

Wertschätzung ist ansteckend

Neuere Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass wertschätzen des Verhalten einer der wichtigsten gesundheitsrelevanten Faktoren überhaupt darstellt. Wenn Mitarbeitende sich in ihrer Arbeit stark engagieren, aber die entsprechende Wertschätzung nicht erhalten, kann sich dies negativ auswirken. Untersuchungen zeigen, dass daraus entstehende sogenannte Gratifikationskrisen von einer Beeinträchtigung des Wohlbefindens über depressive Verstimmungen bis hin zu Burnout und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können.

Menschen brauchen Anerkennung und Wertschätzung, um gesund zu bleiben. Jeder von uns will mehr als nur eine Nummer sein, jeder will in seiner individuellen Eigenart und Besonderheit wahrgenommen und gewürdigt werden. Wir sind alle empfindlich bei Ablehnung und Kritik. Was würde sich wohl im Alltag verändern, wenn wir nicht so sehr auf die Fehler und Schwächen unserer Mitmenschen achten, sondern auf ihre Stärken und Begabungen? Was würde geschehen, wenn wir uns etwas öfter die Mühe machten, jemandem zu sagen, was wir an ihm schätzen? Wie oft wäre es möglich, zuerst zu würdigen, was gut ist, bevor wir kritisieren, was noch besser sein könnte. Aus höchst fragwürdigen Versuchen weiss man heute, dass Säuglinge ohne Zuneigung und Anerkennung innert kurzer Zeit sterben.

Innere Motivation vorhanden

Mitarbeitende sind im Grunde immer motiviert. Wir sind alle bestrebt, erfolgreich zu sein und eine gute Leistung zu erreichen. Kritik kann diesen natürlichen inneren Antrieb verhindern, so dass die Motivation verloren geht und die Arbeit zur Belastung und das Ergebnis noch unbefriedigender wird.

Kinder sind von Natur aus motiviert zu lernen und etwas zu leisten. Noten schaffen Verlierer. Wer immer wieder schlechte Noten erhält, wird in der Regel demotiviert. Manchmal ist der Einfluss von Eltern durch zu viel Kritik eher nicht konstruktiv. Es ist eine grosse Kunst von Lehrpersonen unter den gegebenen Voraussetzungen, die Lernmotivation der

Kinder zu erhalten oder wieder zu aktivieren.

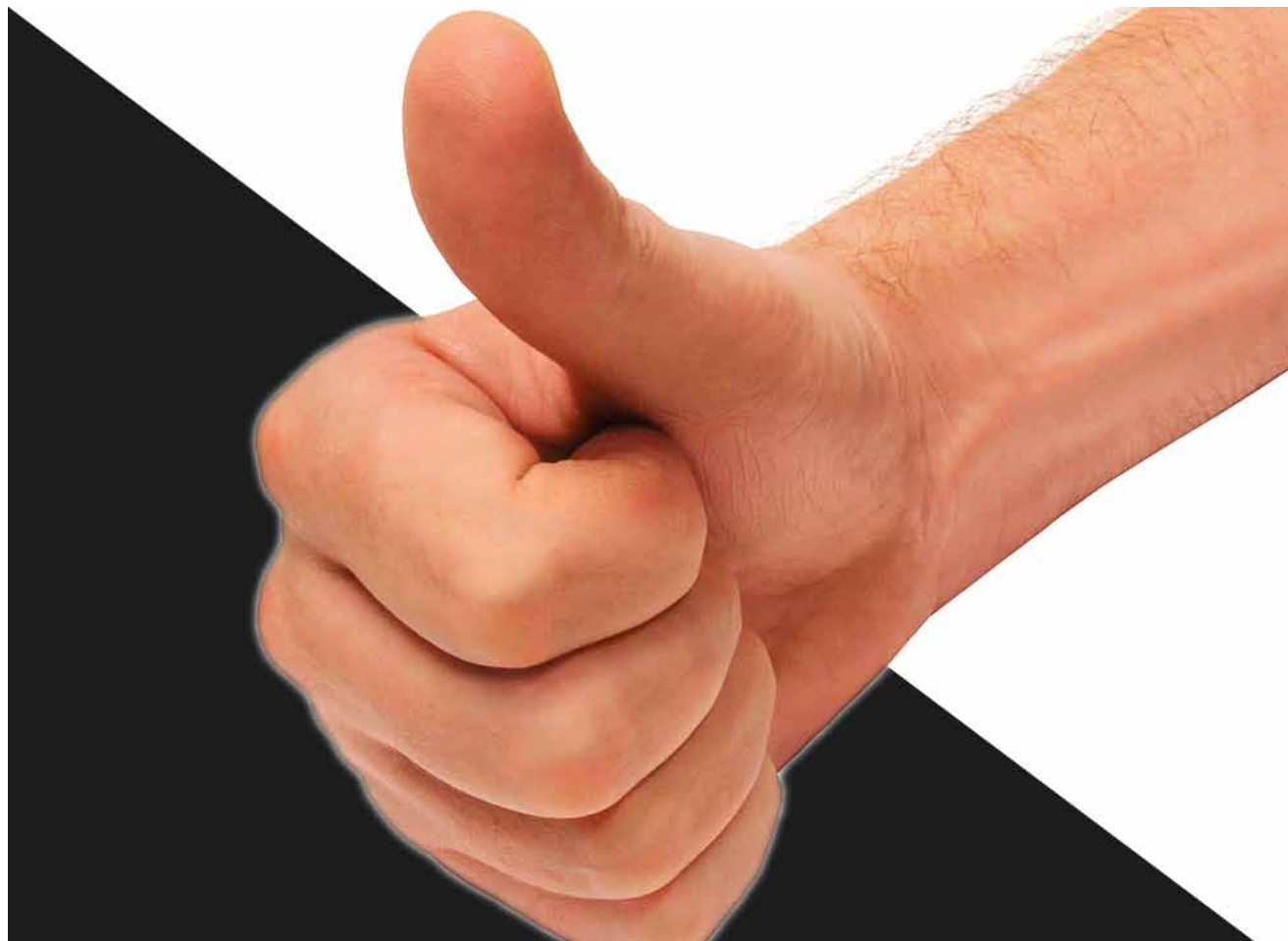
Eigene Wertschätzung

Wertschätzung geben kann nur, wer sich selber auch Anerkennung gibt, stolz ist auf die eigenen Leistungen. Es ist Teil unserer Kultur, bescheiden und zurückhaltend zu sein. Der Blick auf das Negative ist so naheliegend und ebenfalls Teil unserer Kultur. In der Bibel heisst es: Liebe deinen nächsten, wie dich selbst!

Beispiele aus dem Beratungsalltag

Im Beratungsalltag habe ich oft mit Lehrpersonen zu tun. Viele Lehrkräfte erhalten zu wenig Anerkennung. Wenn alles rund läuft, hören Lehrkräfte kaum etwas. Wenn das eigene Kind aber nicht optimal gefördert wird oder die Noten nicht den Erwartungen entsprechen, dann halten Eltern nicht mehr zurück mit Kritik. Die Schuld wird bei der Lehrperson gesucht. Wie wäre es, wenn Eltern bei einem Kontakt mit einer Lehrperson immer zuerst Positives erwähnen, Anerkennung und Wertschätzung geben würden, bevor eine mögliche Kritik als Wunsch oder Frage formuliert wird? Vermutlich könnten Lehrpersonen diese Hinweise besser annehmen und konstruktiv damit umgehen. Oft bleibt nur eine Abwehrhaltung als Strategie übrig, wenn die Kritik zu massiv ausfällt. Aus diesem Gratifikationsdefizit sind vermutlich Lehrpersonen vermehrt von Burnout und Demotivation betroffen. Es wäre Zeit, dass wir Lehrpersonen besser Sorge tragen. Dies ist unter anderem auch Aufgabe von Eltern und könnte sich auch positiv auf die Kinder auswirken.

Wenig Anerkennung erhalten auch Familienfrauen, die sich zu Hause um die Begleitung der Kinder kümmern, das Haus in Ordnung halten, Einkäufe machen, putzen, usw. Unsere Gesellschaft gibt dieser grundlegenden Arbeit wenig Anerkennung. Es ist gar nicht so einfach für die Partner, diese Anerkennung, die so dringend nötig wäre, zu geben. Die Arbeit kann eher wertgeschätzt werden, wenn sich Männer ebenfalls engagieren. Wie wäre es, wenn es immer wieder ein Dankeschön gibt für das feine Essen, die Partnerin gelegentlich mit Blumen überrascht wird, die Betreuung der Kinder regelmässig übernommen wird, um der Frau einen freien Nachmittag zu schenken?



Wer Wertschätzung erhält, bleibt gesund und ist motiviert.

In vielen Firmen gibt es keine konstruktive Feedbackkultur. Vielleicht wäre es auch an Mitarbeitenden, Lehrkräften und Familienfrauen, regelmässig Feedbacks einzufordern.

Die Kunst des Kritisierens

Ein Mitarbeitergespräch, aber eigentlich auch jedes Gespräch im Alltag, sollte immer positiv beginnen und eine Anerkennung beinhalten. Dann ist der Angesprochene auch eher für eine Kritik bereit. Es ist nötig, nach der Ursache von Fehlern zu forschen und daraus Möglichkeiten für Verbesserungen abzuleiten. Ideal ist es, eine Kritik in einen Wunsch oder eine Bitte zu kleiden. Noch besser ist es, wenn mit Fragen der Angesprochene selber zur Einsicht geführt wird, was verbessert werden sollte. Zum Beispiel: Wie hast du deine Präsentation

erlebt, was hat dir gefallen, was weniger? Wie beurteilst du deine Leistungen in diesem Jahr, was war positiv, was kann optimiert werden? Wie zufrieden bist du mit diesem Projekt? usw.

Wer selber formuliert, was optimiert werden könnte, ist eher bereit, dies anzunehmen. Der Vorgesetzte braucht auf diese Weise die Kritik gar nicht selber auszusprechen, sondern gemeinsam kann nach Verbesserungsmöglichkeiten gesucht werden. Damit die Beziehung nach einer kritisierenden Äusserung wieder ins Lot kommt, braucht es im Durchschnitt etwa fünf wertschätzende Bemerkungen.

Wertschätzung ist ansteckend

Die Anerkennung selbst kleiner Fortschritte zieht grössere Fortschritte nach sich. Wertschätzung ist ansteckend.

Wenn Vorgesetzte sich wertschätzend verhalten, übernehmen auch Mitarbeitende mit der Zeit diese Haltung. Das Gleiche funktioniert aber auch umgekehrt. Mitarbeitende, die Wertschätzung geben, beeinflussen langfristig das Verhalten des Vorgesetzten. Dieses Prinzip, das in der Arbeitswelt funktioniert, lässt sich auch auf den privaten Bereich übertragen. Viel Spass beim Ausprobieren!



Beat Gähwiler ist diplomierter Berufs-, Studien- und Laufbahnberater sowie Coach und Lebensberater. Er leitet in Weinfelden die Beratungsstelle Sprungbrett. www.sprung-brett.ch Telefon 071 622 65 75