

## Die Kraft wertschätzender Kommunikation

Viele Menschen verstehen unter dem Begriff „Wertschätzung“ das **Aussprechen von Lob**: „**Das hast du gut gemacht!**“

Mit ehrlicher **Wertschätzung** kann jedoch viel mehr erreicht werden, denn es wirkt im Belohnungszentrum unseres Gehirns. Von hier aus werden **(Glücks)-Hormone** ausgeschüttet, die im ganzen Körper spürbar sind. Das macht den Unterschied zum normalen **Loben** aus, wobei loben natürlich auch seine Bedeutung hat.



Richtige Wertschätzung wirkt Wunder

**Loben** fällt den meisten Menschen wesentlich leichter als richtiges **Wertschätzen!**



### Hinweis

Richtige **Wertschätzung** stärkt das Immunsystem, fördert das Selbstvertrauen und Wohlbefinden. Es motiviert, aktiviert und baut Ängste ab.



### „Wertschätzung“ bei Wikipedia nachgelesen

Wertschätzung bezeichnet die positive Bewertung eines anderen Menschen. Sie gründet auf einer inneren allgemeinen Haltung anderen gegenüber. Wertschätzung betrifft einen Menschen als Ganzes, sein Wesen. Sie ist eher unabhängig von Taten oder Leistung, auch wenn solche die subjektive Einschätzung über eine Person und damit die Wertschätzung beeinflussen.

Wertschätzung ist verbunden mit Respekt, Wohlwollen und drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit. „Er erfreute sich allgemein hoher Wertschätzung“ meint umgangssprachlich: Er ist geachtet/respektiert.

Es gibt eine Korrelation zwischen Wertschätzung und Selbstwert: Menschen mit hohem Selbstwert haben öfter eine wertschätzende Haltung anderen gegenüber, werden öfter von anderen wertgeschätzt, wohingegen Personen die zum aktiven Mobbing neigen, häufig ein eher geringes Selbstvertrauen damit kompensieren.

Empfangene und gegebene Wertschätzung vergrößern das Selbstwertgefühl sowohl beim Empfänger als auch beim Geber. Wertgeschätzte Personen sind, wenn sie ein offenes Wesen haben und kontaktfreudig sind, oft auch beliebt.

① Was gehört zur richtigen Wertschätzung?

- Freundlichkeit gehört dazu.
- Es bedarf immer der schriftliche Form.
- Muss individuell erfolgen.
- Muss ehrlich sein.
- Ist immer mit materieller Belohnung verbunden.

Es können mehrere  
Antworten richtig sein!  
Zur Kontrolle können Sie  
das Lösungsblatt  
herunterladen.

Der große Personaldienstleister "manpower group" führt regelmäßig Umfragen durch, um die Bedarfe in der Arbeitswelt bestmöglich abzudecken. 2017 wurden 789 Berufstätige in Deutschland befragt, welche Eigenschaften gute Führungskräfte haben sollten. Nachfolgend sehen Sie die Antworten in unsortierter Reihenfolge.

② Bitte ordnen Sie die Aussagen in der Reihenfolge Ihrer Einschätzung. Welche Eigenschaft wurde am häufigsten genannt und in welcher Reihenfolge die anderen? Was macht eine gute Führungskraft aus? (1-9)

- Überlassen von Verantwortung.
- Förderung durch neue fachliche Herausforderungen.
- Regelmäßige Teamevents
- Lebt eine Fehlerkultur
- Zeigt Interesse am Menschen
- Regelmäßiges und ehrliches Feedback.
- Aussprechen von Wertschätzung
- Agiert als Mentor für Mitarbeiter\*innen.
- Vermittelt die Visionen des Unternehmens.

Probieren Sie Ihr Glück und  
wählen Sie durch Eintragen der  
Ziffern von 1 - 9!

Zur Kontrolle können Sie das  
Lösungsblatt herunterladen.



### Zur Überprüfung Ihrer Auswahl

Über den nachfolgenden link finden Sie die offiziellen Ergebnisse der Umfrage:  
<https://de.statista.com/infografik/10710/was-eine-gute-fuehrungskraft-ausmacht/>

**Carl Rogers pädagogische Grundhaltung Empathie Wertschätzung Kongruenz**

Grundlagenwissen der pädagogischen Zunft /Erzieher \*innen.



YouTube-Video

Link: [https://youtu.be/gJO\\_dD4OyOw](https://youtu.be/gJO_dD4OyOw)

Bitte notieren Sie für sich, wann und in welcher Situation Sie sich das letzte Mal so richtig wertgeschätzt gefühlt haben!



as-courage



**Podcast zum Thema Wertschätzung**

<https://www.as-courage.de/podcast-1>

- ③ Sortieren Sie die Buchstaben in der richtigen Reihenfolge, so dass sich das Wort CORONA ergibt. (1-6)

- R wie Realität
- C wie Chance
- A wie Alternative
- O wie Orientierung
- N wie Nächstenliebe
- O wie Ohnmacht

### Wertschätzung



Abb xy: Der Wertschätzungs-Kreis