WERTSCHÄTZENDES MITEINANDER

In der Führung, in der Beratung, im Alltag

Fehlende Wertschätzung? Für den einen ist das ein handfester Kündigungsgrund, für den anderen unerheblich. Für den einen ist es eine ungestillte Bedürftigkeit, für den anderen unbedeutend. Für den einen ist es der Beginn einer schwerwiegenden Depression, für den anderen unwesentlich. Warum ist das so?

Wertschätzung – resultierend aus den Eigenschaften wie Achtsamkeit, Respekt, Freundlichkeit, Aufmunterung, um nur ein paar zu nennen – wurde nun viele Jahre „unter Verschluss" gehalten. War nicht notwendig, es ging ja auch ohne. Also hat sich auch kaum jemand Gedanken darüber gemacht und Ursachen für Burnout und sonstige psychischen Krankheiten in einer ganz anderen Richtung gesucht.

Nicole Rauscher
Wertschöpfungsmanagement
IBWF-Mittelstandsberater

T.:+49. 8389. 929588
www.nicole-rauscher.de
nrauscher@nicole-rauscher.de

Am eigenen Leib konnte ich damals schon in meiner Ausbildung spüren, wie unvollständig es sich anfühlt, wenn keine Wertschätzung gelebt wird. Leider hat sich in den Unternehmen bis heute nicht viel daran geändert. Nach den weit über 1000 Personen, die ich nach Krankheit oder mitten in einer beruflichen Veränderung gecoacht habe, sowie die vielen Beschäftigten, die ich zu einer Mitarbeiterbefragung in Sachen Zufriedenheit am Arbeitsplatz gesprochen habe, geht es immer noch allen gleich: Es fehlt die Wertschätzung.

Ein Leben ohne Wertschätzung ist blass und ausdruckslos. Es frustriert, deprimiert und macht kraftlos. Die Sehnsucht nach Anerkennung, gesehen werden und einem wertschätzenden Miteinander ist jedoch so groß,

dass es sehr oft zur inneren Kündigung führt und nicht selten zu Krankheiten, wenn dieser Bereich komplett fehlt. Jeder sehnt sich in irgendeiner Form danach, was allerdings gerne übersehen wird, weil sich die Gedanken immer um die eigenen Bedürfnisse drehen.

Dieser Blick wird jedoch nur dann frei, wenn wir unseren eigenen Wert kennen und uns selbst annehmen können. Der Ursprung jeglicher Form einer wertschätzenden Haltung liegt also in der SELBST-Wertschätzung, in der Fähigkeit, die eigenen Werte zu schätzen und weitere zu erschaffen. Ohne dieses Bewusstsein ist es nicht möglich, für andere Empathie aufzubringen und deren positive Merkmale wahrzunehmen, weil der Blick nie klar sein wird.

In meiner jahrzehntelangen Praxiserfahrung erlebte ich es immer wieder, dass meine Klienten erst einmal zusammenzuckten, wenn sie die Reise zu sich selbst mit verschiedenen Fragestellungen als Hausaufgabe mitbekamen. Für viele war das ein völlig fremdes Terrain, das sie mit einem Mal betreten sollten. Oftmals antworteten sie aufgeregt: „Sie wissen gar nicht, was Sie da von mir verlangen. Darüber habe ich mir noch nie Gedanken gemacht". Nun, dann war es ja höchste Zeit.

Es ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen abgeschlossen ist. Aber er kann heute begonnen werden, indem ich mich durchleuchte und Antworten formuliere auf Fragen wie: Was mag ich an mir, was liebe ich an mir und was hätte ich noch gerne an mir? Ein völlig neuer Blickwinkel öffnet die Türe in Richtung Selbstanerkennung und spült Qualitäten und Liebenswertes hoch, was optimal als Werte an uns selbst, von uns selbst geschätzt werden kann.

Wertschätzendes Miteinander – in der Führung

Längst hat sich rumgesprochen, dass Wertschätzung attraktiv ist, um als neues Führungsinstrument eingesetzt werden zu können. Grundsätzlich ist dazu die Zeit längst überfällig. Aber: Sie muss stets ehrlich sein und von Herzen kommen, sonst schlägt sich die Wirkung schnell ins Gegenteil um. Die Mitarbeiter sind bereits sensibilisiert und erkennen sofort, wann ein Lob nur als Mittel zur Manipulation eingesetzt wird, um eine höhere Arbeitsleistung oder ein Ja für eine unangenehme Aufgabe aus ihnen herauszulocken.

„Ein Leben ohne Wertschätzung ist blass und ausdruckslos. Es frustriert, deprimiert und macht kraftlos."

Das könnte als falsche Einschätzung verstanden werden, als Unterschätzung oder gar als Geringschätzung. Stattdessen sollte doch die Wertschätzung den anderen Menschen wertvoll machen und ihm ermöglichen, an seinen eigenen Wert zu glauben, um nach und nach sein volles Potential zu entfalten.

Wahre Wertschätzung ist eine Lebenseinstellung und setzt bestimmte Haltungen voraus, um authentisch zum Ausdruck gebracht zu werden. Außerdem hat Wert mit Würde zu tun und diese ist unantastbar. Neben Respekt und Höflichkeit, spielt Freundlichkeit ebenfalls eine große Rolle. Statt stets den Blick aufs Negative zu richten, hat es eine regelrecht beflügelnde Wirkung, Dankbarkeit für all das Positive zu empfinden, was die Mitarbeiter*Innen tagtäglich verrichten. Aus dieser Dankbarkeit heraus entspringt Anerkennung, die nicht immer monetär zum Ausdruck gebracht werden muss. Oftmals sind es die Kleinigkeiten, die eine viel größere Wirkung haben und manchmal mit Geld nicht zu ersetzen sind, wie kleine Komplimente, nette Gesten, kleine Geschenke. Dazu braucht es auch nicht zwingend große Worte. Dennoch werden die damit nicht ersetzt, denn manchmal tut es einfach gut, ein schönes Lob zu hören oder einfach ein von Herzen kommendes „Danke!".

Reine Wertschätzung bezieht sich immer ganzheitlich auf die Person und zollt dieser Respekt und Wohlwollen. Der Unterschied zum Lob liegt darin, dass positive Anmerkungen mit „Sie sind" formuliert werden, weil sie sich auf das Wesen beziehen, wie z. B. „Für unsere Abteilung sind Sie eine wertvolle Bereicherung". Ein Lob wird für Taten und Leistungen ausgesprochen. „Das haben Sie wieder gut hinbekommen" würde von den Mitarbeiter*Innen zwischendurch gerne einmal gehört werden.

Wertschätzendes Miteinander – in der Beratung

Natürlich gelten hier die gleichen Haltungen wie bei einer Führungskraft. Ein Berater trägt ja die Rolle inne, wenn er die Beratung in einem Unternehmen führt. Vordergründig ist hier noch mehr darauf zu achten, dass zwar Wertschät-

zung entgegengebracht wird, aber keine Bewertung. Die Rede ist hier nicht von wirtschaftlichen Bewertungen, um Analysen anstellen zu können, sondern die sogenannten voreiligen Schlüsse bis hin zu Voreingenommenheiten oder gar Vorverurteilungen.

Wer seinen Wert kennt, kann sich mit anderen über deren Werte freuen und muss sie nicht entwerten. Den Wert des anderen zu akzeptieren oder aufzudecken, ist die Aufgabe: Ein Berater wird in ein Unternehmen gerufen, um an irgendeiner Stelle (Themen gibt es unendlich viele) einen Wert zu ermitteln. Und damit stärkt er seinen Kunden.

Ein nützliches Instrument dabei ist die wertschätzende Kommunikation. Genaues Hinhören, wertungsfreies Zuhören und das Herausarbeiten der exakten Bedürfnisse des Unternehmens zeichnen somit einen wertvollen Berater aus. Sich zurücknehmen können und die Interessen des Kunden in den Vordergrund rücken, die emphatisch kommentiert werden können, schieben den Prozess auf eine würde- und respektvolle Vertrauensbasis.

Wertschätzendes Miteinander – im Alltag

Wertschätzung gibt Kraft und bestärkt. Sie drückt Respekt und Wohlwollen aus und steigert so das Selbstwertgefühl. Gleichzeitig wird damit eine Kultur gelebt, die von Menschlichkeit geprägt ist. Im Alltag, in der Familie kann das Umfeld zum Mitmachen eingeladen werden. Dennoch sollte man darüber hinaus nicht vergessen, sich hin und wieder auch um sich selbst zu kümmern. Womit können Sie sich eine Freude machen? Was wollen Sie sich in den nächsten Tagen einmal gönnen? Schaffen Sie sich kleine Auszeiten, um sich nicht selbst zu verlieren.

„Ach, das braucht es nicht“, kam oft zurück, was einen Hinweis auf ein mangelndes Selbstbild gab. Die Menschen neigen dazu, sich klein zu machen, weil sie es nicht gewohnt sind und nie gelernt haben, auf sich zu schauen und zu achten. Sich als wertvoll anzuerkennen, bedeutet nämlich, sich mit all seinen Stärken und Schwächen anzunehmen und diese Bedingungslosigkeit ist in der heutigen, sehr oberflächlich erscheinenden Gesellschaft, für viele immens schwer.

„Um sich selbst wertzuschätzen, erfordert es eine Konzentration auf das Positive, was in einem steckt. “

Um sich selbst wertzuschätzen, erfordert es eine Konzentration auf das Positive, was in einem steckt. Doch Menschen mit geringem Selbstwertgefühl schauen stattdessen auf ihre Makel und würdigen ihre Stärken in die Tiefe. Sie konstruktiv zu nutzen, ist dann kaum noch möglich.

Viele negativ geladenen Menschen weiten ihre Herabwürdigung aufs ganze Umfeld aus: Freunde, Familie, Kinder. Und gerade die Kleinsten hungern gleichermaßen nach Wertschätzung. Sie wollen gesehen werden, gelobt und anerkannt – bedingungslos und als eigene Persönlichkeit. Mama und Papa sollen sich für ihr Tun interessieren und zuhören. Ein ausgesprochenes, ehrliches Lob ist nicht nur gut für deren Seele, sondern gleichzeitig eine Richtschnur zur Orientierung für ihre Zukunft. Es stärkt sie und ermutigt sie, weiter auf ihrem Weg zu gehen.