

Olaf Jacobsen

# *Dein Gehirn deutet*

Nehmen wir unsere Deutungskraft ernst,  
ändert sich (fast) alles!

*- Leseprobe -*  
(„Selbstwert“ &  
„Zielbezogene Wertung“)

Olaf Jacobsen Verlag

---

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen.

Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für die Leser:innen zur eigenen, persönlichen Weiterbildung gedacht.

---

### **Wie wird hier geschlechtergerecht formuliert?**

Wird eine Bezeichnung in der Mehrzahl benötigt, dann wird der Gender-Doppelpunkt verwendet (Bsp.: Teilnehmer:innen). Bei Bezeichnungen in der Einzahl wird unregelmäßig zwischen weiblich und männlich abgewechselt.

© 2023 Olaf Jacobsen Verlag  
Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe  
[www.olaf-jacobsen-verlag.de](http://www.olaf-jacobsen-verlag.de)

Das Werk einschließlich all seiner Teile, **also auch diese Leseprobe**, ist urheberrechtlich geschützt.

Die Inhalte dürfen ohne Einverständnis des Verlags nicht kopiert und nicht verteilt werden. Alle Rechte sind vorbehalten.

Cover-Foto: Ulrike Leone, walnut-3072652,  
abgerufen von pixabay.com am 8.2.2023

Gestaltung des Covers: Olaf Jacobsen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-936116-78-6 (Broschur)  
ISBN 978-3-936116-79-3 (E-Book PDF)

# Inhalt

Gebrauchsideen

## **Das Persönliche**

Das sinnvolle Schutz-Netzwerk im Gehirn

Das befreite Potenzial

Natürliche Unsicherheit

Selbstzufriedenheit als weiße Leinwand

Authentizität

Meine Ausbildungen

Vier Aspekte meines Menschenbildes

## **Bist du Gast oder zu Hause?**

Zu Gast bei Fremden

Bei sich zu Hause

Unser natürliches Streben

Natürliche Bewertungen

Die zielbezogene Wertung

Das Streben hinter den Wertungen

## **Die Glückszelle**

Die Basis der Glückszelle

Die Glückszelle in der Schule

Wo finden wir die Glückszelle im Alltag?

Das Potenzial hinter einem Abwehrgefühl

Unsere tiefe Verbundenheit zu allem

## **Ich weiß, dass ich nichts weiß**

Deuten, um zu wissen

Das Streben danach, Energie zu sparen

Unser Gehirn deutet

Unabhängigkeit in tiefer Verbundenheit

Von der Hilflosigkeit zur Verbundenheit

## **Deine Menschenwürde**

Eine klare Definition

Was ist eine Entwürdigung?

Unbewusste Angriffe auf die Würde

Ein lösender Umgang mit einer Entwürdigung

Was genau ist „mensenunwürdig“?

Mehr Potenzialentfaltung

## **Wie retten wir die Erde?**

Das rettende Chaos?

Der World Climate Contest

## **Wahlmöglichkeiten für dein Gehirn**

Begegnungsknoten

Wie Wahlmöglichkeiten dein Gehirn beglücken

Erhöhung von Wahlmöglichkeiten überall

Unendliche Auswahl durch Deutungsfreiheit

Mein Schutz-Netzwerk befreit mein Potenzial

Danke

Ausbildung für Freie Systemische Aufstellungen

Empathisches NeuroSonanz®-Coaching

Über den Autor

Veröffentlichungen von Olaf Jacobsen

Buch-Wahlmöglichkeiten

## **Über den Selbstwert und die „Zielbezogene Wertung“**

*ab Seite 104:*

Werden wir von anderen bewertet, dann nenne ich das unseren „Fremdwert“. Ein anderer Mensch verfolgt bestimmte Ziele, hat bestimmte Wünsche und gibt uns (bewusst oder unbewusst) aus seiner Perspektive einen Wert. Dieser Fremdwert hat nichts mit unserem „Selbstwert“ zu tun. Unser Fremdwert hängt immer von den Bestrebungen der anderen Menschen ab. Passen wir gerade zu den Zielen eines anderen? Sind wir für den anderen und seine Ziele (Wünsche, Gewohnheiten) wertvoll oder wertlos?

Viele Menschen vermischen Fremdwert und Selbstwert miteinander – und rutschen dadurch in eine persönliche Krise, wenn sie nicht zu den Zielen, Wünschen, Vorstellungen anderer Menschen passen. Sie denken, sie seien grundsätzlich nichts wert, wenn sie von anderen Menschen nicht „gewollt“ sind. Sie werden scheinbar nicht so geliebt, wie sie sind.

Diese Krise entsteht, weil sie nicht deuten können, dass aufgrund der unterschiedlichen Gehirne niemand sehen kann, wie ein anderer Mensch eigentlich wirklich „ist“. Niemand kann einen anderen Menschen „so lieben, wie er ist“, weil er nicht sehen kann, wie der andere Mensch „wirklich ist“.

Wir können uns gegenseitig niemals vollständig kennen. Aber wir können das lieben, was wir im anderen sehen, was wir in ihn deuten, wie wir ihn interpretieren. Jeder Mensch bewertet, ob das, was er in den anderen Menschen deutet, zu seinen eigenen

Vorstellungen (Bestrebungen) passt. Dadurch gibt jeder dem anderen einen Wert – bezogen auf die eigenen Vorstellungen. Und der andere spürt diese Bewertung als „Fremdwert“. Er wird von jemand anderem (fremdem) bewertet.

Unser „Selbst“wert bezieht sich in Wirklichkeit allein auf unsere *eigenen* Ziele. Sind wir mit uns selbst bezogen auf unsere eigenen Ziele zufrieden? Und können wir uns deswegen selbst lieben? Wenn ja, dann haben wir einen hohen Selbstwert. Wenn nicht, wenn wir also unzufrieden mit uns selbst sind, dann ist der Selbstwert niedriger. Unser Selbstwert ist unabhängig von anderen Menschen. Wir können unseren Selbstwert am besten bestimmen und fühlen, wenn wir allein zu Hause sind (oder auf unserer imaginären Insel).

Sobald wir aber zu Gast bei einem anderen Menschen sind und unsere Aufmerksamkeit auf *seine* Ziele gerichtet haben, spüren wir auch *seine* Bewertungen und damit unseren *Fremdwert*. Wir spüren, ob wir für den anderen und seine Ziele wertvoll sind, ob wir mit unserem Verhalten zu seinen Wünschen und Regeln passen oder nicht.

Da sich unsere Gehirne und Ziele *immer* voneinander unterscheiden, ist auch unser Fremdwert *immer* anders als der Selbstwert. Sie können niemals identisch sein.

Frage dich selbst im Kontakt mit anderen Menschen, wie sie dich wohl bezogen auf ihre Wünsche und Ziele bewerten. Wie gut passt du wohl zu ihren Vorstellungen? Das ist dein von dir gedeuteter Fremdwert. Wenn du die anderen dann auch noch gezielt fragst, wie sie dich bewerten, dann erhältst du deinen Fremdwert ganz direkt (wenn sie ehrlich antworten).

Frage dich, wenn du mit dir allein bist, wie du dich selbst bezogen auf deine eigenen Wünsche und Ziele bewertest. Wie gut

passt du selbst zu deinen eigenen Vorstellungen? Das ist dein Selbstwert.

Falls du mit dir selbst unzufrieden bist und dein Selbstwert niedrig ist, kannst du ihn auf zwei Weisen regeln: Entweder du lässt dein Ziel los, an dem du gerade dein eigenes Verhalten misst, und hast liebevolles Verständnis für dich selbst, dass du dieses Ziel nicht so erreichen kannst, wie du es dir vorgestellt hattest. Du entscheidest: *„Auch das gehört jetzt dazu, dass ich dieses Ziel nicht erreichen kann. Ich respektiere meine Grenzen.“* Oder du änderst dein Verhalten so, dass du dein Ziel super gut erreichst. In beiden Fällen verbesserst du deinen Selbstwert.

Du verstrickst dich in eine unauflösbare Situation, wenn du das Ziel verfolgst, einem anderen Menschen so zu helfen, dass **er glücklich sein Ziel erreichen kann**. Wenn du dieses Ziel verfolgst, dann knüpfst du deinen Selbstwert direkt an den Fremdwert. Ist der andere also unglücklich und signalisiert dir, dass deine Hilfe für ihn nicht hilfreich ist, also wertlos ist, dann ist dein Fremdwert sehr gering. Zusätzlich bist du dann auch noch mit dir selbst unzufrieden, weil du dein eigenes Ziel nicht erreichen konntest, den anderen glücklich zu machen. Dadurch ist dein Selbstwert ebenso gering und du fühlst dich insgesamt schlecht.

Ich biete dir folgende Idee zum Ausprobieren an: Wie ist dein Selbstwert, wenn du das Ziel verfolgst, dem anderen **deine allerbeste Hilfe anzubieten**? Du gibst dein Bestes und du weißt am Ende auch, dass du tatsächlich dein Bestes gegeben hast. Dann kannst du mit dir selbst zufrieden sein und dein Selbstwert ist hoch. Konnte der andere durch deine Hilfe aber trotzdem sein Ziel nicht erreichen und ist unglücklich, dann ist dein Fremdwert auch hier nur gering. Gleichzeitig bleibt dein Selbstwert hoch, weil du mit dir selbst zufrieden bist. Du hast dein Bestes gege-

ben. Besser ging nicht. Zusätzlich hast du Mitgefühl mit dem anderen und bietest auch weiterhin deine beste Hilfe an, falls er sie noch möchte.

Wenn du das Ziel verfolgst, dem anderen **deine allerbeste Hilfe anzubieten**, und der andere nimmt dein Angebot an und schafft es tatsächlich, mit deiner Hilfe sein Ziel zu erreichen, dann ist er glücklich. Dabei sind sowohl dein Selbstwert („Ich habe mein Bestes gegeben“) als auch dein Fremdwert („Der andere bewertet meine Hilfe als ‚sehr hilfreich‘“) hoch – und das fühlt sich für dich höchstwahrscheinlich super gut an.

Wertungen sind immer da – weil wir immer nach etwas streben. Wir haben immer Ziele, Wünsche, Bedürfnisse, Gewohnheiten. Selbst wenn du das Ziel hast, wertfrei zu leben, weil dir Wertungen ein Graus sind, dann wertest du damit automatisch die Wertungen. Du willst Wertungen loswerden. Wertungen sollen *nicht* zu deinem Leben dazugehören. Bloß nicht andere Menschen werten! ... Doch in Wirklichkeit ist das genauso eine Wertung. Wir kommen aus dem Wertungskreislauf niemals heraus – solange wir am Leben bleiben *wollen*. Schon allein dieser Überlebenswille ist ein Streben, das Wertungen erzeugt.

Nur wenn uns wirklich komplett *alles* (auch das Leben) egal wäre, würden wir nicht mehr werten – aber auch nach nichts mehr streben. Nicht mal nach einem körperlichen Gleichgewicht. Wir würden zerfallen.

Doch so weit gehen wir nicht. Es bleibt uns letztendlich also nichts anderes übrig, als Wertungen für „normal“ und „natürlich“ zu halten und mit ihnen umzugehen. Sie sind eine logische Folge unseres Strebens nach den verschiedensten Dingen und Zuständen.



Wenn wir Wertungen aber trotzdem nicht mögen, dann liegt es daran, dass wir das Ziel haben, uns wohl zu fühlen. Und Wertungen lassen uns in den Momenten unwohl fühlen, in welchen uns *streng* mitgeteilt wird, dass wir aus der Sicht des anderen einen Fehler gemacht haben oder falsch sind. Dadurch fühlen wir uns ausgeschlossen, nicht mehr dazugehörig, negativ bewertet oder wir fühlen uns auf andere Weise unangenehm. Unser Fremdwert ist niedrig. Das wollen wir vermeiden. Und deswegen wollen wir Wertungen aus unserem Leben am liebsten ausschließen.

In Wirklichkeit wollen wir aber *das Unwohlgefühl* ausschließen, das oft mit einer strengen Wertung verknüpft ist. Wir wollen den **Schmerz einer Fremdwertung** nicht.

Deswegen können wir nun folgenden Schluss daraus ziehen: Wenn Wertungen ganz besonders *liebevoll* und *achtsam* ausgesprochen werden und gleichzeitig signalisiert wird, dass man zwar einen Fehler gemacht hat, dadurch aber trotzdem auch weiterhin als Mensch dazugehört und vollständig respektiert wird, dann können wir uns mit Wertungen wesentlich besser fühlen. **Es kommt also nicht darauf an, ob wir werten, sondern wie wir werten.**

## **Die zielbezogene Wertung**

Die Art und Weise, wie wir werten, können wir auf eine bestimmte Weise steuern. Ich habe mir folgenden Zusammenhang bewusst gemacht: Je intensiver wir an bestimmten Zielen festhalten, umso intensiver sind oft auch unsere dazugehörigen Wertungen – bis hin zu verletzenden Abwertungen.

Je flexibler wir sind, je leichter wir von Zielen loslassen können, je öfter wir zustimmend zu Störungen sagen können, dass

„auch das jetzt dazugehören darf“, umso liebevoller sprechen wir Wertungen aus.

Dieser Zusammenhang *muss* aber nicht so sein. Wir können **intensiv** an einem Ziel festhalten und gleichzeitig liebevoll werten. Dafür biete ich an dieser Stelle die zielbezogene und gleichzeitig würdevolle Wertung an, die ich vorhin schon einmal angedeutet hatte. Diese zielbezogene Wertung funktioniert ganz einfach:

Wenn wir eine Wertung in uns spüren, dann üben wir uns darin, uns sofort unser eigenes Ziel wieder bewusst zu machen. Welches Ziel in uns (welcher Wunsch, welches Anliegen, welcher Wille, welche Gewohnheit, welches Bedürfnis, welche Vision ...) ist die Ursache für unsere Wertung? Was wollen wir „eigentlich“? Und dann teilen wir unserem Umfeld zuerst dieses Ziel und dann unsere Wertung mit:

*„Weil ich den Wunsch xyz habe, passt dein Verhalten gerade nicht zu meinem Wunsch. Es tut mir leid, dass ich bei dir nicht mitmache oder dir eine Grenze setze. Meine Wertung hat nichts mit dir zu tun. Ich habe sie einzig und allein, weil ich diesen bestimmten Wunsch xyz habe und daran festhalte. Nur deswegen bewerte ich dein Verhalten momentan als: zu meinem Wunsch nicht passend.“*

Stell dir vor, du wirst von einem anderen Menschen auf diese Weise bewertet. Wie fühlst du dich damit?

Wenn wir von jemand anderem so eine zielbezogene Wertung hören, dann wird dabei unser Fremdwert in zwei Bereiche eingeteilt:

1. Unser aktuelles **Verhalten** passt nicht zum Ziel des anderen = niedriger Fremdwert.

2. Als **Mensch** gehören wir für den anderen weiterhin dazu und werden in unserem Sein respektiert und gewürdigt = hoher Fremdwert.

Beide Werte existieren gleichzeitig. Wenn wir in dem Moment auch noch mit uns selbst zufrieden sind, weil wir unser Bestes gegeben haben – ganz unabhängig von der Bewertung des anderen, dann ist zusätzlich unser Selbstwert hoch. Drei Werte, die unabhängig voneinander gleichzeitig wirken.

Am Ende eines unserer Workshops luden meine Frau und ich die Teilnehmer:innen dazu ein, zum Abschluss noch mitzuteilen, wie sie sich jetzt fühlen, wie es ihnen geht, was ihnen noch am Herzen liegt und ob sie vielleicht einen Wunsch an uns oder ein Feedback für uns haben. Ein Teilnehmer bot die Idee an, dass wir uns alle in einen Kreis stellen, an den Händen halten und noch eine gemeinsame Abschluss-Meditation machen. Ich reagierte spontan und sagte: „Das ist eine wundervolle Idee. Doch es passt nicht zu unserem eigenen Ziel. Wir haben in unseren Gruppen immer den Stil, den Teilnehmer:innen am Schluss einfach nur Raum für eine Mitteilungs-Runde zu geben und die Veranstaltung auf diese Weise ausklingen zu lassen. Ich hoffe, dass das für dich in Ordnung ist. Trotzdem ganz lieben Dank für dein Angebot.“

Der Teilnehmer, der sich in seinem Leben öfter ausgeschlossen fühlt, teilte uns im Anschluss mit, dass er in dem Moment nachgespürt hatte, ob sich diese Grenze für ihn verletzend anfühlt. Doch er fühlte sich von mir gewürdigt und hatte keinerlei Verlust- oder Ausschlusschmerz.

Weitere Beispiele für zielbezogene Wertungen:

„Weil ich mich mit der Hausarbeit überfordert fühle, habe ich den Wunsch nach Entlastung. Deswegen bewerte ich die Tatsache, dass die Kinder im Haushalt nicht mithelfen, als unstimmig. Doch meine Wertung liegt nicht an den Kindern, die ich weiterhin lieb habe. Sie haben mit meiner Wertung nichts zu tun. Meine Wertung liegt allein an meinem Ziel, mich selbst zu entlasten. Und das aktuelle Verhalten der Kinder passt nicht zu diesem Ziel.“

„Weil ich mich bei einem Arzt wohlfühlen und ihm vertrauen möchte, suche ich mir einen neuen Arzt. Die Umgangsweise meines bisherigen Arztes, mich immer nur kurz angebunden und mit einem unbeweglichen Gesicht zu beraten, passt nicht zu meinem Ziel. Dieser Arzt, den ich weiterhin würdige, wie er ist, kann nichts dafür, dass ich so werte. Meine Wertung liegt allein an meinem Wunsch nach Vertrauen und Wohlfühl.“

„Wenn ich als Lehrerin die Leistungen eines Schülers als ungenügend bewerte, dann liegt das an dem Maßstab, der mir vom Schulsystem vorgegeben wurde. Mein Ziel ist es, diesen Maßstab einzuhalten. An diesem Maßstab messe ich die Leistungen des Schülers. Der Schüler, den ich als Mensch sehr schätze, kann nichts dafür, dass ich diesen Maßstab verwende und ihn einhalten will.“

„Ich habe als Teamchef das Ziel, dass wir im Team am Ende der Woche unser Arbeitspensum erledigt haben. Deshalb passt es nicht, wenn Teammitglieder so langsam und wenig arbeiten, dass wir mein Ziel nicht erreichen. Sobald eine Mitarbeiterin meinem Gefühl nach zu wenig arbeitet, bewerte ich das als unstimmig. Es passt nicht zu meinem Ziel. Das hat aber nichts mit der Mitarbeiterin zu tun, die ich weiterhin sehr schätze, sondern einzig und allein mit meinem Ziel, das Arbeitspensum rechtzeitig erledigt zu haben.“

Wenn wir „zielbezogen werten“, dann wird die Wertung immer nur zusammen mit dem Ziel ausgesprochen, durch das die Wertung ins Leben gerufen wurde. Sie wendet sich nicht mehr direkt gegen denjenigen, den wir bewerten. Trotzdem bleiben die Ziele, die Grenzen und die Werte klar. Auf diese Weise können wir das empfindliche Thema der Wertung sehr würdevoll, einfühlsam, liebevoll und gleichzeitig klar gestalten. Wir brauchen keine Angst mehr vor Wertungen zu haben. Wenn du dir vorstellst, dass überall auf der Welt so gewertet werden würde, dann merkst du, wie sich dadurch sehr vieles (alles?!?) in unserem Leben grundlegend ändern würde, oder?

Stell dir beispielsweise vor, dass in der Politik nur noch zielbezogen gewertet werden würde, dann würde sich an den Entscheidungen und Handlungen, wie z. B. Sanktionen gegen ein anderes Land, nichts ändern, aber man würde es anders und viel würdevoller formulieren.

Ein Staat W stellt fest, dass ein Staat R sich nicht mehr so verhält, wie es für Staat W angenehm wäre. Deswegen beendet Staat W die Zusammenarbeit mit Staat R. Staat W sagt nicht: „Wir setzen Sanktionen gegen Staat R ein, weil sich dieser Staat unmöglich verhält.“ Staat W stellt sich also nicht mehr drüber und wertet „von oben herab“. Sondern Staat W wertet zielbezogen:

*„Weil das Verhalten des Staates R nicht mehr zu unserem Ziel (xyz) passt, wollen wir mit diesem Staat in bestimmten Bereichen nicht mehr zusammenarbeiten. Eine Zusammenarbeit passt in diesem Zusammenhang nicht mehr zu unserem Ziel.“*

Wenn Staat R das hört, kann sich R nun nicht mehr beschweren. R kann nicht mehr behaupten, dass Staat W die Ziele und Sichtweisen von R nicht respektiere oder dass sich Staat W in die Angelegenheiten von R einmischen würde.

In konkreten politischen Zusammenhängen können zielbezogene Wertungen so aussehen:

*„Wir haben das Ziel, die Menschenrechte einzuhalten. Weil aus unserer Sicht euer Verhalten nicht zu unserem Ziel passt, beenden wir die Zusammenarbeit im Bereich X mit euch.“*

*„Wir haben einen gemeinsamen Vertrag. Weil aus unserer Sicht euer Verhalten diesen Vertrag verletzt, steigen wir nun aus diesem Vertrag aus.“*

*„Wir haben ein Gesetz. Weil euer Verhalten nachweislich nicht zu diesem Gesetz passt, werden wir nun die entsprechenden Konsequenzen einleiten, die laut Gesetz bei einem Bruch in Kraft treten.“*

Auch die Kritik unterschiedlicher Parteien an dem Verhalten oder den Sichtweisen anderer Parteien fällt bei zielbezogenen Wertungen weg. Es wird nicht mehr entwürdigend gesagt:

*„Was die Partei P plant, ist vollkommen unausgereift und einfach nur Spinnerei!“*

Stattdessen werden die eigenen Ziele in den Vordergrund der Kommunikation gestellt und es wird klar unterschieden, was zu diesen eigenen Zielen passt und was nicht.

*„Die Vorstellung von Partei P passt nicht zu dem Ziel in unserer Partei Z. Unser Ziel sieht nämlich so aus: ...“*

Ich deute, dass so eine zielbezogene Kommunikation in der Politik besonders hilfreich sein könnte, weil man den Bürger:innen auf diese Weise das eigene Parteiziel bewusster macht. Eine „Profil-Schärfe“ geschieht nicht mehr durch Angriffe gegen andere, sondern durch deutliche und klare Beschreibungen der eigenen Ziele und der zielbezogenen Wertungen. Man macht klar, wie die eigenen Ziele aussehen und was nicht zu den eigenen Zielen passt.

Meiner Deutung nach kann Politik auf diese Weise viel klarer, zielstrebig, konstruktiver und gleichzeitig viel entspannter und würdevoller ablaufen.

***Ende der Leseprobe des Buches „Dein Gehirn deutet“.***

***Ich freue mich über dein Interesse! 😊***

Wenn du willst, kannst du sowohl das E-Book als PDF-Datei als auch die gedruckte Fassung (Taschenbuch) beim Olaf Jacobsen Verlag bestellen unter der E-Mail-Adresse:

[bestellung@in-resonanz.net](mailto:bestellung@in-resonanz.net)

Oder im [www.olaf-jacobsen-shop.de](http://www.olaf-jacobsen-shop.de)