

Was uns
verbindet

In 4 Schritten
zur Gewaltfreien Kommunikation
im Alltag.

ÜBUNG: WERTSCHÄTZUNG ANNEHMEN

Wertschätzung anzunehmen, fällt vielen Menschen schwer. Mal wird sie nicht als Wertschätzung gehört, mal wertet die empfangende Person ihre Handlung und sich selbst ab. „Das ist doch selbstverständlich“ oder „So schwer war es doch nicht“... Es gibt viele Formulierungen, die die Wertschätzung wieder zunichtemachen. Auf beiden Seiten. Das stellt einen Hinderungsgrund dar, Wertschätzung zu geben. Und entwertet die eben geschenkte Wertschätzung. Für die gebende Person und die empfangende.

Wie im Kapitel *Kritik wertschätzend äußern* beschrieben, schwingt oftmals Misstrauen mit, weil es ungewohnt ist, Wertschätzung zu bekommen. Die Sorge manipuliert zu werden, schwingt in diesen Fällen häufig mit. Viele Menschen empfinden es herausfordernd, plötzlich ins positive Licht gerückt zu werden.

Wie ist das für dich? Fällt es dir leicht Wertschätzung anzunehmen? Oder reagierst du auch eher mit einer Beschwichtigung? Bist du von Scham überrollt, wenn du gewertschätzt wirst? Ist es dir unangenehm? Dann übe dich im Annehmen von Wertschätzung. Dadurch ermöglichst du dir, mehr Freude und Fülle in dein Leben eintreten zu lassen.

Beispiel

Eva präsentierte in der Führungsebene eines Unternehmens, den erfolgreichen Projektabschluss. Es gab einige Hürden, die überwunden wurden und viele Vorbehalte bei den unterschiedlichen Unternehmensbereichen, in Bezug auf die Umsetzung.

Die Beziehungen zwischen ihrem Bereich und anderen Abteilungen in diesem Unternehmen, war vor dem Projekt schlecht und der Ruf ihrer Abteilung nicht besonders gut. Im Verlauf der zwei Jahre gelang es ihr und dem Team, die Beziehungen zu verbessern und eine partnerschaftliche Arbeitsweise mit einem der größten *Kontrahenten* zu gestalten. Zur Präsentation nahm sie eine Tüte gefüllt mit den Give-Aways des Projektes mit, und übereichte sie zum Ende, mit einem dicken Dankeschön und einer ernst gemeinten Wertschätzung an die Anwesenden.

Was uns verbindet

In 4 Schritten
zur Gewaltfreien Kommunikation
im Alltag.

Während sie ihre Wertschätzung ihrem größten *Kontrahenten* ausdrückte, sich für die vielen, zusätzlichen Termine bedankte, und die damit verbundene Unterstützung für sie und ihr Team, griff einer der Abteilungsleiter in die Tüte und warf ein paar der Give-Aways auf den *Kontrahenten* mit der Bemerkung: „Oh Klaus, da kannst du dir jetzt aber was für kaufen, gell? Und hier, hast du noch ein paar von den Gummibärchen!“

Stille.

Es war ein unangenehmer Moment. Eva beendete ihre Präsentation, traurig darüber, dass es auf dieser Ebene in Unternehmen so schwer schien, Wertschätzung zu hören.

Wie ist das für dich? Fällt es dir leicht Wertschätzung anzunehmen? Oder reagierst du auch eher mit einer Beschwichtigung? Bist du von Scham überrollt, wenn du gewertschätzt wirst? Ist es dir unangenehm? Dann übe dich im Annehmen von Wertschätzung. Dadurch ermöglichst du dir, mehr Freude und Fülle in dein Leben eintreten zu lassen.

Im Downloadbereich findest du eine Übung: Wertschätzung annehmen