

## Dankbarkeit und Wertschätzung ausdrücken — statt loben

Menschen leisten gerne einen sinnvollen Beitrag und haben das Bedürfnis, anerkannt und gesehen zu werden. Dennoch birgt Lob grundsätzlich zwei Probleme in sich. Gelobt wird zum einen in der Regel nicht auf Augenhöhe, sondern „von Oben nach Unten“. Wenn ich lobe, stelle ich mich über meinen Gesprächspartner. Zum anderen wird Lob insbesondere im Arbeitskontext manchmal manipulativ eingesetzt. Mitarbeiter sollen so zu zusätzlichen oder unliebsamen Aufgaben bzw. zu höherer Leistung motiviert werden. Nach entsprechenden Erfahrungen reagieren Menschen dann auf Lob häufig skeptisch.

Teile ich meinem Gegenüber jedoch aufrichtig mit, auf welche konkrete Weise er oder sie zur Erfüllung meiner Bedürfnisse beigetragen hat, so stärkt das zwischen uns eine Beziehung, in der sich Vertrauen, Gleichwertigkeit und Wertschätzung realisieren. Die Freude, die dabei entsteht, stiftet Verbindung und fördert Motivation, die von innen wirkt.

**Beispiel:** *Was Ihre Vorbereitung meines Vortrags anbelangt, passte von der Medienarbeit über die Einladungen, das Catering bis zum Blumenschmuck einfach alles. Die Technik funktionierte einwandfrei. Ich konnte mich so ganz entspannt auf meine Präsentation konzentrieren. Das war eine echte Unterstützung. Vielen Dank!*

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Beobachtung</b> | Welche Handlung hat zu meinem Wohlbefinden beigetragen? |
| <b>Gefühl</b>      | Welche Gefühle hat das in mir ausgelöst?                |
| <b>Bedürfnis</b>   | Welche Bedürfnisse haben sich für mich erfüllt?         |
| <b>Danke</b>       | Wie möchte ich mich bedanken?                           |

(20 Min. Einzelarbeit)