

Einblicke in 40 Jahre Familienberatung Schlanders

Die Bedeutung von Lob und Anerkennung: Jeder Mensch will wertgeschätzt werden

Wertschätzung ist ein Urbedürfnis, das jedem von uns inne wohnt. Eine kurze Nachricht, drei Zeilen, ein ernst gemeintes Lob oder dem Gegenüber einfach mal richtig zuhören. Oft nehmen wir so ohne weiteres an, der andere wüsste ja, dass wir ihn schätzen und anerkennen. Wir halten es für selbstverständlich, der andere wisse schon, wenn wir uns erfreuen und stolz sind, und deswegen nehmen wir uns nicht die Mühe, unsere Anerkennung direkt anzusprechen. Aber: auch wenn ich weiß, dass ich geschätzt werde, möchte ich es doch hin und wieder hören. Versuchen Sie doch mal direkt anzusprechen, was Sie an anderen, Ihrem Mann, Ihrer Frau, Ihren Kindern, Ihren Arbeitskollegen, Ihrem/r Vorgesetzten ... schätzen. Beginnen Sie den Satz mit: „Ich schätze an dir, dass du ...“ Beschreiben Sie genau, was Sie schätzen, damit Ihr Gegenüber es auch genau versteht. Und dann warten Sie ein wenig ab, damit das Gesagte auch ankommen, empfangen und wahrgenommen werden kann... Beobachten Sie, wie das von Ihnen Gesagte beim anderen wirkt und nehmen Sie wahr, was Sie selbst dabei empfinden.