

Wertschätzung



„Wertschätzendes Verhalten gegenüber dem Anderen setzt voraus, dass ich mich selbst mit meinen Ansichten, Grenzen und Verhaltensweisen auseinandersetze. So lerne ich mich immer besser kennen und werde authentischer. Wertschätzung ist also nicht nur für den Anderen, sondern auch für jeden gut, der sich wertschätzend verhält!“

Brigitte Beer

- Positive Lebenseinstellung
- Gute Beziehungen
- Neugierde
- Selbstreflexion

Testen Sie Ihre Wertschätzung!

Wertschätzung, unser aktueller Führungsakzent, kann große Wirkung zeigen. Sie ist mehr als loben und Danke sagen. „Wertschätzung ist eine innere Haltung, geprägt von Respekt und Interesse für den Einzelnen“, so Brigitte Beer, eine externe Trainerin. Doch wie erkenne ich, ob ich mich wertschätzend verhalte? Brigitte Beer hat für uns einen Schnelltest entwickelt:

1. Zeigen Sie Interesse an Ihren Arbeitskolleg*innen und deren Arbeit?
Ja / Nein
2. Hören Sie anderen Menschen zu und hinterfragen Sie deren Standpunkte?
Ja / Nein
3. Fällt es Ihnen leicht, sich für Unterstützung zu bedanken?
Ja / Nein
4. Sehen Sie die Unterschiedlichkeit von Menschen als Stärke?
Ja / Nein
5. Gelingt es Ihnen, in schwierigen Situationen sachlich zu bleiben?
Ja / Nein
6. Sprechen Sie Ärger und Konflikte frühzeitig und offen an?
Ja / Nein
7. Sprechen Sie ausschließlich so über abwesende Dritte, dass diese auch dabei sein könnten?
Ja / Nein
8. Können Sie sich über Erfolge Ihrer Kolleg*innen ohne Neid freuen?
Ja / Nein
9. Bemühen Sie sich auch in schwierigen Situationen um Höflichkeit?
Ja / Nein
10. Können Sie offen und ehrlich loben und positive Rückmeldung geben?
Ja / Nein

Bei mehr als fünf Ja-Antworten verhält man sich bereits wertschätzend. Bei weniger als fünf Ja-Antworten, so Brigitte Beer, hat man noch Potenzial, die Wertschätzung zu verbessern. Wertschätzung als Haltung fußt auf vier Säulen. Darauf kommt es an:

1. Selbstreflexion

Wertschätzende Menschen haben ein rea-

listisches Selbstbild und sind sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst. Immer wieder überprüfen sie ihre Verhaltens- und Denkweisen und sind bereit, sie zu ändern. Sie kennen ihre Werte und richten ihr Leben danach aus. Das ist die Grundlage, andere Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit Wert-zu-schätzen.

Wer fähig zur Selbstreflexion ist,

- kennt sich selbst und seine Reaktionen besser,
- trifft Entscheidungen bewusster und
- kann besser mit Fehlern oder Niederlagen umgehen.

2. Neugierde

Wertschätzende Menschen sind neugierig und wollen den Anderen verstehen. Sie interessieren sich für unterschiedliche Denkmodelle und Herangehensweisen:

- Wie ist dieser Mensch?
- Warum denkt/handelt er so?

Dabei erwerben sie neue Sichtweisen, die ihnen vorher fremd waren. Dies kann zu neuer kreativer Kraft führen.

3. Gute Beziehungen

Menschen, die wertschätzend sind, zeigen persönliches Interesse an Anderen. Sie wollen und können andere motivieren und erleben, dass stabile Beziehungen ihr Selbstwertgefühl stärken.

Für sie bedeuten gute Beziehungen

- Akzeptanz,
- Respekt und
- Klarheit in der Kommunikation, unabhängig ob im beruflichen oder privaten Umfeld.

Gute Beziehungen bieten die besten Chancen für persönliche Entwicklung, beruflichen Erfolg und eigene Zufriedenheit.

4. Positive Lebenseinstellung

Wertschätzende Menschen erfahren immer wieder, dass durch eine positive Einstellung auch die schwierigen Situationen des Lebens „gemeistert“ werden können. Sie sehen Probleme als Herausforderungen und denken pragmatisch und lösungsorientiert. Sie versuchen, bei anderen Menschen die Stärken zu erkennen und nicht auf die Schwächen zu fokussieren. Für sie ist das Glas meist „halb voll“ und nicht „halb leer“.

Tipps für wertschätzendes Verhalten

Es gibt nicht eine „Wertschätzungssprache“, sondern viele Möglichkeiten, Wertschätzung auszudrücken. Hier finden Sie einige Tipps:

- Seien Sie neugierig! Machen Sie es sich zum Ziel, den Anderen verstehen zu wollen.
- Hören Sie zu und stellen Sie Fragen.
- Konzentrieren Sie sich bewusst auf die Stärken des Anderen.
- Vermeiden Sie kritische Aussagen über Andere in deren Abwesenheit.
- Stellen Sie sich in Konflikten die Frage: „Was kann ich jetzt aktiv tun?“
- Achten Sie auf Ihren eigenen Stil, auch unter Stress. Bleiben Sie offen, ehrlich und höflich, auch wenn es manchmal schwerfällt.
- Haben Sie den Mut, Fehler zuzugeben.
- Suchen Sie im Konflikt nach sachlichen Lösungen. Wenn eine Situation eskaliert und die Emotionen hochkochen, dann gilt es, Ruhe zu bewahren.
- Lachen Sie auch mal über sich selbst und haben Sie den Mut zur Unvollkommenheit.
- Bieten Sie ehrliche Hilfe an.