

MITEINANDER

INFOMAIL 4/2022



Wertschätzung



Fehlende Wertschätzung ist nicht nur mit Selbstwertzweifel und eingeschränktem Sicherheitsgefühl verbunden, sondern begünstigt psychische Probleme, führt zur Beziehungsschwierigkeiten und erhöht die Aggressionsbereitschaft.

Haller, Reinhardt: Das Wunder der Wertschätzung. 2021

So erschreckend das Zitat klingt, so hoffnungsvoll stimmt die Umkehrung: Mit Wertschätzung können wir unseren Selbstwert stärken und das Selbstwertgefühl unseres Gegenübers, wir gewinnen an Sicherheit, an psychischer Widerstandsfähigkeit, reduzieren Beziehungsprobleme und handeln friedlicher. Wenn das nicht ein Grund ist, die Wertschätzung unter die Lupe zu nehmen.

In der Gewaltfreien Kommunikation unterscheiden wir zwischen Wertschätzung und dem klassischen Lob (im beruflichen Kontext eher als Anerkennung bezeichnet). Drücken wir einer Person gegenüber Wertschätzung aus, so benennen wir, wie sein Handeln oder Verhalten zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Das Verhalten setzen wir in Beziehung zur eigenen Wirklichkeit und zum eigenen Empfinden. Damit *schätzen* wir den *Wert* des Anderen (seines Handelns), den er in unserem Leben hat.

Und wie schön ist es, zu hören, wie ich das Leben eines Menschen mit meinem Handeln schöner, leichter, bunter gemacht habe! Und wie schön ist es, wahrzunehmen, wie jemand anderes mein Leben bereichert hat!

Um Wertschätzung auszudrücken, sind die ersten 3 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation eine gute Orientierung: Ich sage, was ich beobachtet habe, nenne ein „schönes“ Gefühl und zuletzt – wichtig! – auch noch mindestens ein Bedürfnis, was sich für mich erfüllt.

z.B. Wie schön, du hast das Blumenbeet schon gegossen, da fühle ich mich entspannt und danke dir für deine Unterstützung.

Wo liegt nun der Unterschied zu einem Lob?

Ein Lob klingt für unsere Ohren erstmal fantastisch: *Dein Artikel für die Schülerzeitung war super* oder *Ihre Mitarbeit im Team-Meeting heute Morgen hat mir sehr gut gefallen*.

Schöne Worte und gleichzeitig fehlt ein konkreter Bezugspunkt: Was genau gefällt an dem Artikel? Welcher Aspekt der Mitarbeit wird gemeint? (Das Kaffeekochen 😊?) Und, wer bist du eigentlich, dass du beurteilst (Bewertung!), dass der Artikel fantastisch ist oder dass die Mitarbeit gut war? Vielleicht ist der Autor mit dem Artikel selbst nicht besonders zufrieden oder der Mitarbeiter wundert sich über das Lob, da er heute Morgen noch mit dem Kater von gestern beschäftigt war.

Maßstab der Beurteilung ist der Lobende. Und was möchte der Lobende mit seiner Aussage eigentlich aussagen/erreichen? *Dein Artikel für die Schülerzeitung war fantastisch (und der nächste wird hoffentlich mindestens so gut). Ihre Mitarbeit heute morgen hat mir sehr gut gefallen (aber bei den anderen Sitzungen war sie nur mittelmäßig)*. Werde du doch selbst kreativ bei dem gedachten Ende des Lobes.

Ein Lob wird selten als Wertschätzung gegeben, vielmehr verbirgt sich hinter einem Lob, der Wunsch, ein (für mich) positives Verhalten zu verstärken und den Gelobten zu motivieren, es immer und immer wieder so zu machen. Da finden sich zwei Fallstricke

Fallstrick Nr. 1: Menschen und insbesondere Kinder können sich durch ein Lob unter Druck fühlen, die gleiche Leistung erneut erbringen zu müssen. Bleibt das Lob beim nächsten Artikel oder beim nächsten Meeting aus, können sich leicht Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug.“ einschleichen.

Fallstrick Nr. 2: Mit einem Lob können wir die eigene Motivation von Menschen untergraben. Der Schüler war von dem Thema für den Artikel so begeistert, dass diese in den Zeilen mitschwingt. Wenn er den nächsten Artikel schreibt und im Hinterkopf hat, den Lehrer nicht zu enttäuschen, wird sich das ebenfalls auf sein Schreiben auswirken – und vermutlich hinderlich.

Vielleicht taucht bei dir ein Fragezeichen oder auch Widerstand auf, wenn du den Text liest. Denn: Was bitte schön soll an einem Lob, das sich so schön anhört und anfühlt plötzlich „schlecht“ sein?

Dass ein Lob in unseren Ohren süß klingt, liegt daran, dass es unsere zentralen Bedürfnisse adressiert: Anerkennung, Zugehörigkeit, Wertschätzung. Bei einem Lob erhalten wir diese von Außen und so könnten wir nach und nach abhängig von

dem Lob von außen werden. Wenn wir dann aber keines bekommen, fühlen wir uns zunehmend wertlos. Wenn wir hingegen Wertschätzung erhalten, so kommt diese natürlich auch von außen (das gerade ist ja auch das Wunderbare daran), gleichzeitig ist die Wertschätzung so klar formuliert, dass wir sie nicht nur wie Schokoguss (Lob) über uns geträufelt empfinden, sondern der Schokoguss in uns hinein und durch uns hindurch träufelt und damit erlebbar, spürbar und integrierbar wird.

Fazit ist: Es geht vor allem darum, mit welcher Intention du Lob/Wertschätzung aussprichst. Kommt das, was du sagen möchtest, von Herzen, so sag es, statt zu schweigen. Versuche gleichzeitig nach und nach auch Gefühle und Bedürfnisse einzubinden. Du wirst merken, dass das „Lob“, wenn es zur „Wertschätzung“ wird, auch dich selbst erfüllt und glücklicher macht.

Danke, dass du bis zum Ende gelesen hast, das macht mich zufrieden und glücklich, da ich mir wünschte, mit diesem Text zu deinem Wachstum und Inspiration beizutragen. Ich hoffe, dass konnte mir gelingen.

Hab' einen schönen Sommer

Deine Anne 🍀

Intensiv-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation 5 Termine ab 22.09.2022

Donnerstags 19.30h - 21.30h
Ort: Philipp-Röth-Weg 39, 64295 Darmstadt

Anmeldung info@miteinander-kommunikation.de

An fünf Abenden treffen wir uns, um die Gewaltfreie Kommunikation Schritt für Schritt kennenzulernen. Jeder Abend wird einen der 4 Schritte * Beobachtung - Gefühl - Bedürfnis - Bitte * im Fokus haben. Kurzweilig kombiniere ich kurze Informationsblöcke mit Übungen, die dich direkt ins Tun, ins Ausprobieren und ins Erfahren bringen.

Für Anfänger und Auffrischer.
Weitere Infos auf der [Homepage](#)

"Wertschätzung" noch mal kurz zusammengefasst

findest du in einem Video von meiner Kollegin Eva Ebenhöf aus Hamburg
[zum Video](#)

Übung

Eva schlägt in dem Video zwei gute Übungen vor - besser könnte ich es hier auch nicht beschreiben. Heute gibt es also keine extra Übung von mir.

Für dich gefunden:

APP zum GFK-lernen

GFK-Spiel von BenJanKlaus

Die App ist zwar etwas in die Jahre gekommen und kann optisch nicht ganz mithalten, doch der Inhalt ist weiterhin klasse zum üben und trainieren der GFK-Prinzipien....und wenn du häufig knapp daneben tippst, wäre der Intensiv-Kurs vielleicht nochmal was für dich :-)

Die App wurde unter anderen von Klaus Karstädt, einem bekannten deutschen GFK-Trainer, entwickelt. Zusätzlich zu den Übungen sind seine kurzen, knackigen Lernvideos auf youtube verlinkt.

[so sieht die App aus](#)

Suchmaschine für die Welt

Ecosia

Ein grüner Planet dank deiner Suche

Ich benutze diese Suchmaschine schon seit Jahren und habe bis vor kurzem gedacht, dass diese Alternative schon sehr weit verbreitet ist. Dann empfahl eine gute, langjährige Freundin mir Ecosia.....

Darum habe ich Ecosia heute noch mal neu für dich "gefunden". Falls du sie nicht kennst: Meiner Erfahrung nach gibt es keinerlei Nachteile zu google und co. Probier es doch mal aus.

[ECOSIA](#)

Termine von Seminaren und Workshops



verschoben:

Back to the Roots - Wegweiser für das, was wir wirklich wichtig ist

Wochenende 12.11. und 13.11.2022

Hauptstr. 42, Raumbach (LK Bad Kreuznach)

Anmeldung über info@miteinander-kommunikation.de

Verbindung schaffen - Konflikte lösen

Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Wochenende 17.09. und 18.09.2022

Rheinstr. 31, Darmstadt

Anmeldung über eeb@evangelisches-darmstadt.de

*****NEU*** Raus aus dem Autopiloten - Mein Leben aktiv gestalten**

Sonntag 16.10.2022

Rheinstr. 31, Darmstadt

Anmeldung über eeb@evangelisches-darmstadt.de

*****NEU*** 4-teilige GFK-Vertiefung für Forschende**

4x Samstags 10.00h - 17.30h, 05.11.2022, 10.12.2022, 07.01.2023, 04.02.2023

Philipp-Röth-Weg 39, Darmstadt

Anmeldung über info@miteinander-kommunikation.de

weitere Termine und Informationen findest du auf meiner [Homepage](#)

Impressum:

*Anne Krieger * miteinander - Kommunikations- und Konflikttraining*

*Philipp-Röth-Weg 39 * 64295 Darmstadt * 0176-43360558 * info@miteinander-kommunikation.de*

vollständiges Impressum auf www.miteinander-kommunikation.de

Newsletter abbestellen