

Fachtagung UK

22.09.2018

„NED GSCHIMPFT ISCH GLOBT GNUG“

Die Schwaben kennen dieses Sprichwort aus dem Volksmund. Möglicherweise erfuhren manche von Ihnen diesen Spruch als Kind gar als einen Grundsatz ihrer Erziehung. Die Eltern, die dann mal nicht schimpften, weil gerade etwas gut gemacht wurde.

SCHIMPFFEN: Definition Duden

- seinem Unwillen, Ärger mit heftigen Worten [unbeherrscht] Ausdruck geben
- (gehoben) jemanden herabsetzend, beleidigend als etwas bezeichnen
- maßregeln, rügen, zurechtweisen
- (salopp spöttisch) etwas Bestimmtes zu sein vorgeben, sich als etwas nennen, bezeichnen

LOB: Definition Duden

aner kennend geäußerte, positive Beurteilung, die jemand einem anderen, seinem Tun, Verhalten o. Ä. zuteilwerden lässt.

Loben als möglicher Ausdruck von Zufriedenheit hinsichtlich einer erbrachten Leistung?

### Selbsterfahrung

Einladung, selbst ganz bewusst erleben, wie sich ein Loben an fühlt.. wie sich ein Schimpfen anfühlt. Welche Körperhaltung nehme ich ein Beim Schimpfen/ beim Loben? Wie fühle ich mich mit dieser Körperhaltung? Wie mein Gegenüber?

Gehen Sie zu dritt / viert zusammen. Vergeben Sie sich die Rollen. Lobender/Schimpfender ... Gelobten/Beschimpften.... Beobachter...

**Beobachter beobachtet unter folgenden Fragestellung: Welche Körperhaltung sehe ich beim Lober/Schimpfer.... Welche Körperhaltung sehe ich beim Gelobten/Beschimpften. Vielleicht schreiben Sie gemachte Beobachtungen auf... Diskutieren Sie über Erlebtes/ über die Beobachtungen.**

Welche Position nehme ich als Schimpfer oder Lober ein?

Welche Position weise ich dem Gegenüber damit zu?

Nach diesem Erleben kann ich mir, wenn ich will die Frage stellen, will ich diese Haltung tatsächlich einnehmen, um mich persönlich so zu fühlen, wie ich mich gerade eben anfühle...oder will ich wirkliche Anerkennung in meinem Lob aussprechen? das „Loben“ als Ausdruck meines Gefühls von Mitfreude am Gelingen von etwas? ...

## Welche Möglichkeiten habe ich noch, dies auszudrücken? Was meinen Sie?

..... Wertschätzung

WERTSCHÄTZUNG ist eine Haltung Definition Wikipedia

Wertschätzung bezeichnet die **positive Bewertung eines anderen Menschen**. Sie gründet auf eine innere allgemeine 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.

**Echte Wertschätzung ist verbunden mit Respekt, Wohlwollen und die Anerkennung im Sein.**

## Gruppenarbeit: Wie geht Wertschätzung Im Alltag? Welche Ausdrucksformen für Wertschätzung kennen/nutzen Sie für sich?

zum Beispiel

im „Danke“ sagen!... Ich sehe, du lächelst und freust dich, ich freue mich mit dir...

- ein anerkennender Blick auf Augenhöhe.
- ein interessiertes Hinhören.
- ein wohlwollendes Kopfnicken.
- ein Anteilnehmendes Lächeln.
- ein dezentes Schulterklopfen.
- eine neugierige Rückfrage.
- eine kleine Überraschung.
- **Zeit schenken**
- eine kurze Mail mit Dank oder Glückwünschen.
- eine Bitte um Rat.

Sie drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit.

## Wie wirkt Wertschätzung auf die Zusammenarbeit?

- Erhöhtes Wohlbefinden (Endorphinausschüttung)
- Beziehungsaufbauunterstützend
- Beziehungsstärkend (Oxytocinausschüttung)
- Vertrauensbildend
- Erhöhte Motivation
- Verbesserte Konzentration (Dopaminausschüttung)
- Gesteigerte Leistungsfähigkeit (Adrenalinausschüttung)
- Verbessertes Arbeitsklima

**Stillschweigende Wertschätzung gibt es nicht.** Sie muss immer gezeigt, ausgesprochen, ausgedrückt, vermittelt werden. Wer glaubt, Mitmenschen wüssten schon von selbst, dass Sie gewertschätzt werden, sitzt einem gefährlichen Irrglauben auf. Menschen wollen das auch **hören, sehen, fühlen**, nicht bloß wissen. DESHALB: NED GSCHIMPFT ISCH **EBBA NED** GLOBT GNUG.