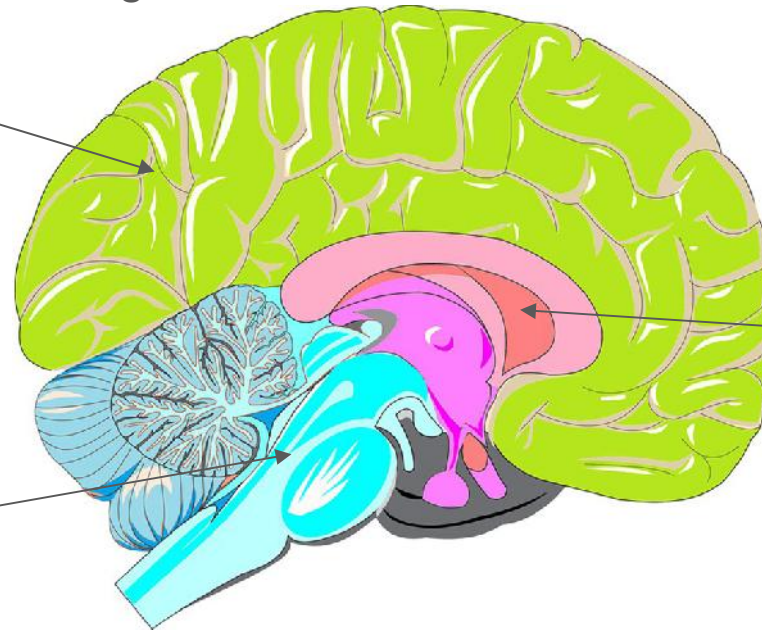
Welche Auswirkungen eines Gelben Zustandes kennst Du?

Was geschieht, wenn alle Gehirnteile zusammenarbeiten?



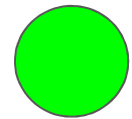
Schematische Darstellung

Neocortex
(Großhirnrinde)



Limbisches System

Stammhirn
(Reptiliengehirn)



Neocortex (Großhirnrinde) - Kohärenz

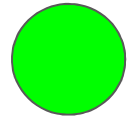


Flow-Hormon **Oxytocin**



Sicherheit, Verbundenheit, Kreativität, Intuition, Vertrauen
Einklang im Innen und Außen & von Hirn, Herz und Hand

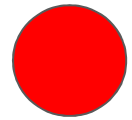
Ermöglicht müheloses Sein und Tun, Neuroplastizität
Wertschätzung & Flow



Neocortex (Großhirnrinde) - Kohärenz



Wann hast Du die besten Ideen?



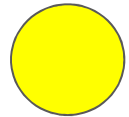
Förderlicher Umgang mit Rot



Wann immer wir selbst oder andere in Rot unterwegs sind, sind eine logische Herangehensweise und Argumente wenig zielführend.

Einüben folgender Handlungen hilft, sie im Akutfall anzuwenden:

1. **Stopp** - Unterbrechung - Verlassen der Situation
2. **Satz denken** wie “Alles gut!”, “Keine Gefahr!” ...
3. **Etwas tun**, um den Adrenalinausstoß zu stoppen:
 - a. Körperliches Ausagieren, Lachen, Singen oder ähnliches
 - b. Atmen, besonders wirksam Oxytocin-Atmung
 - c. Gespräch mit einer Person des Vertrauens führen



Förderlicher Umgang mit **Gelb**



Entscheidung ist möglich - Einstellung zum Stress kann gewählt werden.

Gesundheit und Leistungsfähigkeit werden erhalten und gestärkt durch:

Regelmäßiges Üben: Stopp, Atmen, körperliche Aktivität ...

Stress wohlwollend betrachten

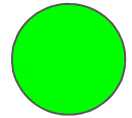
Fehler und Schwächen akzeptieren

um Hilfe bitten - sich gegenseitig unterstützen

Rechthaben + Beurteilungen loslassen, obwohl man Recht hat

Achtsamkeit, Dankbarkeit, Wertschätzung üben

Maßnahmen von BGM etc.



Förderliches hin zu Grün



Sicheren Raum für Flow und persönliche Entwicklung herstellen und halten
Unterstützende Strukturen für nachhaltige Umsetzung schaffen

Wesentlich ist:

1. Loslassen (Bewertungen, Rechthaben, Positionen ...)
2. Ausrichtung auf eine gewünschte Zukunft

Dies ist ein transformativer Schritt!



Gebrauchsanweisung fürs Gehirn

Praktische Tools für einen förderlichen Umgang mit:

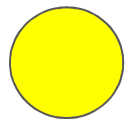


- Rot** Stopp, Bewegung, Atmen, Lachen
- Gelb** Wählen Sie Oxytocin,
Geben Sie auf Recht zu haben.
- Grün** Loslassen & Ausrichtung
Flow - Kopf, Herz & Hand

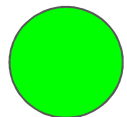


Führungsperspektiven für Arbeit 4.0

Sieben Wege für starke Grüne Teams:



1. Durchbruch in Erfolg - Teamgeist durch Potenziale Aktivieren
2. Durchbruch in Stille - Wertschöpfende Reflexion macht stark und verbindet!
3. Durchbruch in Identität - Verbunden, getragen und geleitet durch Purpose-orientierte Strategien



4. Durchbruch in Frieden - Konflikte erzeugen Reibungsgewinne!
5. Durchbruch in Freude - Echt sein dürfen ist ein Glück!
6. Durchbruch in Einheit - Anderssein ist willkommen
7. Durchbruch in Freiheit - Dynamische Consent-Prozesse

Stephan Josef Dick
Gertraud Wegst
Iris Dick

Wert- schätzung

**Wie Flow entsteht
und die Zahlen stimmen**

Impulse und Praktiken
zur Gestaltung gelingender
Zusammenarbeit

Vahlen

Wertschätzung - eine Gebrauchsanleitung für Ihr Gehirn



Vielen Dank!