

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Dörthe Huth

Wert- schätzung

GABAL

Dörthe Huth

30 Minuten

Wertschätzung

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin
Autorenfoto: Roger Becker, Dorsten
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2019 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle
Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag kön-
nen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-95623-853-6

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Die Kunst der Wertschätzung	9
Wozu brauchen wir Wertschätzung?	10
Was zeichnet eine wertschätzende Haltung aus?	15
Wie kann man Wertschätzung üben?	19
2. Das Vertrauen stärken	25
Das Menschenbild als Basis für Wertschätzung	26
Zwischen Vertrauen und Enttäuschung	32
Was wir brauchen	35
3. Wertschätzende Kommunikation	43
Die Sprache der Wertschätzung	44
Voraussetzungen für wertschätzende Kommunikation	48
Kommunikationshilfen	53
4. Was der Wertschätzung im Wege steht	61
Wie sich mangelnde Wertschätzung zeigt	62
Wenn man sich selbst nicht wertschätzt	67
Folgen mangelnder Wertschätzung	73
5. Souverän in allen Lebenslagen	77
Reaktionsmöglichkeiten	78
So wertschätzen Sie sich selbst	82
Mehr Wertschätzung am Arbeitsplatz	85

Fast Reader	89
Die Autorin	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96

Vorwort

Wertschätzung ist eine wichtige Ressource, die Konfliktpotenzial verringert und zu mehr Beliebtheit führt. Schwerpunkt dieses Buches ist die wertschätzende Kommunikation, die mit einer optimistischen Haltung und einem gesunden Selbstwert einhergeht.

Wertschätzung bereichert das Zusammenleben mit anderen Menschen auf allen Gebieten. Wertschätzendes Verhalten ist eng mit Wohlwollen, Freundlichkeit, Anerkennung und Respekt verbunden. Das fördert die Verbundenheit mit sich selbst und anderen, unterstützt die Schaffensfreude am Arbeitsplatz und bereichert das Leben insgesamt.

Wertschätzende Menschen sind meist beliebt, weil man sich ihnen anvertrauen und sie um Rat fragen kann. Sie sind flexibel im Denken, nehmen andere Menschen ernst und lassen auch andere Sichtweisen gelten. Auch das Arbeitsklima lässt sich in eine positive Richtung lenken, denn Wertschätzung hilft, Konflikte zu lösen oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Bei einem wertschätzenden Menschen muss niemand negative Bewertungen, Kränkungen oder Geringschätzung befürchten.

Dieses Buch leitet dazu an, von der in unserer Gesellschaft gewohnten, defizitorientierten Perspektive wegzukommen und Wertschätzung als Ressource in sich selbst zu entdecken. Theoretischer Input, Checklisten und gezielte Übungen und Beispiele aus dem berufli-

chen Alltag zeigen realitätsnah, wie man Wertschätzung dauerhaft verinnerlicht. Es begleitet Sie dabei, die verschiedenen Facetten der Wertschätzung zu erkennen und Ihr Wertschätzungspotenzial auszubauen. Die Übungen lassen sich gut im beruflichen Alltag einsetzen und leiten dazu an, eine authentisch wertschätzende Grundhaltung einzuüben, ohne andere Menschen oder deren Meinung abzuwerten. Dazu werden Sie durch Selbstcoaching-Tools, Checklisten und praktische Übungsanleitungen unterstützt.

Viele wertschätzende Momente wünscht Ihnen

Dörthe Huth



30 MINUTEN

Was ist Wertschätzung und was bewirkt sie?

Seite 10

Was lässt sich aus der Psychotherapie über Wertschätzung lernen?

Seite 15

Lässt sich Wertschätzung trainieren?

Seite 19

1. Die Kunst der Wertschätzung

Wertschätzung ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Ob im Privatleben oder im Berufsalltag, es ist ein wunderbares Gefühl, so angenommen zu werden, wie man wirklich ist, mit all den Ecken und Kanten, die dazugehören. Wertschätzung schafft zwischen Menschen eine echte Verbindung und wirkt wie eine Streicheleinheit für die Seele.

Wertschätzung zu geben und Wertschätzung anzunehmen ist eine Kunst, die nicht immer leichtfällt. In der Arbeitswelt wird ihr eine immer höhere Bedeutung zugemessen. Es gibt viele Gründe dafür, sich mit Wertschätzung zu beschäftigen, sie zu pflegen und weiterzuentwickeln.