



LOBEN SIE ANDERE

KARRIERE-REGEL NR.

6

VON BERNHILD SCHRAND

Wenn es im Beruf täglich um Profit und wichtige Projekte geht – warum dann noch die menschlichen Beziehungen mit Wert aufladen? Doch Wertschätzung hat nichts mit Gefühlsduselei zu tun. Wertschätzung bedeutet, bewusst Beziehungen zu managen und Freundlichkeit sinnvoll einzusetzen. Dies setzt die Souveränität voraus, andere in den Mittelpunkt zu stellen statt sich selbst. Doch Eitelkeit steht hier häufig im Weg.

Die stille Botschaft hinter der Wertschätzung lautet: „Ich glaube an Sie, ich investiere in Sie. Ich erwarte und erhoffe, dass wir gemeinsam Erfolg haben.“ Wertschätzung ist damit eine Art Vertrag zur Kooperation, bei der nicht ausschließlich das Ergebnis, sondern auch das Wohlbefinden aller Akteure im Fokus steht. Das Ergebnis wird automatisch besser, wenn sich alle, die daran arbeiten, wertgeschätzt fühlen. Die erfolgreichsten Regisseure der Welt, die ein Ensemble für einen Film zusammenstellen, arbeiten genau so: Sie geben den Schauspielern, die sie aussuchen, viel Wertschätzung mit auf den Weg, weil sie mit all ihrer Erfahrung wissen, wie wichtig die Stimmung am Set für die Qualität des Films ist. Wertschätzung bedeutet, großzügig zu sein und sich zu gestatten, anderen wohlzuwollen.

Wenn Sie offen und ehrlich wertschätzen, wird sich Ihr Blick auf die Welt verändern. Sie erzeugen effektive Resonanz. Sie ernten Vertrauen, geben und erhalten Feedback. Wertschätzung gegenüber anderen bringt Leichtigkeit in deren Tun und spornt sie zu Höchstleistungen an. Sie lässt innere Zuversicht entstehen und schafft emotionale Verbundenheit zum Unternehmen und zu gemeinsamen Zielen.

Führungspersönlichkeiten, die Wertschätzung zeigen, werden in hohem Maße geachtet und respektiert. Das, was sie sagen und tun, erfährt hohe Aufmerksamkeit. Und auch Differenzen lassen sich leichter aushalten, weil die „Dissonanzverträglichkeit“ zunimmt. Durch Ihre wertschätzende Art als Mitarbeiter oder Führungskraft im Unternehmen können Sie dazu beitragen, dass der Arbeitsplatz für Ihre Kollegen oder Ihr Team zu einem positiven Ort wird.

Positive Wertschätzung ist ein Fachbegriff aus der klientenzentrierten Beratung. Er beschreibt keine Methode, sondern die innere Grundhaltung zum Wert und zur Bedeutung des Gegenübers als Individuum. Wertschätzung drückt sich in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit aus. Sie ermuntert andere dazu, sich weiterzuentwickeln und verbessern zu wollen. Neben der stimmigen inneren Haltung gehört zur Kunst der Wertschätzung auch die Kenntnis einiger Techniken: Verstehen Sie sich auf einführendes Zuhören? Sind Sie ehrlich zu sich selbst? Und können Sie bei der Analyse eines Ergebnisses zwischen der Sache und der persönlichen Ebene unterscheiden? Das wertvollste Instrument im Umgang mit anderen

Menschen sind Sie selbst: Wie Sie auf andere reagieren, wie Sie andere anschauen und betrachten und wie Sie mit Ihren eigenen Gefühlen umgehen und sich selber wertschätzen – das setzt Maßstäbe für das gesamte Unternehmen.

Ich lade Sie daher zu einer Selbstreflexion ein: Haben Sie in den letzten Tagen Wertschätzung erfahren? Wofür erwarten Sie Wertschätzung und Anerkennung – und von wem? Begegnen Ihnen Geringschätzung oder Verachtung? Wie verarbeiten Sie diese? Wen oder was schätzen Sie gering? Und wie äußern Sie Ihre Geringschätzung? Glauben Sie, dass Sie Ihren eigenen Wert angemessen einschätzen? Und: Wie groß ist eigentlich Ihre Wertschätzung für das Thema Wertschätzung?

KRAFTQUELLE 6 ► **BOGENSCHIESSEN.** Zwar zielen die Mitglieder der „Meditativen Bogenschützen“ unter der Anleitung von **Harry Mark** in ihrer Essener Bogenhalle auch auf eine Scheibe. Das eigentliche Ziel ist jedoch „die eigene Mitte“, wie Mark es nennt. Bei der am Zen-Buddhismus angelehnten Sportart lernt der Bogenschütze zunächst einen exakten Bewegungsablauf und einen präzisen Atemrhythmus. Mark: „Dieser Rhythmus wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Die Sauerstoffzufuhr wird gesteigert, Herzschlag und Puls deutlich verlangsamt. Der meditative Bogenschütze verweilt in tiefer Gelassenheit. Konzentration und Achtsamkeit gelten ausschließlich dem Bewegungsablauf und dem Atemrhythmus.“ Harry Mark hat beobachtet, dass auch bei gestressten Schützen „nach einiger Zeit die niemals enden wollende Gedankenflut zur Ruhe kommt“. Anders als bei der olympischen Sportart des Bogenschießens steht der Schütze bei der meditativen Variante unter keinerlei Vorgaben: Weder tickt eine Uhr, noch werden anschließend die erzielten Ringe gezählt. Ein Sport ohne Leistungsdruck – und damit ideal für alle, die genau diesem entkommen wollen. www.umrak.de. · VON ANDRÉ BOSSE