

Mitarbeitenden-flashlight\_09

# WERTSCHÄTZUNG



Dr. Anne Katrin Matyssek

**visana**  
Rundum gut betreut.

*Wie schön, dass Sie sich die Zeit nehmen!  
Dieses flashlight soll in den Vordergrund  
rücken, was wir alle anscheinend im Alltag  
vermissen: Wertschätzung.*



# Worum geht es heute? Und wie wirkt das?

- Die Mitarbeiterbefragung in einem Unternehmensteil ergibt: Die Beschäftigten klagen über zu wenig Wertschätzung durch die Führungskräfte. Genau in diesem Bereich ist auch die Fehlzeitenquote am höchsten. Die Führungskräfte sind baff: Sie finden, sie loben genug.
- Ein Kollege wechselt das Team – und wird genau dadurch vom „angeblichen Minderleister“ zum „Top-Performer“. Er selbst gibt als Begründung für diese Entwicklung an: „Meine neuen Kollegen und meine Chefin mögen mich; hier habe ich auch Lust, mich einzubringen.“

Selbstwertschätzung ist die Grundvoraussetzung, um anderen mit Wertschätzung begegnen zu können. Und im Grunde wissen wir alle: Wertschätzung tut uns gut, sie lässt uns aufblühen. Trotzdem ist sie oft Mangelware.

Dieses flashlight gibt Tipps für mehr Wertschätzung im Team – und auch für den Umgang mit Führungskräften, die nie loben ....

Anerkennung ist der Oberbegriff für Dank (für den Einsatz), Lob (für eine konkrete Leistung) und Wertschätzung (für die Person). Was ist Ihnen wichtiger: Lob für Ihre Arbeit oder die Wertschätzung Ihrer Person? Die meisten wollen lieber als Mensch geschätzt werden. Aber natürlich brauchen wir auch alle eine Rückmeldung zu unserer Leistung.

*Einen Menschen in seinen Fähigkeiten,  
Bedürfnissen und Leistungen wahrnehmen, das  
Positive an ihm entdecken und in ihm wecken – die  
wohlwollende Betrachtung des anderen in seiner  
Einzigartigkeit: Das ist Wertschätzung.*



Wertschätzung ist ein Gesundheitsfaktor: Sie ent-stresst, sorgt für gute Laune, stärkt die Bindung, fördert die Motivation – und tut einfach gut. Obendrein senkt sie den Blutdruck und stärkt die Psyche!

## Und wenn die Führungskraft nie anerkennende Worte findet?

- Ihre Führungskraft ist auch nur ein Mensch. Im Stress, mit den Gedanken ganz woanders, fühlt sich selbst zu wenig geschätzt. Vielleicht fürchtet sie auch, dass mit jeder Anerkennung Ihr Wunsch nach Beförderung wächst – und in Zeiten von Beförderungstopps will sie keine zu hohen Erwartungen wecken. Oder Sie befürchtet, dass Sie die Hände in den Schoss legen.
- Wenn die Anerkennung dauerhaft ausbleibt: Holen Sie sich Ihre Lorbeeren, indem Sie sie um Feedback bitten. Machen Sie Ihre Leistungen sichtbar. Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Selbstwertgefühl durch den Anerkennungsgeiz Schaden nimmt. Empfinden Sie Mitleid mit Ihrer Führungskraft (ihr Stress etc.). Liefern Sie ihr ein Vorbild, indem Sie Emotionen zeigen, wenn Ihre Abteilung einen Auftrag ergattert hat o.ä. Zeigen SIE ihr Ihre Wertschätzung.



Wertschätzung kann man nicht „üben“.

Wenn die **Haltung** stimmt,  
stimmt auch das **Verhalten**.

Aber niemand weiss von selbst, dass Sie ihn  
oder sie schätzen. Das müssen Sie schon  
sagen. Und im Gesicht zeigen!

# WAS KÖNNEN SIE TUN?

„LOB LÄSST LEUTE  
LÄCHELN.“  
Aber wenn SIE nicht  
lächeln, spüren die  
Leute nichts von  
Ihrer  
Wertschätzung ...

Es gibt keinen **Knopf** für mehr Wertschätzung. Aber man kann das Augenmerk bewusst auf das lenken, was positiv auffällt (statt auf die Fehler), und dann fällt es leicht, die Anerkennung auch – mit einem Lächeln – zu äussern.

Die folgenden **Mini-Tipps** mit wertschätzender Wirkung können Sie direkt am Arbeitsplatz ausprobieren:



# 1. ■

## **Lächeln Sie, wenn Ihnen danach ist ...**

Diese Empfehlung haben Sie schon in anderen Zusammenhängen gehört, aber hier passt sie auch perfekt: Wenn Ihr Lächeln echt ist, wird Ihr Gegenüber es als Ausdruck von Wertschätzung empfinden – der lächelnde Blickkontakt ist der unmittelbarste, authentischste Weg, einander zu versichern: „Ich arbeite / lebe gern hier mit dir zusammen. Ich fühle mich wohl in unserem Kontakt. Ich mag Sie / dich.“

# 2. ■

## **Listen Sie auf, wofür Sie dankbar sein können.**

Mal ehrlich: Es hätte Sie noch viel schlimmer treffen können. Im Grunde gibt es an Ihrem aktuellen Arbeitsplatz auch viel Gutes. Sonst hätten Sie nicht diese pdf-Datei erhalten. Und bestimmt gibt es im Team und überhaupt im Betrieb immer wieder positive Momente. Richten Sie bewusst Ihr Augenmerk auf diese Aspekte und erstellen Sie spontan eine Liste mit zehn Punkten. Dankbarkeit ist die Vorstufe von Wertschätzung.

# 3. ■

## **Sagen Sie „Bitte“ und „Danke“, und geben Sie soziale**

**Unterstützung.** Zeigen Sie Ihre Dankbarkeit auch im Kontakt. Das tägliche Miteinander wird von den kleinen Gesten geprägt. Das fängt an beim „danke!“ für eine Information oder eine erbrachte Leistung. Dieses kleine Wort drückt aus, dass ich gesehen habe, was der andere getan hat (frei vom Verdacht der Anbiederung). Oder das „bitte“ beim Überreichen einer Akte. Und soziale Unterstützung: offenes Ohr, Rückenstärkung, Trost etc.





## WEITERE KONKRETE TIPPS FÜR MEHR WERTSCHÄTZUNG IM TEAM:

- Informieren Sie andere frühzeitig und persönlich. Und zwar alle und nicht nur die, mit denen Sie sowieso häufig reden. So vermeiden Sie Cliquenbildung in Ihrem Team.
- Bringen Sie erkälteten Kollegen eine Tasse Tee, müden Kollegen einen leckeren Kaffee aus der Kantine mit. Es freut Menschen, wenn sie merken, dass ihre Bedürfnisse zur Kenntnis genommen werden.
- Sprechen Sie es deutlich und frühzeitig an, wenn Sie sich über jemanden geärgert haben. Das gebietet der Respekt vor sich selbst und anderen: dass Sie Ihren Ärger nicht runterschlucken, sondern die Sache klären.
- Fragen Sie Kollegen um Rat oder bitten Sie sie um ihre Meinung, insbesondere diejenigen, die vom Typ her eher zurückhaltend sind. Sie fühlen sich durch Sie wertgeschätzt und einbezogen.
- Mit einem Satz wie „Ja, ich weiß, im Moment ist es heftig“ geben Sie Ihren Kollegen kostenlos und quasi auf die Schnelle die Chance zu einer gesundheitsfördernden Mini-Ent-Stressung.

Im Anhang finden Sie eine Übersicht mit Tipps für ein wertschätzendes Miteinander.

Wenn sich Menschen nicht genügend wertgeschätzt fühlen, kann das zu Frustration und auch zu Konflikten führen. Konflikte wiederum lassen sich nur lösen, wenn Wertschätzung als Grundhaltung vorhanden ist. **Um dieses Thema (Konflikte und Empathie) geht es im nächsten Mitarbeitenden-flashlight** – Ihnen eine gute Zeit bis dahin!

*Wenn sich Menschen nicht genügend wertgeschätzt fühlen, kann das zu Frustration und auch zu Konflikten führen. Konflikte wiederum lassen sich nur lösen, wenn Wertschätzung als Grundhaltung vorhanden ist.*

*Ihnen eine gute Zeit bis dahin! 😊*

## Anhang: Gedanken-Tipps für mehr Wertschätzung im Alltag

- Optimieren Sie Ihre Stimmung! – 3 x täglich um 1 Pünktchen!
- Erinnern Sie andere an Erfolge! Lassen Sie sie gut dastehen!
- Schenken Sie Vertrauen! So stärken Sie Ihr Gegenüber!
- Unterstellen Sie die beste Absicht! Menschen meinen es gut!
- Geben Sie jedem Das Gefühl, ein wertvoller Mensch zu sein!
- Suchen Sie das gute Pünktchen bei Ihrem Gegenüber!  
- und 5-6 x täglich auch an sich selbst...