



August Höglinger

Anerkennung
und
Wertschätzung

einfühlsam

Fröhlerweg 8, A-4040 Linz, Tel. 0732/75 75 77, Fax DW 4, e-mail: office@hoeglinger.net, www.hoeglinger.net

begleiten

Inhaltsverzeichnis

- Einleitung 2
- Wertschätzung . was ist das? 3
- Wie erkenne ich einen Wert? 5
- Wie gebe und erhalte ich Wertschätzung? 7
- Was hat das Selbstbild mit der Wertschätzung zu tun? 10
- Was hat der Selbstwert mit der Wertschätzung zu tun? 11
- Worauf muss ich bei der Anerkennung achten? 14
- Die fünf Sprachen der Wertschätzung 16
- Was brauche ich, um Wertschätzung annehmen zu können? 17
- Zusammenfassende Gedanken 19

Einleitung

Einen Vortrag über Anerkennung und Wertschätzung zu halten war ursprünglich nicht meine eigene Idee. Ich wurde angefragt, bei der jährlichen Fortbildungsveranstaltung für Lehrer einen Vortrag über Anerkennung und Wertschätzung zu halten. Die Veranstalter wollten, dass ich bei ihnen über Wertschätzung spreche, da die Leistungen der Lehrer in der Öffentlichkeit nicht ausreichend anerkannt werden.

Nach der Zusage hatte ich ein Jahr Zeit für die Vorbereitung. Ich dachte mir, dass der Vortrag nicht länger als eine gute halbe Stunde werden würde. Denn über Anerkennung und Wertschätzung ist dann alles gesagt. Beim intensiveren Auseinandersetzen habe ich gemerkt, dass das doch ein ziemlich großes und komplexes Thema ist.

Ich habe eine besondere Gabe geschenkt bekommen. Ich nenne sie die Gabe der inneren Schau. Mit dieser sehe ich Dinge, die in der Seele, im Herzen und im Unbewussten passieren. Also habe ich in meiner Vorbereitung nachgeschaut, was im Inneren passiert, wenn Wertschätzung ausgesprochen wird oder nicht. Ich sah, dass es viele Ausdrucksformen der Liebe gibt. Wertschätzung ist eine erwachsene Form der Liebe.

Je länger ich mich auf dieses Thema in der Vorbereitung einließ, umso komplexer wurde die Materie, über die ich sprechen sollte. Nach einem dreiviertel Jahr Vorbereitung wusste ich nicht mehr, wie ich die vielen Aspekte des Themas in einen zweistündigen Vortrag packen sollte.

Antoine de Saint Exupéry sagte: „Alle Dinge bewegen sich vom Primitiven über das Komplizierte wieder zurück zum Einfachen.“

Ich hoffe, mir ist es gelungen, diesen Vortrag möglichst einfach aufzubereiten, obwohl das Thema - ehrlich gesagt - gar nicht einfach ist.

Warum ist das Thema der Wertschätzung so wichtig?

Wertschätzung ist wichtig, weil es für mich mit Respekt zu tun hat.

In einem Seminar diskutierten ein älterer Mann, der zum ersten Mal geheiratet hat und eine Krankenschwester darüber, was ein Mann von einer Frau braucht und umgekehrt.

An erster Stelle braucht die Frau Achtung. Und wissen Sie, was der Mann an erster Stelle braucht? Verehrung. Im Eheversprechen heißt es: s.. dich zu lieben, zu ehren und zu achten. Die Ehe ist also gebrochen, wenn man nicht mehr liebt, ehrt und achtet. Bis der Tod euch scheidet ist da nur ein Nebensatz.

An zweiter Stelle braucht die Frau Schutz. Der Mann soll fähig sein, sie zu beschützen. Und an dritter Stelle, dass er zu seiner Frau einfühlsam ist. und der Mann braucht neben der Verehrung als Zweites, dass er das Gefühl hat, das Steuer in der Hand zu halten.

Als drittes, dass die Frau auf sein sexuelles Begehren antwortet.

Wertschätzung stärkt den Selbstwert, erhöht das Selbstbewusstsein, macht zufriedener, nährt und öffnet das Herz, ist ein positives Signal, usf.

Warum ist das Thema der Wertschätzung so heikel?

Dazu ist es wichtig zu verstehen, was überhaupt ein Wert ist.

Werte sind für Menschen verschieden. Es gibt keine gleichen Werte und damit haben wir schon das erste Problem. Ich zum Beispiel esse gerne Bananen, meine Frau mag sie überhaupt nicht. Und wenn ich ihr als Geschenk Bio-Bananen kaufen würde, käme das nicht wertschätzend bei ihr an, obwohl ich ihr schenke, was mir am meisten gefällt. Ein Freund schenkte mir einen Wecker. Es war schon der fünfte Wecker, den ich geschenkt bekommen habe. Ich hatte damit überhaupt keine Freude. Für ihn ist ein Wecker ein hoher Wert, er sammelt sie sogar und er wollte mir eine Freude machen.

Also was ist für jemanden ein Wert?

Das ist die erste Frage. Aber lassen sie mich zuerst Wertschätzung definieren.

Wertschätzung – was ist das?

Wertschätzung bedeutet, einen Menschen in seinen Fähigkeiten und Leistungen wahrzunehmen. Das Positive an jemandem zu entdecken und das Positive in jemandem zu wecken. Das ist Wertschätzung.

Aber wann ist etwas ein Wert?

Etwas hat für Menschen einen hohen Wert, wenn damit ein Bedürfnis befriedigt oder eine Not gelindert oder beseitigt wird.

Wenn Sie also eine Krankheit mit schlimmen Schmerzen haben, dann brauchen Sie keinen Blumenstrauß als Geschenk, sondern da brauchen Sie einen Arzt oder jemanden, der Ihren Schmerz behandelt. Dafür sind Sie dann wirklich dankbar. Umso größer das Bedürfnis, umso höher der Wert.

Ich habe einmal ein Seminar über das Thema Wertanalyse besucht. Wir haben uns damit beschäftigt, was denn überhaupt ein Wert ist. Ich kann mich nicht mehr an alles erinnern. Aber ich weiß noch, dass uns der Trainer gefragt hat, was der Wert eines Fensters ist. Ehrlich gesagt habe ich mir zuvor noch nie Gedanken darüber gemacht. Nach einiger Diskussion haben wir festgestellt, dass ein Fenster zwei Grundwerte besitzt: Erstens schließt es ein Loch in der Mauer und zweitens kann man durchschauen. Das sind die Grundwerte eines Fensters.

Eine Teilnehmerin hatte zwar wunderschöne alte Fenster, aber der Wind pfeift durch. Der Grundwert des Fensters war damit also nicht erfüllt. Darüber hinaus gibt es Nebenwerte, ob man es zum Beispiel auf und zu machen kann und ob es optisch schön ist. Aber das sind nur zusätzliche Werte.

Genau so ist es auch beim Menschen. Auch bei ihm muss man erst schauen, was seinen Wert ausmacht. Es gibt zwei Typen von Menschen: Der eine Typus sieht alles positiv und der andere Typus steht gegenüber und sieht alles negativ, was auf der Welt vorfällt. Das setzt aber die Erkenntnis voraus, dass grundsätzlich alle Dinge eine positive und eine negative Seite haben. Daher gibt es die Positiv- und die Negativdenker und keiner ist besser als der andere. Sympathischer ist uns der eine, aber er ist nicht besser. Es wird sogar behauptet, dass jemand der einen positiven Gedanken denkt, automatisch im Unbewussten einen negativen Gedanken erzeugt. Diesen spricht nicht er selbst aus, sondern er entsteht in jemandem anderen.

„Hals und Beinbruch“ ist daher ein richtig guter Wunsch. Ich wünsche dir, dass alles gut ist, dasst unbewusst mitklingen, dass man damit rechnet, dass es schlecht gehen könnte.

Beim Wert ist es genauso. Stellen Sie sich vor, sie wollen ein Bauernhaus kaufen. Der Vorbesitzer des Bauernhauses hat drei große Tonnen mit Maische zum Schnapsbrennen stehen. Wer einmal Schnaps gebrannt hat weiß, dass das ziemlich stinkt. Und wenn Sie nichts vom Schnapsbrennen verstehen, kommen Sie rein in das Haus, sehen die drei Tonnen mit der Maische stehen und nachdem Sie sich nicht auskennen, schütten Sie das stinkende Zeug einfach weg. Sie haben den Wert nicht erkannt, obwohl ein Wert da war. Das ist das schwierige beim Wert, ihn als Wert zu erkennen.

Der Bildhauer Michelangelo hat zum Beispiel schon im Marmor den David erkannt. Oder ein Perlenfischer erkennt in der Muschel das Sandkorn als Perle. Als Bauernbub erkannte ich in unserem Misthaufen vor der Haustüre den Dünger. Für einen Städter ist es ein Misthaufen, für einen Bauern ist es ein Dünger. Und wenn man aus dem Mist seines Lebens einen Dünger machen kann, ist es super. Dann hat der Dünger einen Wert. Sonst stinkt er nur.

Wie erkenne ich einen Wert?

Ich bitte Sie, mit mir eine kurze Meditation zu machen, in der wir nachspüren, wofür wir dankbar sind.

Darf ich Sie einladen, dass Sie sich kurz aufrecht hinsetzen. Aufrecht ist wichtig für die Aufrichtigkeit. Wenn es möglich ist, schließen Sie die Augen, wenn nicht, dann richten Sie zumindest den Blick nach innen. Nehmen Sie zwei bis drei tiefe Atemzüge und atmen Sie ziemlich stark aus und lassen Sie beim Ausatmen die stärksten Spannungen, die sie spüren, einfach los. Nehmen Sie die Sitzfläche wahr, dort wo Ihr Körper den Sessel berührt und vom Sessel berührt wird. Und lassen Sie nun aus ihrem Inneren auftauchen, wofür Sie gerade jetzt in ihrem Leben dankbar sind.

Wofür bin ich dankbar?

Was würde ich in meinem Leben besonders vermissen, wenn es nicht mehr da wäre?

Jetzt kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu Ihrem Sessel zurück, spüren die Sitzfläche und wo Ihre Füße den Boden berühren und öffnen wieder langsam die Augen.

Das, was bei der Dankbarkeit oder auch beim Vermissen auftaucht, macht deutlich, wer oder was für mich besonders wertvoll ist. Sie können sich auch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin darüber austauschen, was Ihnen wichtig ist.

In der Vorbereitung habe ich aber auch gemerkt, dass eine der ehrlichsten Formen von Wertschätzung der Neid ist.

Wie erkennt man einen Wert noch? In der Schule habe ich mal einen Aufsatz schreiben müssen. Die Aufgabe war: sBeschreiben Sie einen Sessel%ozwei Seiten DIN A4 sollte der Aufsatz lang sein. Mein Banknachbar hat einen so tollen Aufsatz geschrieben, dass er sogar in der Maturaklasse vorgelesen wurde. Mir ist aber kaum etwas eingefallen, es reichte gerade für eine gute halbe Seite. Wie soll man großartig einen Sessel beschreiben? Mein Lehrer hat gesagt: sWenn Sie einen Sessel beschreiben wollen, dann stellen Sie sich daneben einen dreibeinigen Hocker vor.%Es heißt zwar, man soll nicht vergleichen, aber für diese Aufgabe ist es ganz hilfreich. Beim Betrachten des einfachen Hockers habe ich plötzlich gesehen, dass der Sessel ja eine Lehne und vier Beine hat! Und eine viel größere Sitzfläche! Das habe ich vorher nie bemerkt, weil es selbstverständlich war! Und wenn ich mich selber betrachte, ist es auch selbstverständlich wie ich bin. Aber eigentlich ist das überhaupt nicht selbstverständlich! Sondern erst, wenn ich mich mit jemandem der benachteiligt ist vergleiche, dann weiß ich um meine besonderen Eigenschaften. Da gibt es ein Lied von Wolfgang Ambros in dem er singt: sEin jeder gehört zu einer Minderheit, einem jeden geht etwas ab; ein jeder hat ein Handicap, einem jeden geht es so.%Das ist ein ganz tolles Lied. Er beschreibt darin, dass jeder Mensch ein Manko hat.

Männer vergleichen sich gerne mit jemandem, der nicht so toll ist.

Frauen vergleichen sich dagegen meist mit einem Fotomodel oder einer viel jüngeren Frau und dann schaut das für sie selbst meist nicht gut aus. Dadurch wird dann nicht der Selbstwert sondern der Minderwert genährt. Man merkt, was einem alles fehlt.

Diesen Blick von Frauen nenne ich den Reparaturblick. Der zeigt einem genau, was repariert gehört oder was nicht passt. Dieser Reparaturblick macht es schwer, das Positive zu sehen. Also wenn Sie der Sessel sind, legen Sie sich jemanden zurecht, dem es schlechter geht als Ihnen und schauen Sie einmal, wo es Ihnen dann doch besser geht. Es kann aber auch sein, dass Ihnen bewusst wird, dass Sie noch einen Entwicklungsbedarf haben. Wo Sie sich noch gerne weiterentwickeln würden. Da könnten Sie dann zum Beispiel jemanden ansehen, der besonders liebevoll, besonders stark oder selbstbewusst ist.

Übung

Probieren Sie jemandem anderen etwas Wertschätzendes zu sagen. Ihr Gegenüber darf dann auch etwas Wertschätzendes über sie sagen.

Überlegen Sie: Ist es Ihnen beim Geben oder beim Annehmen von Wertschätzung besser gegangen?

In meiner Ausbildung zum Berater haben wir eine Übung machen müssen, die nicht ganz einfach war für mich. Wenn man als Unternehmensberater in einen Betrieb gerufen wird, dann kritisiert man ja ständig. Wenn zum Beispiel der Chef die Eingangshalle doppelt so groß gebaut hat als sie eigentlich gebraucht wird, kann man nicht einfach sagen: „Sind Sie verrückt, warum bauen sie eine so große Halle?“ Sondern am besten ist es anzumerken: „Sie denken aber großzügig! Lassen Sie uns überlegen, wie wir die Halle sinnvoll nutzen können!“

Das schwierige an der Übung war also, dass wir dem Menschen gegenüber zuerst drei wertschätzende Dinge sagen mussten bevor wir einen einzigen Kritikpunkt anbringen durften. Und wenn man eine zweite Kritik äußern wollte, musste man erst drei neue wertschätzende Eigenschaften sagen. Diese Übung ist schwierig, aber sie hat den Vorteil, dass man plötzlich auf die wertschätzenden Dinge schaut. Man will ja die Kritik loswerden, aber man muss erst schauen, ob es denn nicht auch Positives an dem Menschen oder an dem Unternehmen gibt. Manchmal fällt einem dann die Kritik gar nicht mehr ein! Das können Sie gerne mit den Menschen in Ihrem Umfeld üben.

Wie gebe und erhalte ich Wertschätzung?

Vielleicht kennen Sie den Ausspruch: „Nicht geschimpft ist gelobt genug!“ Das ist ein ziemlicher Unsinn. Der amerikanische Psychologe Skinner hat sich sehr mit dieser Thematik beschäftigt. Kinder die viel gelobt werden, werden demnach am intelligentesten. Und Kinder, die nur geschimpft werden, werden durchschnittlich am zweitintelligentesten. Aber am dümmsten werden die Kinder, die weder gelobt noch geschimpft werden. Dass man nicht schimpft und nicht lobt ist also genau die schlechteste Taktik, die man sich zurechtlegen kann. Aber noch heute ist sie weit verbreitet.

Übung

Ich bitte Sie ganz kurz in sich zu gehen und einmal nachzudenken, von wem Sie gerne Anerkennung und Wertschätzung hätten.

- *Von wem ist Ihnen Anerkennung und Wertschätzung wichtig?*
- *Ist es der Partner, sind es die Kinder, die Eltern? Der Chef? Die Kollegen?*

Wichtig ist auch, dass Sie sich selbst Ihren eigenen Wert bewusst machen.

Der andere weiß um meinen Wert nämlich nicht. Ich muss ihm meinen Wert oft erst mitteilen, damit dieser wertgeschätzt wird.

Meine Frau hat sehr lange meine Hemden gewaschen und ich habe es nicht richtig wertgeschätzt. Sie hat die frisch gebügelten Hemden danach ganz schön in meinen Kasten gelegt und ich habe die Hemden vor ihren Augen lieblos in den Koffer geworfen. Darüber ist sie ausgezuckt. Es hat sie einfach geschmerzt, wenn ich das, was sie mit viel Liebe gemacht hat, so lieblos in den Koffer werfe. Mir ist dann bewusst geworden, dass ich eigentlich schon lange nicht mehr dankbar dafür war, weil es für mich schon so selbstverständlich war, dass sie mir die Hemden wäscht und frisch gebügelt in den Kasten legt. Genau das ist das Problem! Das Selbstverständliche fällt nicht mehr auf. Dabei gehört das auch immer wieder wertgeschätzt.

Romano Guardini hat einmal gesagt: $\text{\textcircled{D}}$ ankbarkeit ist, wenn man nichts für selbstverständlich nimmt.%

Als ich in meiner Vorbereitung nach Innen geschaut habe, habe ich etwas Neues für mich entdeckt. Wenn man möchte, dass die Wertschätzung ins Herz einer Frau geht, gibt es dazu zwei Tore. Das eine Tor ist immer zu und das andere Tor ist immer offen. Über dem Tor, das zu ist, steht "Wertschätzung". Und über dem Tor, das offen ist, steht "Abwertung" und "Entwertung". Wenn jemand eine Frau abwertet oder entwertet, dann geht das sofort ins Herz hinein und explodiert gleich einmal ordentlich. Wertschätzung bleibt hingegen meist vor der Türe stehen. Verrückt! Also für die Männer zum Verzweifeln! Da will man einer Frau Wertschätzung geben und dann geht das nicht rein ins Herz!

Ein Beispiel aus der Praxis: Eine Frau, bei der ich zum Kaffee eingeladen bin, ist eine tolle Mehlspeisenköchin. Sie hat zu meinem Besuch wie immer eine ganz tolle Mehlspeise

gemacht. Also habe ich nach dem Genuß gesagt: „Die Mehlspeise hat wieder einmal göttlich geschmeckt!“ Und sie sagt: „War ja nur ein einfacher Kuchen.“

Nach dieser Antwort habe ich gewusst, dass mein Geschenkpaket inklusive Mascherl noch vor der Türe steht und nicht in ihr Herz gegangen ist.

Nur wenige - das sind meist sehr selbstbewusste - Frauen haben wirklich die Herzenstüre für die Wertschätzung offen. Zwei Wochen später war ich erneut auf Besuch und bekam wieder eine köstliche Mehlspeise. Dieses Mal habe ich schon ein wenig dazu gelernt und gesagt: „Obwohl das nur ein ganz einfacher Kuchen ist, schmeckt er göttlich.“ Sie lächelte. Es war durch! Was habe ich dabei entdeckt? Ich habe gesehen, dass diese Frau hinter der Tür steht und überprüft, ob das, was ich sage, für sie stimmt. Sie überprüft es mit ihrer eigenen Sichtweise. Und wenn das, was ich sage, mit ihrer eigenen Sichtweise ungefähr übereinstimmt, dann hat sie das Gefühl, dass ich sie nicht anlüge. Frauen wissen ganz genau, dass ein Kompliment nur ein Kompliment ist und Männer dabei meist ein wenig lügen.

Ich glaube, dass die meisten Frauen, die hinter der Tür stehen, ein Bild von sich selber haben. Wenn es von ihrer eigenen Sicht zu sehr abweicht, dann kann sie es nicht nehmen. Das heißt, wenn ich jemandem Wertschätzung geben will, muss ich mich erst damit beschäftigen, wie sich jemand selber sieht. So einfach ist das also gar nicht!

Damit wir es komplett machen, habe ich mir diese Thematik auch für Männer angesehen. Männer haben auch ein Tor, das immer zu ist und ein Tor, das immer offen ist. Auf dem Tor, das immer zu ist, steht "Kritik". Und bei dem Tor, das immer offen ist, "Bestätigung". Altbundeskanzler Dr. Bruno Kreisky hat einmal gesagt: „Sie glauben gar nicht, wie viel Bestätigung ich vertragen.“ Das stimmt wirklich! Damit meine ich aber keine Luftblasen, sondern ehrliche Bestätigung.

Vor kurzem habe ich in einem Führungskräfte-seminar zwölf zukünftige Chefinnen mit dieser Erkenntnis fast zur Verzweiflung gebracht. Sie fragten sich, wie sie männliche Mitarbeiter, die ihre Arbeit nicht gut machen, auf die richtige Art und Weise kritisieren können. Es gibt eine Regel: Wenn Sie kritisieren oder loben wollen, dann niemals ungebeten! Wenn Sie Ihren Gatten oder Ihre Gattin kritisieren wollen, sagen Sie: „Darf ich Kritik äußern?“ Und wenn der andere das genehmigt, dann ist das ok.

Aber passen Sie auf! Wenn das nur halbherzig genehmigt wird, dann geht das nicht durch die Tür! Und was hilft eine Kritik, wenn sie nicht reingeht! Einfacher ist, wenn man Kritik als Wunsch formuliert.

Nicht: sWas hast du gestern schon wieder getan?% sondern: sch würde mir wünschen, dass du deine Sporttasche nicht ins Vorzimmer stellst, sondern gleich wegräumst.%

Das ist bei Männern schon ein bisschen erfolversprechender, wobei auch ein Wunsch sie manchmal unter Druck setzt. Wenn Sie hingegen einen Mann bestätigen, tut er es immer wieder und auch gerne. Wenn Sie ihn kritisieren, dann denkt er: sch schaffe es nicht.%Das ist keine Wertschätzung die ankommt und genommen werden kann.

Was hat das Selbstbild mit Wertschätzung zu tun?

Das Selbstbild muss mit dem wertschätzend Gesagten in etwa übereinstimmen. Wenn jemand meint: sAugust, du bist ein unwahrscheinlich sportlicher Typ%frage ich mich, wo der bei mir wohl hingeschaut hat! Das kann ich nicht nehmen. Wenn jemand sagt, dass ich halbwegs groß bin, denke ich mir: Ja, das stimmt! Das Gesagte muss mit dem Selbstbild einigermaßen übereinstimmen! Wenn die Wertschätzung nicht oder wenig mit dem Selbstbild übereinstimmt, kann man sie nicht annehmen! Es kann aber auch sein, dass man nach mehrmaliger Rückmeldung sein Selbstbild adaptieren muss, weil es nicht oder nicht mehr stimmt.

Darüber hinaus hat jeder Mensch in sich selber einen Tank, in den man diese Wertschätzung hineinfüllen kann. Sie glauben es vielleicht nicht, aber es gibt Menschen die gar keinen Tank haben. Die Wertschätzung geht rein und fließt sofort wieder hinaus. Dann gibt es Menschen, die haben zwar einen Tank, aber nur einen ganz kleinen. Die können zwar Wertschätzung nehmen, aber nur ganz wenig. Zum 50. Geburtstag meiner Frau habe ich ihr fünf Geschenke gemacht. Für jedes Lebensjahrzehnt ein Geschenk. Über das erste hat sie sich richtig gefreut, über das Zweite auch noch. Beim Dritten habe ich gemerkt, dass es für sie schon eine Qual ist und beim vierten Geschenk hat sie gesagt, dass sie es nicht mehr nimmt. Das war ihr zu viel. Nach drei Geschenken war der Tank voll. Also aufpassen! Es gibt Menschen mit einem ganz kleinen Tank, die sind aber auch mit ganz wenig Wertschätzung zufrieden. Diese müssen sie aber bekommen! Und es gibt nur ganz wenige Menschen die einen großen Tank besitzen, in den viel reinpasst.

Viele Menschen gibt es auch, die zwar einen Tank haben, aber mit einem Loch darin. Da rinnt die ganze Wertschätzung gleich wieder weg. Zum Beispiel wenn man ein Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen hat oder man sich selber nichts wert ist.

Was hat der Selbstwert mit der Wertschätzung zu tun?

Der Selbstwert ist bei der Wertschätzung ein ganz entscheidendes Thema. Habe ich keinen Selbstwert, ist jede Wertschätzung für die Katz. Nur in dem Ausmaß, wie ich mich selbst wertschätze, bin ich in der Lage, die Wertschätzung von anderen Menschen anzunehmen. Wenn ich zum Beispiel ein Gerät produziere und nach der Veröffentlichung merke, dass da ein kleiner Fehler beinhaltet ist und mir die Menschen aber trotzdem zu diesem gelungenen Gerät gratulieren. Diese Wertschätzung könnte ich einfach nicht annehmen. Weil ich ja weiß, dass in diesem Gerät ein Fehler ist.

Also nur in dem Ausmaß in dem ich mir selber Wertschätzung geben kann und einen Selbstwert habe, kann ich sie von anderen Menschen annehmen. Ich muss mir also auch selber Wertschätzung geben und zugestehen und am Aufbau meines Selbstwertes arbeiten.

Der Selbstwert bestimmt darüber hinaus auch meinen Marktwert am Arbeitsplatz. Darauf gekommen bin ich durch eine Masseurin, die zu mir mit folgendem Anliegen kam: Sie konnte genau so gut massieren wie eine Masseurin im Nachbarort, nur diese andere Masseurin verlangte 45 € und sie verlangte für dieselbe Massage 35 €. Sie wollte aber auch gerne 45 € verlangen. Ich sollte ihr dabei helfen, was und wie sie tun soll, damit sie auch 45 € verlangen kann. Ich habe innerlich nachgesehen, was denn dann passieren würde. Das Problem war nicht der Kunde, denn der würde 45 € zahlen. Aber wenn sie 45 € verlangen würde, dann würde sie eine Stunde und 20 Minuten massieren. Also viel länger! Sie war es sich nicht wert. Dann haben wir überlegt was denn wäre, wenn sie 40 € verlangen würde. Sie würde für dieses Geld eine Stunde und fünf Minuten massieren. Und erst bei 38 € meinte sie, dass es für sie stimmig ist. Da würde sie genau eine Stunde massieren. Das heißt, ihr Wert für eine Stunde Massage war 38 €. Mehr war zu diesem Zeitpunkt nicht drinnen.

Ein zweites Beispiel: Ich habe eine Therapeutin in Linz besucht. 100 € habe ich mit ihr für eine Stunde vereinbart. Ich bin also hingegangen, habe die Stunde absolviert und am Ende sagte sie zu mir: „Herr Höglinger, es genügt wenn Sie mir 80 € zahlen.“ Ich hatte die 100 € eingesteckt, habe ihr dann aber nur die 80 € gegeben. Unbewusst, also ohne nachzudenken, habe ich das nächste Mal ein Geschenk im Wert von 20 € mitgebracht! Unbewusst! Offensichtlich wollte ich den Wert ausgleichen!

Dann hat sie aber von den 100 € die 20 € vom Geschenk abgezogen und hat gesagt, dass 60 € reichen. Ohne es bewusst zu tun, bin ich nicht mehr hingegangen. Ein paar Monate später treffe ich sie bei einer Telefonzelle in Linz, sie kommt heraus und sagt: „Ich grüße Sie Herr Dr. Höglinger! Schade, dass Sie nicht mehr kommen, ich habe so viel von Ihnen profitiert!“ Da ist mir klar geworden, dass sie deswegen die 20 € abgezogen hat, weil sie so von mir profitiert hat! Sie hat mir das damals nur nicht gesagt! Da der Preis für mich aber nicht gestimmt hat, bin ich eben nicht mehr gekommen.

Ein wesentlicher Teil der Wertschätzung und des Selbstwertes wird außerdem von der Familie bestimmt. Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen und auf einem Bauernhof zählt der am meisten, der die meiste Kraft hat und am meisten arbeitet. Ich war schon als Bub ein ganz feiner Mensch und hatte viel Einfühlsamkeit. Beim Arbeiten war ich nicht der beste und kräftigste. Für die Fähigkeiten, die ich besessen habe, hat es nur ganz wenig oder gar keine Wertschätzung gegeben.

Ich habe einmal mit jemandem telefoniert, der aus einer Arbeiterfamilie kommt. Er ist Akademiker und hat einen Führungsjob. In seiner Arbeiterfamilie hieß es oft: „Lernen brauchst nicht, arbeite lieber was.“ Das heißt, das Familiensystem bestimmt sehr stark, was wertgeschätzt und was nicht wertgeschätzt wird.

Ich hatte auch einmal einen Vorstand eines großen Unternehmens als Klienten. Er war zwar Vorstand in diesem Betrieb, hat sich aber aus irgendeinem Grund nicht als Vorstand verhalten. Bei unserem Coaching ist ihm klar geworden, dass sein Vater ihm verbietet, Vorstand zu sein. Der Vater war nämlich ein einfacher Arbeiter und hat gesagt: „Was? Du willst einer von diesen Vorstandsschweinen sein?“ Dieser Mann hat sich also nicht wirklich getraut, ganz Vorstand zu sein. Dieser Job wurde von seinem Vater nicht wertgeschätzt.

Ich muss mich selber anerkennen. Das ist der Punkt. Aber wie geht das? Ein Tipp: Beginnen Sie mit der Selbstreflexion.

Das ist zum Beispiel ein Tagesrückblick bei dem Sie sich fragen können:

Was habe ich heute gemacht?

Was ist vielleicht nicht so gut gelaufen und was kann ich verbessern?

Oder Sie führen zwei Tagebücher: Ein Erfolgs-Tagebuch, in das Sie aufschreiben, was Ihnen gut gelungen ist. Und ein Glücks-Tagebuch, in das Sie Ihre Glücksmomente des Lebens aufschreiben. Denn dann, wenn es Ihnen schlecht geht, fallen Ihnen meist die positiven Seiten des Lebens nicht ein. Sie können dann nachlesen und sehen, dass Sie in Ihrem Leben doch viel hinbekommen!

Wichtig ist auch, dass Sie sich Feedback einholen: in der Familie, bei Freunden, am Arbeitsplatz. Einfach immer wieder einmal fragen: *Wie seht ihr mich?*

Wirkung ist Wirklichkeit. Nicht, wie ich glaube wie ich bin, ist Wirklichkeit, sondern wie ich auf die anderen wirke, ist Wirklichkeit. *Was kann ich gut?*

Immer wieder einmal nachschauen, was mir in meinem Leben gut gelingt und auch andere danach fragen, was sie glauben, dass ich gut kann. Dann können Sie immer wieder neu entdecken, wo ihr Wert liegt.

Sie sind sicher schon einmal Menschen begegnet, die überheblich sind. Ich war auch einmal so, deswegen verstehe ich mich darauf ganz gut. Jeder, der überheblich ist, verbirgt etwas. Er verbirgt nämlich seine Minderwertigkeit. Diese Menschen pendeln dann auch immer zwischen Minderwertigkeit und Überheblichkeit hin und her. Wenn ich so jemanden treffe, schaue ich gleich, welche Minderwertigkeiten da sind. Die findet man relativ schnell. Und wenn man diese Minderwertigkeiten positiv anspricht, dann braucht er die Pfauenfedern nicht so zu spreizen. Früher habe ich solchen überheblichen Menschen sprichwörtlich eine aufs Haupt gegeben, damit sie wieder auf ihre Normalgröße schrumpfen.

Aber was ist die Mitte zwischen Minderwertigkeit und Überheblichkeit?

Die Mitte ist die Demut. Und die Demut ist: Es ist wie es ist. Nicht mehr und nicht weniger. Jemand, der etwas nehmen kann, wie es ist, hat Demut. Und er hat auch kein Problem mit dem Selbstwert, weil das einen stabilen Selbstwert garantiert.

Der Hauptgrund für eine Minderwertigkeit ist, wenn man negative persönliche Eigenschaften verdrängt. Ich kannte eine Familie, die von sich aus jede ihrer Minderwertigkeiten erwähnte: „Bei uns ist es halt so; wir können das halt nicht.....“

Auf diese Art und Weise dazu zu stehen macht ganz stabil. Die ganze Familie ist zu ihren Minderwertigkeiten gestanden.

Erst wenn man sie verdrängt wird es gefährlich, denn dann wird auch das Positive nicht mehr gesehen. Diese Minderwertigkeit hat . und das erlebe ich in Gesprächen immer wieder . eine ungeheure Zerstörungskraft. Menschen, die eine Minderwertigkeit in sich haben, können sich selber so fertig machen und so abwerten, dass das kein anderer Mensch machen dürfte. Aber sie selber tun es ungestraft.

Die Minderwertigkeit kann gleichzeitig aber auch ein großes Potential sein. Ich habe Menschen erlebt, die aus einer Minderwertigkeit heraus besonders gut werden wollten und das auch geschafft haben. Minderwertigkeit kann also ein großer Antrieb sein.

Es kann aber auch passieren, dass man mit der Wertschätzung gleichzeitig den Minderwert eines anderen Menschen unabsichtlich mitaktiviert. Das geht relativ schnell.

Vor kurzem habe ich einen Kollegen getroffen und ihn wertschätzend gefragt: „Machst du gerade eine Fastenwoche?“ Am gleichen Abend habe ich von ihm eine E-Mail erhalten in dem er mir mitgeteilt hat, dass meine Frage nicht wertschätzend war. Immer spreche ich ihn angeblich auf sein Übergewicht an. Dabei wollte ich ihn ja nur fragen ob er fastet, weil gerade Fastenzeit war. Aber es hat ihn getroffen. Ich habe seinen Minderwert aktiviert. Man sollte also schauen, dass man möglichst den Minderwert eines Menschen nicht aktiviert.

Worauf muss ich bei der Anerkennung achten?

Wenn Sie das Wort Anerkennung nehmen, besteht es aus drei Wortteilen: An - er - kennen. Das wichtigste Wort ist hierbei das Wort "kennen". Sie dürfen nur jemanden anerkennen, wenn Sie das Anerkannte auch wirklich kennen.

Ein Beispiel: Ich habe einen Klienten, der Inhaber einer Schmuckfirma ist. Er hatte einen Goldschmied mit Meisterprüfung in seinem Betrieb beschäftigt. Der Chef der Schmuckfirma ist ein Techniker und Kaufmann, aber kein Goldschmiedemeister. Eines Tages geht er durch den Betrieb und sieht, wie der Goldschmiedemeister gerade einen Ring lötet. Als Unternehmer fällt ihm natürlich auf, wenn eine Arbeit effizienter gemacht werden könnte.

Er sagte daher: „Könntest du das nicht anders machen? Dieser Arbeitsschritt ginge auch einfacher!“ Daraufhin zuckte der Goldschmiedemeister voll aus. Mein Klient war verwundert, denn er wollte ihm ja nur einen Tipp geben.

Der Punkt war aber: ein Goldschmiedemeister lässt sich nicht von einem Kaufmann sagen, wie man einen Schmuck macht. Das geht bei seiner Berufsehre nicht!

Das Erkennen ist nach dem Kennen das zweitwichtigste. Der Reparaturblick ist dabei nicht besonders hilfreich. Besser ist, immer wieder mal zu erkennen, wer etwas gut macht! Man sollte als Chef öfter durch den Betrieb gehen und schauen, was die Menschen gut machen. Das gleiche gilt im Privatbereich. Das Normale darf dabei aber nicht anerkannt werden.

Nur für das Außergewöhnliche darf man Anerkennung geben. Also wenn sich in einer Abteilung viele Mitarbeiter gleichzeitig im Krankenstand befinden und die anderen die ganze Arbeit machen, hat der Chef (spätestens nach Ende des Krankenstandes) den immer anwesenden Mitarbeitern zu danken. Oder eine Person, die statt 700 Stück 770 Stück erzeugt, muss dem Chef auffallen.

Versuchen Sie auch, die Anerkennung möglichst zeitnah auszusprechen! Auf dem Fernsehkanal „Sixx“ gibt es eine Sendung mit dem Hundeflüsterer namens Cesar Millan. Von dem kann man viel lernen. Unter anderem erfährt man, dass ein Hund innerhalb von wenigen Sekunden gelobt oder kritisiert werden muss, weil er sich sonst nicht mehr auskennt. Wenn der Hund später als nach diesen wenigen Sekunden geschimpft wird, dann glaubt er, er ist fürs brav sein bestraft worden. Bei der Belohnung ist das genau so. Also immer möglichst zeitnah handeln!

Nicht warten und sagen: „Du hast gestern....“ Das ist vielleicht schon zu spät!

Anerkennung ist gleichzeitig aber auch ein heikler Punkt. Mein Friseur sagte einmal zu mir: „Meine Mitarbeiterinnen loben mich immer, aber es nährt mich nicht.“ Nach deinem Vortrag, August, weiß ich warum. Ich war 2004 in Kufstein auf einer Veranstaltung auf der die 400 innovativsten Bauern Österreichs geehrt wurden. Auf dieser Veranstaltung habe ich das Festreferat halten dürfen. Neben mir in der ersten Reihe saß Minister Dr. Josef Pröll. Er war damals erst ganz kurz Umweltminister. Ich habe also mein Referat gehalten und als ich mich wieder hinsetzte, lehnt er sich rüber zu mir und sagt: „Herr Dr. Höglinger, das war ein

tolles Referat. Ich habe ziemlich viel davon profitiert. Darüber habe ich mich natürlich richtig gefreut. Dann ist er aufgestanden, hat seine Ehrungen vollzogen. Ich sehe ihm zu und denke mir, dass er ein politisches Naturtalent ist. Er hatte einen sehr wertschätzenden Umgang mit den Leuten, war humorvoll, einfach richtig lässig. Als er wieder neben mir Platz nahm, habe ich ihm . so wie er vorher mir - auch ein Kompliment gemacht: sHerr Minister, als Politiker sind ein richtiges Naturtalent. Sofort habe ich gespürt, dass er sich irgendwie nicht wohlfühlt. Ich hab es dann noch einmal wiederholt, weil ich gespürt habe, dass mein Kompliment nicht ankam: sHerr Minister, Sie sind ein wirkliches Naturtalent! Aber es ist noch schlimmer geworden als das erste Mal. Ich habe gemerkt, dass die ehrlich gemeinte Wertschätzung total danebengegangen ist.

Ein Kompliment das man gibt, das aber nicht ankommt, ist keines! Auf der Rückfahrt von Kufstein nach Linz hat es in meinem Kopf gearbeitet. Was habe ich falsch gemacht?

Mir ist bewusst geworden, dass er ranghöher ist als ich. Wissen Sie, was man tun muss, wenn man einen Ranghöheren vor sich hat? Fragen! sHerr Minister, darf ich Ihnen ein Kompliment machen? Und wenn er diese Erlaubnis erteilt, darf ich es machen. Einen Ranghöheren dürfen Sie also niemals ungebeten loben!

Und das war auch der Punkt für meinen Friseurmeister. Nachdem er und seine ganze Belegschaft bei einem Vortrag von mir waren, sagte er zu mir: sDeswegen habe ich es von meinen Mitarbeiterinnen nicht nehmen können. Seit dem Tag an dem sie deinen Vortrag gehört haben, fragen sie mich vorher immer, ob sie mich kurz loben dürfen. Seitdem geht die Anerkennung rein, nährt mich und es passt gut für mich.

Wertschätzung oder Anerkennung nährt aber auch nur dann, wenn sie von Herzen kommt. Ich hatte einmal einen Chef, der jeden Montag im Kalender stehen hatte: Mitarbeiter anerkennen. Das funktioniert nicht! Es muss spontan und von Herzen kommen!

Übung

Gibt es jemanden in Ihrer Familie oder in Ihrem Beruf, dem sie gerne einmal Wertschätzung ausdrücken möchten?

Wenn Sie die Person gefunden haben, nehmen Sie diese bitte immer wieder in die nächsten Überlegungen mit.

Die fünf Sprachen der Wertschätzung

- 1) Loben, bestätigen, anerkennen.
- 2) Gemeinsam verbrachte Zeit. Sich Zeit für jemanden nehmen und Zeit verbringen. Das ist eine ganz starke Form der Wertschätzung.
- 3) Jemandem helfen. Frauen und Männer sind hier aber unterschiedlich. Frauen erwarten ungebeten Hilfe. Als ich einmal gesehen habe, dass meine Frau Hilfe braucht und sie dann auch gefragt habe, ob sie Hilfe braucht, sagte sie: „Siehst du das nicht?“ Es ist so, dass man das als Mann sehen und nicht lange fragen sollte. Aber wir Männer sind anders. Wir wollen gebeten werden. Wenn die Frau nichts sagt, ist sie offensichtlich zufrieden. Wir ticken da ganz anders! Also bitte fragen, dann machen wir das auch!
- 4) Geschenke. Sie sind vor allem dann eine Form der Wertschätzung, wenn man etwas schenkt, was für den anderen und nicht für einen selbst wertvoll ist. Manche schenken etwas, das gar kein Geschenk ist, sondern eine Erinnerung. So auf die Art: „Das häng ich dir um, damit du immer an mich denkst.“ Es kann sein, dass es dann nicht als wertschätzendes Geschenk empfunden wird.
- 5) Berührungen. Es gibt Menschen, für die ist eine Berührung ganz etwas Wertschätzendes, aber nicht für alle. Ich kenne auch welche, die bekommen große Probleme, wenn man sie berührt. Da muss man sehr vorsichtig sein. Ich hatte einen Kollegen, der mich, wenn er mich loshaben wollte, am Rücken zwischen den beiden Schulterblättern berührt und mich dabei aus seinem Büro hinausgeleitet hat. Diesen Berührungspunkt nennt man den Selbstliebepunkt, weil man ihn selbst nicht berühren kann. Und üblicherweise ist das ein Punkt, den man - wenn er berührt wird - als angenehm empfindet.

Was brauche ich, um Wertschätzung annehmen zu können?

Eine Kellnerin hat mich gelehrt zu fragen, wenn ich Wertschätzung haben möchte. Beim Abservieren wollte Sie wissen: *„Hat es Ihnen geschmeckt?“* Mein Freund, der neben mir saß, sagte: *„Super gut war.“* Dafür bedankte sie sich mit einem breiten Lächeln. Und dann war ich dran und habe gesagt: *„Naja, besonders war es nicht.“* Daraufhin wehrte sie gleich ab und meinte: *„Das sage ich gleich der Küche.“*

Wenn ich Wertschätzung ausdrücke, muss ich außerdem zuerst überprüfen, ob jemand zuhören kann. Das ist so ähnlich, wie wenn Sie zu einer Tankstelle fahren und beim Tanken den Tankdeckel nicht aufschrauben. Dann geht auch nichts rein. Wenn ich einem Menschen Wertschätzung ausdrücken will, muss ich prüfen, ob sein Herz überhaupt offen ist.

Woran merkt man, dass ein Mensch ein offenes Herz hat?

Man merkt das zum Beispiel an seiner Körpersprache. Wenn jemand gut aufgelegt ist, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass das Herz offen ist. Wenn jemand übellaunig oder überfordert ist, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass das Herz verschlossen ist und wenn jemand wütend ist, ist das Herz mit großer Sicherheit zu.

Also bei jeder Form von negativer Emotion ist das Herz zu. Angst, Aggression, Trauer, Wut... bei all diesen Gefühlen ist das Herz zu.

Und dann ist das kein guter Moment für Wertschätzung. Man muss warten bis das Herz wieder aufmacht.

Für mich ist es wichtig, dass ich mein Herz beruflich immer offen habe. Wenn ich zuhause wegfare und mein Herz aus irgendeinem Grund zu ist, dann habe ich für diesen Fall eine CD im Auto mit einer Musik, die mein Herz berührt. Wenn ich diese Musik höre, geht mein Herz wieder auf.

Also prüfen Sie: Kann jemand gerade zuhören? Wenn jemand nicht zuhören kann, dann lassen Sie es am besten für den Moment bleiben.

Übung

Ich lade Sie zu einer Abschlussübung ein. Diese wird Ihnen wahrscheinlich schwerer fallen als die anderen Übungen, weil Eigenlob angeblich stinkt.

Was schätzen Sie an sich selber?

Erzählen Sie das am besten auch gleich Ihrem Gegenüber!

Da dies eine wirklich schwierige Übung ist, fangen Sie am besten klein an und üben Sie Tag für Tag!

Zusammenfassende Gedanken

Lassen Sie mich noch einmal das wichtigste zusammenfassen.

- 1) Achten Sie darauf, was für Menschen in ihrem Umkreis einen Wert besitzt. Das, was für Sie etwas wert ist, muss nicht automatisch für den anderen den gleichen Wert haben. Prüfen Sie, was für den anderen wertvoll ist und was für Sie wertvoll ist.
Ein Wert wird erst dann zum Wert, wenn man ihn schätzt. Dann wird er zum Schatz. Deswegen ist es wichtig zu schauen, was ein Wert für mich ist und was für den anderen.
- 2) Dann ist es wichtig, dass Sie an die zwei Tore denken. An das wertschätzende und das abwertende Tor bei der Frau und beim Mann an die Kritik und die Bestätigung. Seien Sie auch vorsichtig beim Äußern von Kritik. Ist der Tankdeckel offen? Kann der Tank des anderen überhaupt alles aufnehmen?
- 3) Geben Sie Anerkennung möglichst spontan und immer nur dann, wenn Ihr Herz dabei ist. Wenn Ihr Herz nicht dabei ist, wirkt die Anerkennung bei Ihrem Gegenüber nicht.