



Viele Menschen haben Probleme damit, sich selbst zu achten und wertzuschätzen. Doch unser Selbstwertgefühl und unsere Selbstachtung bestimmen unseren Erfolg im Leben. Höchste Zeit also, sich umzupolen

# Wertschätzung statt Selbstentwertung

## Wie Sie die Beziehung zu sich und Ihrer Umwelt verbessern können

**Wertschätzung und gegenseitiger Respekt sind die Grundlage guter zwischenmenschlicher Beziehungen. Jeder sehnt sich danach, denn jeder möchte geschätzt und geachtet werden für das, was er seinem Wesen nach ist. Doch beginnen müssen wir immer bei uns selbst. Denn nur wer sich selbst liebt, wird auch andere lieben können**

**M**angelnde Selbstliebe, Kritik an sich selbst und an anderen sind Verhaltensmuster, die in vielen von uns tief verwurzelt sind und dem Wesen der Wertschätzung diametral gegenüber stehen. Doch eine ganze Gesellschaft, die die Wertschätzung verlernt hat, kann keine Werte schöpfen und daher auf Dauer auch nichts Positives hervorbringen. Wenn es jedoch gelingt, die Haltung der Wertschätzung wieder zu erlernen und in alle Lebensbereiche zu integrieren – in Familie, Liebesbeziehungen, Freundschaften, Arbeit und Umwelt – funktioniert das Leben sehr viel besser. Wenn wir uns selber mögen, sind wir glücklicher, leistungsfähiger und gesünder. Darüber hinaus leisten wir durch diese positive Lebenshaltung unseren ureigenen Beitrag zu einer friedlicheren Welt.

### Selbstliebe – der Schlüssel zum Glück

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die einen gesunden Selbstwert besitzen, sind Sie zu beglückwünschen. Denn dies ist nicht die Regel. Viele Menschen haben Selbstwertprobleme, die Ausdruck mangelnder Selbstliebe sind und eine Kette anderer Schwierigkeiten nach sich ziehen. Der Selbstwert hängt eng mit der Selbstachtung zusammen. Diese zeigt sich in der Art, wie man sich selbst wahrnimmt, wie man mit sich selbst kommuniziert und wie man sein Leben und Tun bewertet.

VON MARIANNE SCHERER

Unser Selbstbild entsteht durch unser inneres Bewertungssystem. Wenn in unserem Inneren ein negativer Kommentator wohnt, ein chronischer Nörgler, der alles, was wir tun, kritisiert, wird unser Leben zwangsläufig dementsprechend aussehen. Doch Selbstzweifel, Selbstkritik und Selbstmitleid nutzen niemanden und sind Energieräuber der schlimmsten Art.

Um dieser Falle, die unser Lebensglück sabotiert, zu entgehen, sollten wir zunächst einmal unsere Wertehierarchie etwas genauer unter die Lupe nehmen. Wir sollten fragen, von wem die Werte eigentlich stammen, nach denen wir unser Leben gestalten. Von uns selbst? Oder von unseren Eltern, Lehrern, Vorgesetzten oder anderen Personen, die unser Leben beeinflusst haben und noch beeinflussen? Es ist absolut notwendig, sich darüber Gedanken zu machen, denn dann kann man „Killersätze“, jene destruktiven Leitsätze, die uns negativ beeinflussen und die die Kraft haben uns das Leben schwer zu machen, als solche entlarven und ihnen damit die Energie entziehen.

Eine positive Veränderung dient nicht nur uns selbst, sondern auch den Menschen in unserer Umgebung. Wenn wir uns selbst ver-

ändern, werden sich auch die anderen ändern, denn niemand lebt für sich allein. Wir sind lebendige „Funkstationen“, die immer auf Senden oder Empfangen eingestellt sind. Je nachdem, welche Wellenlänge wir eingestellt haben, hören wir entsprechende „Sendungen“. Kinder beispielsweise, die von ihren Eltern Wertschätzung erfahren haben, lernen sich selbst lieben und achten. Als Erwachsene können sie dann in dieser Haltung auch anderen Menschen begegnen. →



**Wer in der Kindheit Anerkennung erfährt, wird es später nicht schwer haben, sich und andere zu schätzen**

# Wertschätzung statt Selbstentwertung

## Wie Sie die Beziehung zu sich und Ihrer Umwelt verbessern können

### Übung: Weil ich es wert bin

Nehmen Sie sich Zeit und suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Vor Ihnen liegen ein Stift und Papier, das geduldig darauf wartet, von Ihnen beschrieben zu werden. Denken Sie in Ruhe nach, was Ihre Werte und Lebensregeln sind. Lassen Sie sich Zeit dabei. Schreiben Sie dann die Sätze, die zu Ihrem Wertesystem gehören, auf. Diese könnten beispielsweise lauten „Ohne Fleiß kein Preis“ oder „Man muss immer lieb sein“ oder „Nimm dich nicht so wichtig“.

Fühlen Sie in sich hinein, wie es Ihnen damit geht. Sie können sich Ihre Sätze auch laut vorlesen. Wie genau fühlt es sich an? Macht es Sie in Ihrem Inneren eng oder weit? Achten Sie auch auf Ihre körperlichen Empfindungen, denn sie verraten Ihnen viel über sich selbst. Finden Sie heraus, von wem dieser Satz stammt und in welcher Situation Sie ihn gehört haben. Fragen Sie sich dann, ob dieser Satz in Ihrem heutigen Dasein

wirklich noch zu Ihnen passt. Ist dies nicht der Fall, streichen Sie ihn entschieden durch. Formulieren Sie stattdessen Ihren eigenen Satz, der mit Ihren inneren Bedürfnissen übereinstimmt und zu dem Sie im Hier und Jetzt stehen können.

Dieser Satz könnte vielleicht lauten: „Ich werde so geliebt, wie ich bin“ oder „Das Leben gibt mir, was ich brauche“ oder auch „Ich lebe mein Leben nach meinen eigenen Wünschen“. Sprechen Sie die Sätze laut aus und fügen Sie nach jedem Satz hinzu: „Weil ich es wert bin“. Lassen Sie diese positive Energie in Ihrem ganzen Wesen schwingen und spüren Sie die Freude, die dabei entsteht. Verbinden Sie sich täglich neu mit dieser Energie und handeln Sie danach.



Eine große Hilfe auf dem Weg zu innerer Stärke kann es sein, sich die eigenen Vorzüge klar zu machen und aufzuschreiben

Falls Sie sich in einigen oder mehreren Punkten wieder erkennen, muss das nicht für alle Zeiten so bleiben. Gestehen Sie sich zunächst ein, dass Sie sich tatsächlich zu wenig lieben und Ihre Einmaligkeit nicht genügend schätzen. Machen Sie sich klar, dass Sie ein unendlich wertvoller Mensch sind. Stellen Sie sich vor, sie seien Gottes liebstes Kind unter der Sonne, auch wenn Ihnen das zunächst schwer fallen mag.

Treffen Sie die Entscheidung, sich ab sofort mehr Wertschätzung und Liebe zu geben. Entwerfen Sie ein Bild von sich, das Sie als einen liebenswerten, strahlenden Menschen mit einem starken Selbstwert zeigt. Die folgende Checkliste hilft Ihnen dabei. Hier finden Sie Verhaltensweisen von Menschen mit einer gesunden Selbstliebe:

- Ihre Arbeit und Freizeit stehen in einem ausgeglichenen Verhältnis.
- Sie haben Hobbies, denen sie gerne nachgehen.
- Fehler bewerten Sie nicht als Versagen, sondern als Möglichkeit zum Lernen.
- Sie haben einen unterstützenden Freundeskreis.
- Sie können Ihre Bedürfnisse wahrnehmen und kommunizieren.
- Sie können das Leben ohne Schuldgefühle genießen.
- Herausforderungen nehmen Sie mutig an.
- Sie können Geschenke annehmen.
- Mit Kritik können Sie konstruktiv umgehen.
- Sie glauben an Ihre eigenen Fähigkeiten.

Unten: Bei positiven Gefühlen, wie etwa der Wertschätzung, schlägt unser Herz harmonisch. Links die disharmonische Kurve, die bei Ärger und Frustration entsteht

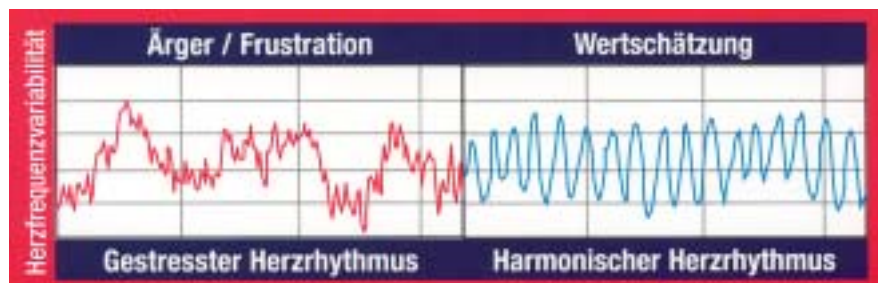
Abb. mit freundlicher Genehmigung des VAK Verlages aus dem Buch „Die Herzintelligenz-Methode“

Senden wir dagegen Entwertung und Kritik aus, setzen wir damit einen unheilvollen Kreislauf in Gang, da diese Entwertung von der Person, an die sie gerichtet ist, aufgenommen wird. Dies geschieht auch durch nonverbale Kommunikation, also durch Gesten, Blicke und Bewegungen.

### Testen Sie Ihr Selbstbewusstsein

Wenn Sie ein negatives Bild von sich selbst in sich tragen, drückt sich das in bestimmten Haltungen aus. Die folgenden Punkte zeigen Verhaltensweisen, die typisch für zu wenig Selbstliebe sind.

- Sie kämpfen stets um Anerkennung.
- Sie unterdrücken Ihre wahren Gefühle.
- Sie lassen sich von anderen schlecht behandeln.
- Sie machen sich zum seelischen Müllleimer anderer.
- Sie sind nicht gern allein.
- Sie lassen sich von anderen dominieren.
- Sie nehmen Ihre eigene Meinung nicht so wichtig.
- Sie haben oft Schuldgefühle.
- Sie sind sehr ängstlich.





**Menschen, die sich selber mögen, haben keine Probleme damit, auf andere zuzugehen und Freundschaften zu schließen. Auch berufliche Herausforderungen machen ihnen keine Angst**

## Das 4-Wochen-Programm

Arbeiten Sie konkret mit diesen aufgeführten Punkten. Machen Sie sich eine Liste und hängen Sie sie an einen gut sichtbaren Ort. Machen Sie sich einen individuellen 4-Wochen-Plan und gehen Sie die Punkte Abend für Abend in einer Art Tagesrückblick durch. Überlegen Sie, wie Ihr Tag gelaufen ist. Notieren Sie Ihre Beobachtungen am besten stichwortartig in einem Selbstwerttagebuch. So finden Sie schnell heraus, bei welchen Punkten Sie noch schwächeln.

Am Ende der vier Wochen werden sie feststellen, dass Sie der Selbstliebe schon um Einiges näher gekommen sind. Sortieren Sie am Ende der ersten Etappe die Punkte aus, die Sie schon geschafft haben, und konzentrieren Sie sich auf die restlichen. Machen Sie einfach so lange weiter, bis Sie spüren, dass Sie sich wirklich wertschätzen und dass Ihnen dies von außen entgegengebracht wird. Denken Sie immer daran, dass sich Ihre Selbstliebe auch auf Ihre Umwelt auswirkt. Nur wenn Sie sich selbst lieben, können Sie auch andere Menschen lieben. Und je mehr Selbstliebe Sie besitzen, desto mehr werden Sie von anderen geliebt.

### Dysidentifikations- Übung

Wenn Sie wütend auf sich selbst sind, negative Gedanken hegen oder sich mit Selbstvorwürfen quälen, können Sie folgende Übung machen, die Ihnen hilft, diesen negativen Kreislauf zu unterbrechen: Stellen Sie gedanklich einen Stuhl hinter sich und nehmen Sie darauf Platz.

Dadurch schaffen Sie sofort einen Abstand zwischen sich und Ihren Gedanken. Es kommt zur so genannten Dysidentifikation. Denn man erkennt, dass man ein Gefühl oder einen Gedanken hat, aber nicht zwangsläufig dieses Gefühl oder dieser Gedanke ist. Dadurch erschafft man eine Distanz, wird zu seinem eigenen Beobachter bzw. Zeugen. Auf diese Weise kann man in einer größeren Ruhe und mit mehr Gelassenheit betrachten, was ist. Man sieht die Wut oder eine andere Emotion, wie etwa Angst, aus der Distanz. So hat man die Möglichkeit, sie ein Stück weit loszulassen und als Außenstehender zu betrachten. Auf diese Weise werden Emotionen geschwächt und relativiert.

### Damit die Partnerschaft gelingt

Fast alle Menschen träumen von einer erfüllenden Partnerschaft und setzen hohe Erwartungen in ihren Partner, die dieser in den seltensten Fällen genau so erfüllen kann. Werden die jeweiligen Bedürfnisse nicht auf verständliche Weise kommuniziert, liegt hier der größte Stolperstein für Paare. Denn laut Statistik gehen viele Partnerschaften in die Brüche, weil die Partner sich nichts mehr zu sagen haben. Es wäre interessant zu erfahren, wie viele dieser Trennungen auf einer nicht wertschätzenden Kommunikation beruhen. Denn viele Paare haben nie gelernt, sich dem anderen wirklich mitzuteilen bzw. dem Partner aufmerksam zuzuhören. Und so wer-

→

# Wertschätzung statt Selbstentwertung

## Wie Sie die Beziehung zu sich und Ihrer Umwelt verbessern können



**In der Partnerschaft ist es besonders wichtig, dem anderen Respekt und Achtung entgegenzubringen. Dabei hilft eine wertschätzende Kommunikation – und die kann man lernen**

einer Beziehung zählen ständige Kritik, Vorwürfe und Nörgelei. Wer möchte schon ständig kritisiert werden! Natürlich funktioniert eine Beziehung auch nicht, wenn man alle Probleme unter den Teppich kehrt.

Wenn sich eine Frau immer wieder anhören muss, dass sie nicht gut kocht oder zu viel Geld ausgibt, dass sie früher schöner war und auch die Kinder im Grunde ganz falsch erzieht, wird sie ihren nörgelnden Mann bald nicht mehr schätzen. Und wenn ein Mann ständig mit Vorwürfen bombardiert wird, die beispielsweise darin bestehen, dass er zu wenig im Haushalt tut, zu wenig Zeit für seine Frau und Familie hat und sich seiner Verantwortung entzieht, wird er aus dieser unangenehmen Situation entfliehen wollen. Vorwürfe und Anklagen resul-

den viele Schattenkämpfe ausgefochten, die nicht zu dem eigentlichen Ziel führen: nämlich geliebt und anerkannt zu werden.

Am Anfang einer Liebesbeziehung ist die gegenseitige Wertschätzung der Partner selbstverständlich. Doch im Laufe einer Beziehung geht dieses wunderbare Gefühl der Achtung und des Respekts für den anderen leicht verloren, wenn man die Spielregeln einer wertschätzenden Kommunikation nicht kennt. Statt zärtlicher Blicke und verständnisvoller Worte sind dann Streit, Vorwürfe, Missachtung und Rückzug an der Tagesordnung.

Tipp: Überlegen Sie sich, welche Eigenschaften Sie an Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin besonders schätzen, zum Beispiel Zuverlässigkeit oder Kreativität. Kommunizieren Sie diese Wertschätzung, indem Sie Ihrem Partner sagen: „Ich finde es schön, dass du so zuverlässig bist“. Oder etwa: „Deine Kreativität macht unser Leben wirklich reicher.“ Ihr Partner wird sich darüber freuen, auch wenn er es vielleicht nicht sofort zeigen kann. Wiederholen Sie diese positiven Wertschätzungen immer wieder einmal. Sie können Ihren Partner auch fragen, was er eigentlich an Ihnen schätzt, allerdings ganz zwanglos, so dass er oder sie sich nicht unter Druck gesetzt fühlt.

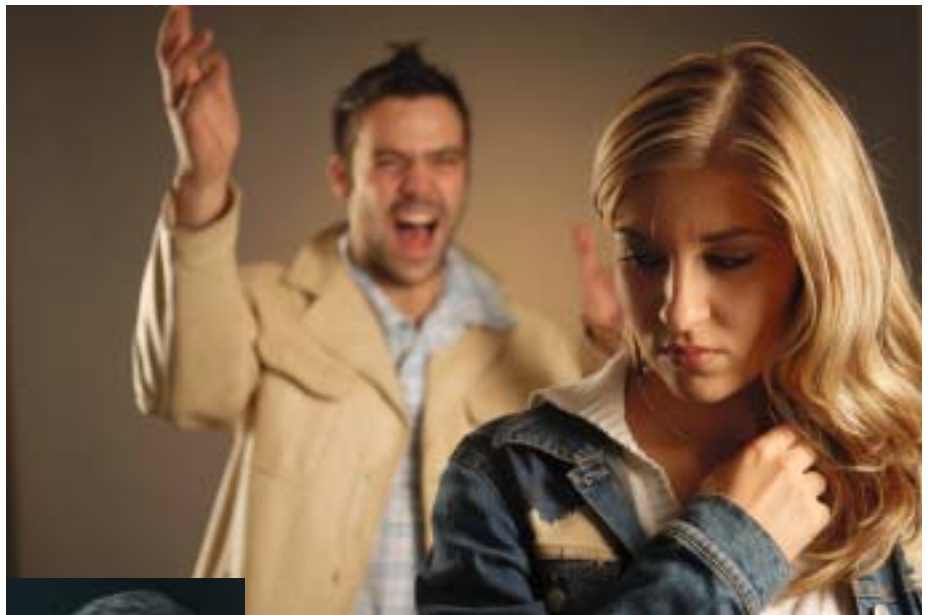
Die erste Voraussetzung für eine gelingende Partnerschaft ist zweifellos die Selbstliebe. Ohne sie können wir auch unseren Partner nicht akzeptieren wie er ist. Zu den Tabus in

tieren stets aus einem nicht erfüllten Bedürfnis. Dies zu erkennen und die richtigen Wege einzuschlagen, um die eigentlichen Bedürfnisse zu befriedigen, ohne dem Partner Schuld zuzuweisen, will gelernt sein.

## Respektvoll miteinander reden

Die Kunst besteht darin, eine Art der Verständigung zu finden, die eine Brücke bildet zwischen Ich und Du. Eine Kommunikation, die auf einem liebevollen Miteinander statt auf einem sich bekämpfenden Gegenei-

**In Streitsituationen läuft unsere Kommunikation sehr unbewusst ab. Wir denken gar nicht darüber nach, was wir dem anderen alles an den Kopf werfen. Hier kann die Beschäftigung mit der sogenannten Gewaltfreien Kommunikation hilfreich sein**



**Der Psychologe Marshall B. Rosenberg ist der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)**

Foto: Junfermann Verlag

einander beruht. Dabei spielt die Sprache eine ganz entscheidende Rolle.

Dies entdeckte der Psychologe Marshall B. Rosenberg. Während seiner langjährigen Tätigkeit kam er zu dem Schluss, dass eine nicht wertschätzende Kommunikation zu Gewalt gegen uns selbst und andere führt. 1984 gründete Rosenberg in Texas das gemeinnützige Center for Nonviolent Communication mit dem Ziel, eine neue, friedvolle Form der

Kommunikation zu etablieren. Er nannte sie gewaltfreie Kommunikation (GFK). Diese Methode hat inzwischen ihren Siegeszug um die Welt angetreten. Heute ist M. B. Rosenberg ein international bekannter und geachteter Konfliktmediator mit weltweit erfolgreichen Seminaren. Auch in öffentlichen Institutionen wie Schulen, therapeutischen Einrichtungen und Gefängnissen.

Gewalt, so Rosenberg, äußert sich nicht nur in konkreter körperlicher Gewalt, auch feindselige, geringschätzig, beleidigende Worte und Nichtbeachten sind gewalttätige Ausdrucksformen. Der erste Schritt zu einer friedlichen und wertschätzenden Art der Kommunikation besteht darin, sich die eigene Art der Kommunikation zunächst einmal bewusst zu machen. Denn in den meisten Fällen läuft unsere Kommunikation sehr unbewusst ab, wir reflektieren nicht darüber, was wir sagen, sondern platzen mit unseren Worten einfach heraus. Dies umso mehr, wenn starke Emotionen wie Angst, Wut

oder Verzweiflung im Spiel sind. Gerade in Streitsituationen verlieren Paare oft die Kontrolle und sagen Dinge, die ihnen später sehr Leid tun. Worte sind wie abgeschossene Pfeile. Sind sie erst einmal ausgesprochen, kann man sie nicht mehr zurück nehmen. Und der Schaden, der durch vorwurfsvolle und verletzendende Worte entsteht, kann oft nur mühsam, wenn überhaupt, repariert werden. Hier kann die Auseinandersetzung mit dem Prinzip der Gewaltfreien Kommunikation ein erster Schritt zu einer heilsamen Wende sein.

## Wie sich alte Muster auflösen lassen

Durch das Erlernen der Gewaltfreien Kommunikation können alte Muster von Verteidigung, Rückzug und Angriff aufgelöst werden. Widerstand und unbeherrschte Reaktionen sind dann nicht länger notwendig, da man etwas Besseres zu geben hat. Das Grundmodell der GFK besteht aus vier Komponenten. Im

Grunde ist es einfach, man muss es sich nur aneignen und dann auch in die Tat umsetzen. Hilfreich ist es, einen Kurs zu besuchen, um unter fachkundiger Anleitung gemeinsam mit anderen diese neue Form des wertschätzenden Umgangs miteinander zu erleben.

## In vier Schritten zum Ziel

**1. Beobachtung:** Es ist wichtig, dass wir jemanden bzw. etwas beobachten, ohne zu bewerten. Es geht darum, eine Handlung oder Situation einfach den Tatsachen entsprechend wahrzunehmen ohne interpretierendes Werten. Statt vorwurfsvoll zu sagen „Du gehst nie auf mich ein!“, könnte man auch sachlich formulieren: „Du hast meine Frage noch nicht beantwortet.“

**2. Gefühl:** Hiermit teilen wir unserem Gegenüber mit, wie wir uns in Bezug auf das Beobachtete fühlen. Beispielsweise: „Ich bin total frustriert“ oder „Im Moment fühle ich mich gar →

# Wertschätzung statt Selbstentwertung

## Wie Sie die Beziehung zu sich und Ihrer Umwelt verbessern können



nicht gut“. Doch wir geben nicht anderen die Schuld für dieses Gefühl, denn andere Menschen sind nicht für unsere Gefühle verantwortlich. Die Verantwortung für ein bestimmtes Gefühl bleibt bei uns selbst.

**3. Bedürfnis:** Hinter unseren Gefühlen stehen immer bestimmte Bedürfnisse, die wir gerne realisiert hätten. Diese Bedürfnisse werden klar mitgeteilt, denn wir können nicht davon ausgehen, dass andere diese richtig erraten. Ein Bedürfnis könnte man zum Beispiel so ausdrücken: „Ich habe das Bedürfnis nach mehr Zeit für mich“ statt zu klagen: „Immer muss ich für dich da sein!“

**4. Bitte:** Bei einer Bitte, die wir statt der üblicherweise eingesetzten Forderung äußern, geben wir unserem Gegenüber die Freiheit, diese auch nicht zu erfüllen, wenn er es nicht möchte. Er braucht keine Angst vor negativen Konsequenzen und Strafmaßnahmen zu haben. „Kannst du mir bitte beim Einkaufen helfen?“ klingt anders als ein anklagendes: „Nie hilfst du mir beim Einkaufen!“

### Das Redestab-Ritual

Die Redestabtechnik stammt aus dem indischen Schamanismus. Der Stab (talking stick) – bei den Schamanen ist er aus Holz und mit Perlen und Federn geschmückt – ist ein ideales Instrument, um ungeteilte Aufmerksamkeit zu bekommen. Wer ihn in der Hand hält, darf sprechen so lange er will und die anderen hören zu. Wenn der Betreffende

**Bei der Gewaltfreien Kommunikation geht es darum, jemanden bzw. etwas zu beobachten, ohne zu werten**

fertig ist, gibt er den Stab weiter. Das funktioniert sowohl im Zweierdialog als auch in einer größeren Gruppe. Der Sprechende kann sich sicher sein, nicht unterbrochen oder angegriffen zu werden. Der oder die Zuhörer versuchen zu verstehen, was den Sprecher wirklich bewegt, was für ihn im Moment wichtig ist. So ist ein Sprechen und Zuhören mit dem Herzen möglich.

### Die GFK – eine wertvolle Hilfe für viele Lebensbereiche

Diplom-Psychologe Jürgen Kraft arbeitet in seiner psychologischen Praxis in München-Germering unter anderem mit der Methode der gewaltfreien Kommunikation. Außerdem ist er Dozent für GFK. BIO sprach mit ihm über seine Erfahrungen mit dieser wertschätzenden Kommunikation.

Was genau versteht man unter GFK?

**Jürgen Kraft:** Die GFK, eine Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode, wird deshalb „gewaltfrei“ genannt, weil unsere „normale“ Kommunikation oft zu Verletzungen führt, indem die Gefühle und Bedürfnisse des Anderen nicht beachtet werden. Wir sind aber

auch gegen uns selbst verletzend, wenn wir unsere Gefühle und Bedürfnisse nicht wahrnehmen und ausdrücken können. Empathie (Einfühlungsvermögen) spielt in der GFK eine wichtige Rolle. Sie fördert den empathischen Zugang zu uns und zu anderen. Die übliche „lebensentfremdende Kommunikation“ verhindert Empathie.

In welchen unterschiedlichen Lebensbereichen wird sie angewendet?

**Jürgen Kraft:** Es gibt, glaube ich, keinen Bereich, in dem die GFK nicht von Nutzen ist. Keiner von uns lebt isoliert und abgetrennt von anderen. Wir alle kommunizieren ständig. Die GFK kann uns helfen, einander wieder näher zu kommen, indem sie das Verständnis für die Mitmenschen verbessert. Kommunikation ist essenziell für die Herstellung und Aufrechterhaltung all unserer Beziehungen. Die GFK wird erfolgreich angewandt in partnerschaftlichen und beruflichen Beziehungen, in der Familie, in Lehrinstitutionen, in der Psychotherapie, in Beratungen aller Art, aber auch auf politischer Ebene bei Konflikten und Auseinandersetzungen.

Was lehren Sie in Ihren Vorträgen?

**Jürgen Kraft:** Meine Vortragstätigkeit in Psychologie ist grundsätzlich recht vielfältig, da ich nicht glaube, dass eine psychologische Methode allein ausreicht, um allen Menschen zu helfen. In den Vorträgen zur GFK möchte ich dem Zuhörer die generelle lebensentfremdende Kommunikation bewusst machen.

Wir alle haben uns durch die Erziehung und den kulturellen Einfluss eine Sprache angeeignet, die zutiefst verletzend ist. Ich stelle also das Grundmodell der GFK vor und zeige



**Diplom-Psychologe Jürgen Kraft arbeitet in seiner Praxis mit der GFK, einer Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode**

ge anhand von Konfliktbeispielen aus der Zuhörerschaft, wie dieses Modell im Alltag angewendet werden kann.

Wie kann man denn GFK am besten in den Alltag integrieren?

**Jürgen Kraft:** Wie bei allem Neuen braucht man auch hier zunächst Konsequenz, Geduld, Durchhaltevermögen und die Bereitschaft zum Üben. Es ist neu für uns, auf unsere Gefühle und Bedürfnisse zu achten und diese auch auszudrücken und mitzuteilen. Noch ungewöhnlicher mag es für uns sein, nach Gefühlen und Bedürfnissen der Anderen zu fragen, das mutet schon fast „therapeutisch“ an. Aber gerade durch diese Art der Kommunikation kann man schnell eine besondere Tiefe und Nähe in Beziehungen herstellen. Nützlich ist sicher das Teilnehmen an einem Kurs zur GFK, aber auch ein Trainingsbuch für GFK kann hilfreich sein. Das Grundmodell ist relativ einfach und kann von jedem angewandt werden, dazu muss man kein Psychotherapeut sein. Es kann uns und unser Leben immens bereichern, und gibt jedem die Möglichkeit, seinen eigenen Beitrag zu einer friedlichen Welt zu leisten.

## Mehr Anerkennung am Arbeitsplatz steigert die Produktivität

Ein erfolgreiches Unternehmen kann seinen Erfolg zu großen Teilen auf gute Mitarbeiter zurückführen. Gute Mitarbeiter sind zufriedene Mitarbeiter. Denn wer mit seiner Arbeit unzufrieden ist, wird weniger leisten als jemand, der sich mit dem, was er tut, identi-



zieren kann und damit glücklich ist. Doch was macht Mitarbeiter zufrieden? Natürlich spielt die richtige Bezahlung eine große Rolle. Doch genauso wichtig ist die Wertschätzung der Arbeit durch Vorgesetzte und Kollegen. Selbst ein noch so gut bezahlter Job verliert seinen Reiz, wenn es keine Wertschätzung dafür gibt.

Ein Teamleiter, der sein Team nicht schätzt und durch lobende Anerkennung zusammenhält, wird wenig Freude an den Mitarbeitern haben. Umgekehrt werden die Teammitglieder nicht zu der Leistung gelangen, die sie potenziell eigentlich hätten. Denn mangelnde Wertschätzung verhindert Eigenengagement und somit den Erfolg. Ein Mitarbeiter, der nicht zufrieden ist, wird früher oder später die Arbeit sabotieren. Dies kann sehr subtil sein oder auch massiv und für jeden sichtbar, etwa durch längere Abwesenheiten, beispielsweise durch Krankheit.

**Die Gewaltfreie Kommunikation kann helfen, einander wieder näher zu kommen und das Verständnis für einander zu verbessern. Auch in der Familientherapie wird sie erfolgreich angewandt**

## Wertschöpfung durch Wertschätzung

In Zeiten der Wirtschaftskrise ist der Arbeitsmarkt sensibler denn je. Arbeitsplätze müssen gesichert werden, und das funktioniert nur, wenn eine Firma konkurrenzfähig ist. Um dies zu gewährleisten, sind innovative Produkte und Geschäftsmodelle notwendig. Aber vor allem auch hoch motivierte und gut ausgebildete Mitarbeiter. Eine neue Führungskraft muss also darin bestehen, die Mitarbeiter aktiv in den Prozess der Wertschöpfung mit einzubeziehen. Dies geschieht durch die individuelle Wertschätzung.

Mitarbeiter, die Anerkennung und Wertschätzung erfahren, etwa indem sie ihre wahren Potenziale leben und selbstständig in einer hierarchiefreien Umgebung arbeiten können, sind weniger krank und eher bereit, auch einmal Überstunden zu machen. Und sie identifizieren sich mit ihrer Firma, beziehungsweise Arbeitsstelle. Von einer wertschätzenden Haltung profitieren also sowohl der Arbeitnehmer als auch der Arbeitgeber. Es ist eine Win-Win-Situation, die beide Seiten zufrieden macht.



**Die GFK ist auch in Unternehmen wichtig, um ein angenehmes Betriebsklima zu sichern. Denn nur wer sich respektiert und bestätigt fühlt, wird wirklich ganzen Einsatz leisten**



# Wertschätzung statt Selbstentwertung

## Wie Sie die Beziehung zu sich und Ihrer Umwelt verbessern können

Leider sieht es in der Praxis oft noch ganz anders aus. Mobbing-Geschädigte wissen davon zu berichten, immer mehr Menschen werden zu Burn-Out-Opfern. Manager erleiden bereits in jüngeren Jahren Herzinfarkte und jeder ist sich selbst der Nächste, wenn es um die Angst um den Arbeitsplatz geht. Was ist zu tun?

### Wie wir Kraft für die eigenen Ziele gewinnen

Prof. Dr. Barbara von Meibom ist Leiterin von „Communio“, dem von ihr gegründeten Institut für Führungskunst. Eines ihrer Anliegen ist es, dass die Menschen lernen, ihre eigenen Potenziale zu erkennen und zu würdigen und diese ins Leben zu integrieren. Die Grundlage dafür ist die Haltung der Wertschätzung sich selbst und der Umwelt gegenüber.

Als Coach für Führungskräfte und Mitarbeiter bietet Barbara von Meibom unter anderem Seminare in Management und Selbstmanagement an. Sie ist erste Vorsitzende der Deutschen Psychosynthese-Gesellschaft sowie Mitglied im Beirat des Zentrums für Hochschul- und Qualitätsentwicklung der Universität Duisburg-Essen. BIO sprach mit Prof. Dr. Barbara von Meibom über das Thema Wertschätzung.

*Wie sind Sie eigentlich auf das Thema Wertschätzung gekommen?*

**Barbara von Meibom:** Als Kommunikationswissenschaftlerin habe ich im Laufe der Zeit festgestellt, dass das Thema Liebe – obgleich es gerade für die Kommunikation ungeheuer wichtig ist – nicht behandelt wird. Deshalb habe ich angefangen, mich mit dem Thema intensiv zu beschäftigen. Nach acht Jahren – eine ungeheuer lange Zeit – war das Buch „Die kommunikative Kraft der Liebe“ fertig. Doch als es publiziert war, zögerte ich, damit wirklich in die Öffentlichkeit zu gehen. Das Tabu war für mich als Wissenschaftlerin so stark, dass ich begann, nach einem „anschlussfähigeren“ Begriff zu suchen, um mein Anliegen verständlich zu machen. Ich fand ihn im Begriff der Wertschätzung. Für mich ist Wertschätzung ein anderer Begriff für Liebe.

*Wie definieren Sie Wertschätzung?*

**Barbara von Meibom:** Es gibt viele Facetten der Liebe und so auch viele Facetten der



**Prof. Dr. Barbara von Meibom ist Coach für Führungskräfte und Mitarbeiter. Für sie ist Wertschätzung ein anderer Begriff für Liebe**



am Herzen liegen und für die wir einstehen wollen. Statt das Fehlende zu beklagen, werden wir frei, für das Fehlende zu sorgen. So können wir Veränderung bewirken.

*Auf welchen Gebieten fehlt denn Wertschätzung am meisten?*

**Barbara von Meibom:** Das größte Defizit liegt in der Selbstwertschätzung. Wenn wir uns selbst nicht wertschätzen, können wir auch anderen keine Wertschätzung entgegenbringen. Daran krankt unsere Gesellschaft in hohem Maße. Die mangelnde Wertschätzung hängt unter anderem mit unserer Erziehung, aber auch mit den gesellschaftlichen Wertmaßstäben zusammen. Dort muss man ansetzen. Und es hängt natürlich auch mit Strukturen zusammen, die sich traditionell und organisatorisch verfestigt haben. Man denke nur an die gesellschaftliche Entwertung der Frau in unserer Gesellschaft oder daran, wie man mit Tieren und unseren natürlichen Ressourcen umgeht.

**Babys haben noch ein uneingeschränktes Vertrauen in ihre Fähigkeiten. Damit man Selbstvertrauen ins Erwachsenenalter hinüber retten kann, braucht es verständnisvolle Eltern und Lehrer**

Wertschätzung. Für mich geht es dabei nicht nur um Lob und Anerkennung, sondern vor allem um eine innere Haltung, die Haltung des Herzens. Wertschätzung erstreckt sich auf die eigene Person, auf die Mitmenschen und auf die Schöpfung bzw. unsere natürliche Mitwelt. In einer Haltung der Wertschätzung verleugnen wir nicht, wir spalten nicht ab, wir verdrängen nicht. Weder beschönigen wir, noch verteufeln wir. All dies gelingt letztlich nur aus einer Haltung der bedingungslosen Annahme, also der Liebe. Aus dieser Haltung heraus werden wir frei, die eigene Energie umzulenken: Statt zu jammern, zu klagen, anzuklagen oder zu verurteilen, gewinnen wir Kraft für Ziele, die uns



Zwar gibt es im Moment eine größere Bereitschaft als bisher, auch solche Verhaltensweisen kritischer zu hinterfragen, aber zugleich gibt es auch eine hartnäckige Haltung des Wegschauens. Denken Sie nur an das Beispiel der Finanzkrise, die bei vielen Menschen eine große Unsicherheit und Angst ausgelöst hat und wo man längst wieder zu „business as usual“ zurückgekehrt ist.

Wie ist der Zusammenhang zwischen Angst und Wertschätzung?

**Barbara von Meibom:** Ein Mangel an Selbst-

Energien frei, die für etwas Konstruktives genutzt werden können. Wenn Menschen sich ausgeschlossen oder entwertet fühlen, misslingt Wertschöpfung – sowohl materiell wie immateriell. Eine wertschätzende Beziehungskultur ist deshalb das A und O, um bleibende Werte zu schaffen.

Welche Ihrer Projekte sind Ihnen ganz besonders wichtig?

**Barbara von Meibom:** Es gibt ein Projekt zur Neuen Lernkultur in Kommunen des Landes Thüringen. Hier geht es darum, eine wert-



wertschätzung ist Ausdruck von Angst und führt in die Angst. Selbstwertschätzung und Vertrauen ins Leben gehören ganz stark zusammen. Als Neugeborene bringen wir dieses Vertrauen noch mit. Doch dann wird es uns ausgetrieben – durch Eltern, Schule, das Umfeld. Es ist ein außerordentliches Geschenk, wenn man es als Kind oder Jugendlicher mit wertschätzenden Erwachsenen zu tun hat. Wenn Eltern und Lehrer die Erfahrung vermitteln, geliebt zu werden und dass das eigene Leben wertvoll ist.

Was ändert sich durch Wertschätzung?

**Barbara von Meibom:** Durch gelebte Wertschätzung sind wir mehr im Frieden mit uns selbst und anderen. Und wir sind eher dazu bereit, die Aufgaben, die wirklich da sind, anzupacken, statt uns in Jammern und Anklagen zu verlieren. Wertschätzung setzt neue

**Eine partnerschaftliche Elternschaft ist wichtig, um Frauen in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken**

schätzende Beziehungskultur in Kommunen zu unterstützen, damit Kinder und Jugendliche besser lernen können. Bei einem anderen Projekt geht es um das Thema „weibliche Weisheit“ und darum, diese Weisheit wiederzuentdecken und zu würdigen.

Die weibliche Weisheit hat sehr viel mit dem Wissen um die Erfordernisse des Lebens zu tun. Weibliche Weisheit ist nicht ein Privileg der Frauen. Vielmehr ist es ein Prinzip, dessen (Wieder-)Aneignung Männern und Frauen aufgegeben ist, wenn wir den lebensbedrohlichen Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft gerecht werden wollen. Erst wenn die Kräfte des Weiblichen und des Männli-

→

# Wertschätzung statt Selbstentwertung

## Wie Sie die Beziehung zu sich und Ihrer Umwelt verbessern können



Wenn wir lernen das wertzuschätzen, was das Leben uns an kleinen Freuden bietet, begeben wir uns in eine Welt der Fülle

### Vom Erdulder zum Schöpfer unserer Lebensumstände werden

Es ist nicht nur wichtig, sich selbst wertzuschätzen, sondern auch das Leben, das uns geschenkt worden ist. Oft sehen wir die guten Dinge zu wenig und konzentrieren uns auf das, was wir nicht haben, also auf den Mangel. Da unsere Gedanken Kräfte sind, ziehen wir genau das an, womit wir uns befassen. Auf diese Weise werden wir nie zufrieden sein und auch unsere Umwelt nicht beglücken. Wenn wir stattdessen auf die Dinge schauen, die wir jetzt schon haben, und diesen Wertschätzung entgegenbringen, begeben wir uns in die Welt der Fülle.

Wenn wir akzeptieren, wenn wir das wertschätzen, was wir uns im Grunde selbst geschaffen haben, seien es Wohnorte, Partner oder der Arbeitsplatz, ändert sich alles. Wir kämpfen nicht

mehr gegen etwas, sondern nehmen die Wirklichkeit in ihrem Sosein an. Und wir erleben, dass es tatsächlich wir selbst sind, die unsere Lebensumstände schaffen, und zwar ganz einfach durch unsere eigene Bewertung. Bewerte ich mich selbst positiv, so bin ich zufrieden. Bewerte ich meinen Partner positiv, so wird die Beziehung positiv. Dieser Ansicht war auch der französische Dichter Molière (1622-1673), der sagte: „Die Dinge haben den Wert, den man ihnen verleiht.“

Im Grunde ist es ganz einfach, denn durch Wertschätzung und Anerkennung werden positive Kräfte in Bewegung gesetzt. Durch das Akzeptieren und die Wertschätzung dessen, was in unserem Leben gerade ist, kommen wir außerdem von einer Haltung des anstrengenden, verkrampften Habenwollens in die entspannte Haltung des Seins. Wenn ich ständig gegen das kämpfe, was ist, bin ich im Stress mit mir selbst und den anderen. Ich verwende meine Energien für die Abwehr statt für den Aufbau von etwas Gutem und Konstruktiven.

### Aus dem Herzen leben

Wertschätzung, Achtung und Respekt ist eine Haltung des Herzens, die in unserer modernen Zeit wieder kultiviert bzw. neu erlernt werden sollte, damit das eigene Leben und auch das Zusammenleben mit anderen besser gelingt. Gerade in unserer Zeit der Globalisierung, in der die unterschiedlichsten Kulturen in viel größerem Ausmaß aufeinander treffen als dies bislang der Fall war, ist eine wertschätzende und liebevolle Haltung den Menschen und der ganzen Schöpfung gegenüber von größter Bedeutung.

Wo immer wir sind, was immer wir tun, wem immer wir begegnen: Wenn wir in einer respektvollen, liebevollen Haltung unterwegs sind, bewirken wir Gutes und tragen zu einem friedlichen Zusammenleben bei. Schon die altindische Vedantalehre wusste: Die Einzelseele und das Weltall sind aus dem gleichen Stoff gemacht. Wenn wir also unsere Mitmenschen und unsere Umwelt schätzen, dann schätzen wir uns damit gleichzeitig selbst, denn in Wirklichkeit gibt es keine Trennung.

chen wirklich zusammenarbeiten, schaffen wir nachhaltige Grundlagen für friedliches Zusammenleben auf unserem Planeten.

Sehen Sie hier eine Lösung?

**Barbara von Meibom:** Eine Lösung ist außerordentlich schwierig und es gibt kein Patentrezept. Es braucht nicht nur Frauen, die für sich Ja sagen zur weiblichen Weisheit. Ich halte es für eine große Gefahr, wenn Frauen sich als Reaktion auf die patriarchale Gesellschaft zu stark vermännlichen. Ich denke, dass unsere Gesellschaft aber auch vor allem junge Männer braucht, die von innen her Ja zu ihrer Vaterrolle sagen und eine partnerschaftliche Elternschaft bejahen. Doch da gibt es noch viele Widerstände, die natürlich auch in unserem System begründet sind. Telearbeit für Männer ist immer noch kaum möglich und der Vaterschaftsurlaub ist viel zu kurz. Ganz zu schweigen davon, dass ein Mann, der diese Rolle übernehmen möchte, gesellschaftlich nicht unbedingt gestützt wird. Da gibt es noch viel zu tun!

### Buchtipps

- Barbara v. Meibom: „Gelebte Wertschätzung“, Kösel, ISBN 978-3-466-30745-6, € 17,95
- Barbara v. Meibom: „Spirituelles Selbstmanagement: Ein Weg zur Versöhnung von Macht und Liebe“, Kamphausen, ISBN 978-3-89901-175-3, € 24,89
- Marshall B. Rosenberg: „Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens“, Junfermann, ISBN 978-3-87387-454-1, € 19,95
- Lucy Leu: „Gewaltfreie Kommunikation. Das 13-Wochen-Übungsprogramm“, Junfermann, ISBN 987-3-87387-577-7, € 19,50
- Mauritius Wilde: „Respekt: Die Kunst der gegenseitigen Wertschätzung“, Vier Türme, ISBN 978-3-89680-436-5, € 12,90
- Peter von Düweke: „Anerkennung. Ohne sie geht gar nichts! Wie Respekt und Wertschätzung unser aller Leben bestimmen“, Patmos, ISBN 978-3-491-36016-7, € 19,90

(Alle Bücher unter [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de))

