

# WERTSCHÄTZEND MITEINANDER UMGEHEN



MELANIE VOGEL



# PROGRAMM

- 1 WAS IST WERTSCHÄTZUNG?
- 2 ÄRGER & MANGELNDE AKZEPTANZ
- 3 WORK HACKS
- 4 „HAUSAUFGABE“



**1**

# WAS IST WERTSCHÄTZUNG?

# DEFINITION


## WERT

- Materieller oder ideeller Besitz
- Das, was unser Handeln leitet (= Werte)

## SCHÄTZEN

- Respekt und Wohlwollen erweisen
- Das Gegenteil von exaktem Messen

- Ein **Akt der Anerkennung** bzw. eine **emotionale Honorierung** einer Handlung, die jemand als wertvoll ansieht.
- Wertschätzung motiviert, bindet, steigert die Leistung und befriedigt das psychologische Bedürfnis nach **Verbundenheit**.

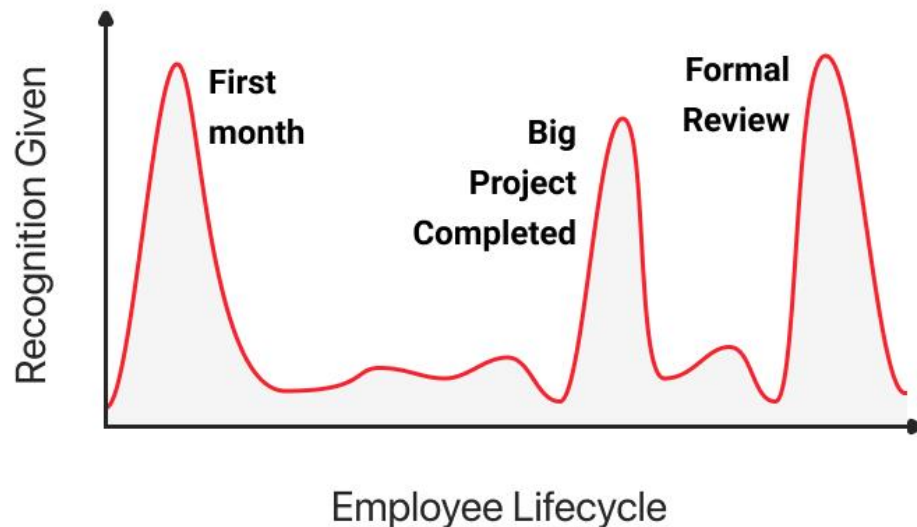


**Wertschätzung ist präzise & emotional**  
Wertschätzung muss konkret benannt werden. Es muss klar werden, womit sie verdient wurde.

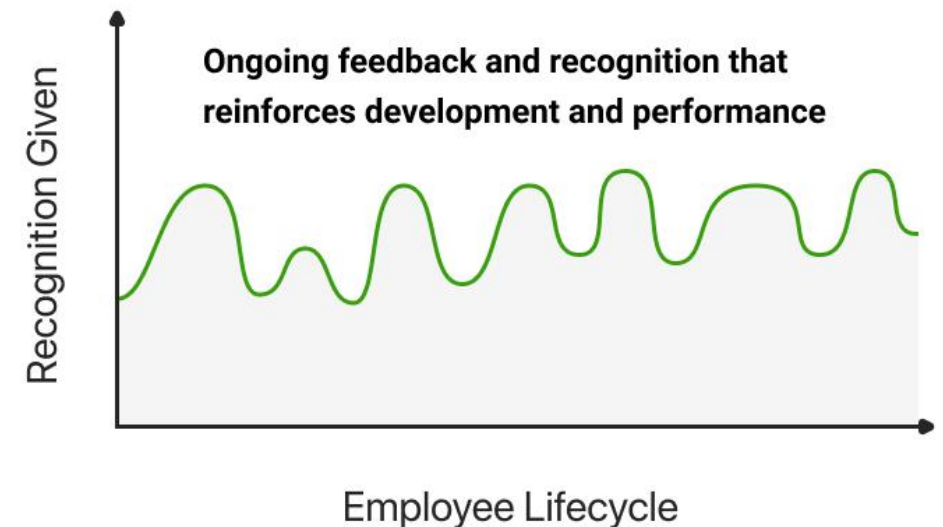


# WAS MACHT WERTSCHÄTZUNG BEDEUTSAM?

Wie erfolgt die Wertschätzung heute?



Wie Wertschätzung erfolgen sollte



Leistungsbeurteilung | Mitarbeitergespräche | Umgang miteinander

# WERTSCHÄTZUNG & WISSENSCHAFT

## OHNE WERTSCHÄTZUNG

- UNMOTIVIERT
- NICHT GEACHTET
- ZWEIFEL
- TENDENZ ZUR  
UNSICHERHEIT



## MIT WERTSCHÄTZUNG

- MOTIVIERT
- GEACHTET
- SICH WICHTIG FÜHLEN
- SICH SICHER UND  
STARK FÜHLEN

Wertschätzung aktiviert den präfrontalen Kortex, der für **positive Emotionen** und **Entscheidungsfindung** zuständig ist. Wissenschaftler vermuten, dass das Belohnungszentrums des Gehirns die Art und Weise verändert, wie wir die Welt und uns selbst sehen.



# DIE UNTERSCHIEDE VERSTEHEN

University of Guelph, Canada



## DANKBARKEIT IN AKTION:

- Schreiben Sie täglich drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind.
- Austausch von Dankbarkeit bei Teambesprechungen, um eine Unternehmenskultur der Dankbarkeit zu schaffen.

## ZEIGEN SIE WERTSCHÄTZUNG:

- „Danke, dass Sie dieses Projekt pünktlich und mit so viel Sorgfalt zum Detail abgeliefert haben.“
- „Ihr Job wird uns wirklich helfen, unsere Kommunikation effektiver zu gestalten. Vielen Dank!“

## JEMANDEN WÜRDIGEN:

- Ich bewundere Ihre...
- Ich schätze...
- Ich würdige Ihre...

# ARTEN VON WERTSCHÄTZUNG



**TOP-DOWN WERTSCHÄTZUNG**



**TEAM- ODER PROJEKT-  
WERTSCHÄTZUNG**



**PEER-TO-PEER WERTSCHÄTZUNG**



**TÄGLICHE WERTSCHÄTZUNG**



**WERTSCHÄTZUNG VON MILESTONES**



**WERTSCHÄTZUNG DER KARRIERE**





# DIE „EMOSPHERE“

Selbst kleine positive Gesten machen schon einen großen Unterschied.



# EIN RESONANZFELD KREIEREN



## DIE HIRNFORSCHUNG ZEIGT:

- Gehirne, die Informationen austauschen (= kommunizieren), gleichen sich miteinander ab. **Sie synchronisieren sich!**
- Beim aktiven Sprechen und Zuhören werden also die gleichen Gehirnareale beim Gegenüber aktiviert.
- So entsteht ein **kohärentes (empathisches) wertschätzendes Resonanzfeld!**



2

# ÄRGER & MANGELNDE AKZEPTANZ



# IM SPANNUNGSFELD

Wir sind nicht jeden Tag gleich gut drauf und daher auch nicht jeden Tag gleich gut in der Lage, Werte (von anderen) zu erkennen.



**DISTANZ**  
ICH VS. DIE ANDEREN

**SOZIALE VERBUNDENHEIT**  
ICH IN DER GEMEINSCHAFT

# ÄRGER

**Ärger** gehört zu den **sieben universellen Basisemotionen**, angeborene und kulturübergreifende Reaktionen auf bestimmte Ereignisse und Situationen: Freude, Trauer, Wut, Angst, Ekel, Überraschung und Verachtung.

- Ärger wird in unserer Gesellschaft oft mit Aggression verwechselt.
- ABER: Ärger ist keine „negative“ Emotion, denn:
  - **Ärger entsteht, wenn unsere Werte verletzt werden, wir Unrecht erfahren oder auf ein Zielhindernis stoßen.**
  - **Ärger ist ein „Antriebsmotor“**



# EMOTIONEN = ENERGY IN MOTION



Stationäre Energie  
(= krankhafter Zustand):

**Frustration**  
**Wahn**  
**Trauma**

Reaktion auf  
einen **nicht**  
**ausgelebten**  
**Kampf-/**  
**Fluchtreflex.**



Bewegungsenergie  
(Anstoß zur Veränderung):

**ÄRGER**  
**WUT**  
**TRAUER**



Entwicklungsenergie  
(Transformierte Emotion):

**Kooperation**  
**Größe**  
**Verbundenheit**

Reaktion auf  
eine **gesunde**  
**Selbstregu-**  
**lation** und  
**Resilienz.**

**Bewegungsenergie und stationäre Energie nehmen uns die Fähigkeit der Akzeptanz. Ohne Akzeptanz keine Wertschätzung!**



# AKZEPTANZ

- Die Fähigkeit, **Situationen zu akzeptieren, die außerhalb unserer Kontrolle liegen**, ohne sie zu beurteilen.
- Akzeptanz bedeutet nicht, dass man die Situation gutheißt. Stattdessen geht es darum, die Realität so zu akzeptieren, wie sie ist und **sich nicht in eine emotionale Reaktion auf diese Realität zu verwickeln**.
- Akzeptanz ist der erste Schritt zur Veränderung (*Carl Rogers*).

## Zeichen mangelnder Akzeptanz:

- Ich kann damit nicht umgehen.
- Das ist nicht fair.
- So sollte es nicht sein. Es sollte anders sein
- Ich kann nicht glauben, dass (mir) das passiert.



3

# WORK HACKS







### Warum der Work Hack funktioniert:

- Akzeptanz führt raus aus dem Alltagskampf.
- Im Alltagskampf agieren wir nur selten wirklich wertschätzend.
- Je weniger Alltagskämpfe wir führen, umso weniger gestresst und erschöpft sind wir.

# AKZEPTANZ ÜBEN

1. Achten Sie darauf, was Widerstand auslöst und halten Sie inne, wenn Sie merken, dass Sie etwas nicht akzeptieren können.
2. Machen Sie sich bewusst, dass die Realität in diesem Moment nicht geändert werden kann. Nehmen Sie Ihre Kampfenergie raus.
3. Erinnern Sie sich daran, dass es Ursachen für diese Realität gibt, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen.
4. Atmen Sie drei Mal tief durch.
5. Jetzt überlegen Sie, was innerhalb Ihrer Kontrolle liegt, das Sie ändern können. *Kleiner Hinweis:* Es ist immer nur Ihre eigene Einstellung!
6. Also: Was an Ihrer Einstellung können Sie genau jetzt ganz konkret ändern, damit es Ihnen wieder besser geht?



### Warum der Work Hack funktioniert:

- Emotionen lösen ein Kopfkino aus.
- Die Bewältigungsaussagen reduzieren unser Kopfkino und stärken den rationalen Umgang mit einer Situation.

# BEWÄLTIGUNGSAUSSAGEN

- Wenn ich gegen negative Emotionen kämpfe, schüre ich sie nur an.
- Ich kann die Dinge, die in der Vergangenheit passiert sind, nicht ändern.
- Ich bin in der Lage, die aktuelle Situation so zu akzeptieren, wie sie ist.
- Ich kann unangenehme Gefühle überwinden, auch wenn es mir schwer fällt.
- Ich werde es überleben und dieses Gefühl wird verschwinden, auch wenn es sich im Moment unangenehm/schmerzhaft anfühlt.
- Es ist für mich möglich, das Geschehene zu akzeptieren und am Ende trotzdem glücklich zu sein.
- Ich kann mich dafür entscheiden, einen neuen Weg einzuschlagen, auch wenn es mir schlecht geht.

# EMOTIONEN MANAGEN

EMOTION	BEDÜRFNIS	REIN IN DIE BEWEGUNGSENERGIE
Wut	Gesehen/gehört werden wollen	Was kann ich konkret tun, um gesehen/gehört zu werden?
Ärger	Wunsch nach Kooperation	Wie stelle ich mir eine gelingende Beziehung mit XY vor?
Ohnmacht	Handlungsmacht	Wo und wie kann ich meine Handlungsmacht zurück erobern?
Trauer	Verbundenheit	Wie und mit wem kann ich Verbundenheit aufbauen?
Frustration	Erfolg, Vorankommen	Wo wünsche ich mir mehr Erfolg? Was kann ich ganz konkret tun?
Angst	Sicherheit	Was brauche ich, um wieder mehr Sicherheit zu fühlen?
Hilflosigkeit	Mündigkeit & Autonomie	Wie und wo kann ich Mündigkeit und Autonomie erlangen?
Entmutigung	Mutausbrüche	Wo und wie will ich ab jetzt mutiger für mich selbst eintreten?



# HACK

Emotionen sind  
biochemische Ereignisse.  
Das wiederholte Erleben  
von Emotionen ist ein  
Feedbackloop zwischen  
Geist und Körper.

## DAS 10-SEKUNDEN-WUNDER

- Kommt eine intensive Emotion auf, halten Sie einen Moment inne und atmen Sie bewusst.
- Fühlen Sie was da ist, ohne etwas zu bewerten oder verändern zu wollen.
- Nach 4 langen, tiefen, total präsenten Atemzügen wird sich alles verändern...

### Warum der Work Hack funktioniert:

- Der amerikanische Psychotherapeut **Gay Hendricks** sagt, wenn wir unsere reine, bewertungsfreie Aufmerksamkeit 10 Sekunden lang auf eine Spannung oder Gefühl in unserem Körper ruhen lassen, wird sich die Spannung oder das Gefühl erst eine fließende Empfindung, um sich dann aufzulösen.



# ÄRGER VERSTEHEN

## ZWEI AUSGANGSFRAGEN

1. Welches Ziel wird behindert?
2. Welcher Wert wird verletzt?
  - Ergänzungsfrage: Was ist mein **oberster handlungsleitender Wert**?

## Warum der Work Hack funktioniert:

- **Zielklarheit** ermöglicht eine unmissverständliche Kommunikation über Erwartungen und Enttäuschungen.
- Der **oberste handlungsleitende Wert** ist der Auslöser für Ärger schlechthin. Wenn wir ihn kennen, erkennen wir das Konfliktpotenzial in jeder Situation.

# WIR KÖNNEN NUR WERTSCHÄTZEN, WAS WIR SELBST ALS **WERT SCHÄTZEN!**

- Welche Werte leiten Ihr Handeln?
- Welches Handeln verdient aus Ihrer Sicht Respekt und Wohlwollen?
- Wer hat Ihren Respekt und Ihr Wohlwollen verdient?



# WERTE REFLEKTIEREN

## WERTEKOMPASS



Tragen Sie in allen **4 Lebensbereichen** ein, was für Sie einen **emotionalen Wert** hat. Unter „**Stärkung**“ tragen Sie ein, was Sie ganz konkret tun können, um das, was für Sie einen emotionalen Wert hat, stärker (und damit bewusster) im (Arbeits-)Alltag zu leben.

**Meine Zeit für mich:** Das hat einen emotionalen Wert für mich

**Meine Beziehungen:** Das hat einen emotionalen Wert für mich

**Stärkung:**

**Stärkung:**

## Warum der Work Hack funktioniert:

- Wenn wir uns **Ziele** setzen, dann tun wir das aufgrund von **Wertentscheidungen**.



# HACK

BITTE

DANKE

JA.  
NEIN.

# WERTE KOMMUNIZIEREN

- Sprache kann entmutigen oder inspirieren.
- Sprache ist die Basis für eine wertschätzende Kommunikation.
- Wenn Menschen über Lob und Anerkennung, leiten, korrigieren und danken, werden die Mitmenschen motiviert.

## FRAGEN:

- *Welche Charakterstärken machen den Erfolg meiner Mitmenschen aus?*
- *Welche Charakterstärken kann ich positiv wertschätzend in ein Gespräch einfließen lassen?*



# HACK

## SMILE TO GO



Kleben Sie ein Post-It mit einem „Lächeln zum Mitnehmen“ an Ihre Bürotür.

Heiterkeit

Glück

OXYTOCIN

Lachen

Spaß

# HACK

## KOMPLIMENTE ZUM MITNEHMEN



Kleben Sie ein Post-It mit „Komplimenten zum Mitnehmen“ an Ihre Bürotür.

*reflexion*

DOPAMIN

Dankbarkeit

*Überraschung*

*Freude*



### Warum der Work Hack funktioniert:

- Freundlichkeit ist ansteckend!
- Dopamin und Oxytocin sind kostenfreie und total gesunde Glücksmacher!

# ACTS OF KINDNESS

## FREUNDLICHKEITSTAG

**Ziel:** mehr positive Emotionen erleben, positive Beziehungen fördern

1. Legen Sie einen Freundlichkeitstag fest.
2. Erstellen Sie sich gemeinsam eine Liste möglicher freundlicher/wertschätzender Gesten und Handlungen, die Sie umsetzen können.
3. Wiederholen Sie den Freundlichkeitstag alle paar Wochen und reflektieren Sie, wie es Ihnen nach solchen Tagen abends geht.

**Variante:** „Gift of Time“

- Sie verschenken Ihre Zeit.
- Zeit ist das höchste Gut. Wertvolleres haben wir nicht zu verschenken!
- Überlegen Sie, wem Sie ganz konkret Zeit schenken wollen.



### Warum der Work Hack funktioniert:

- Wertschätzung ist keine Einbahnstraße.
- Alle werden einbezogen und alle können/dürfen/sollen sich einbringen.

# GEMEINSAMES REFLEKTIEREN

- Zusammengehörigkeit und Kooperation kreieren
- Vertrauensvolle Beziehungen aufbauen

### FRAGEN:

- *Was haben wir (letzte Woche) gut gemacht?*
- *Wie haben wir das geschafft?*
- *Gab oder gibt es Verbesserungsbedarf?*
- *Wie gehen wir miteinander um?*
- *Wie reagieren wir, wenn Probleme auftreten?*
- *Wie gehen wir mit Problemen um?*

# HACK

## Warum der Work Hack funktioniert:

- Aktionstage sind Erinnerungstützen.
- Wir brauchen Rituale, um uns zu verändern.

# WORLD GRATITUDE DAY

September 21th



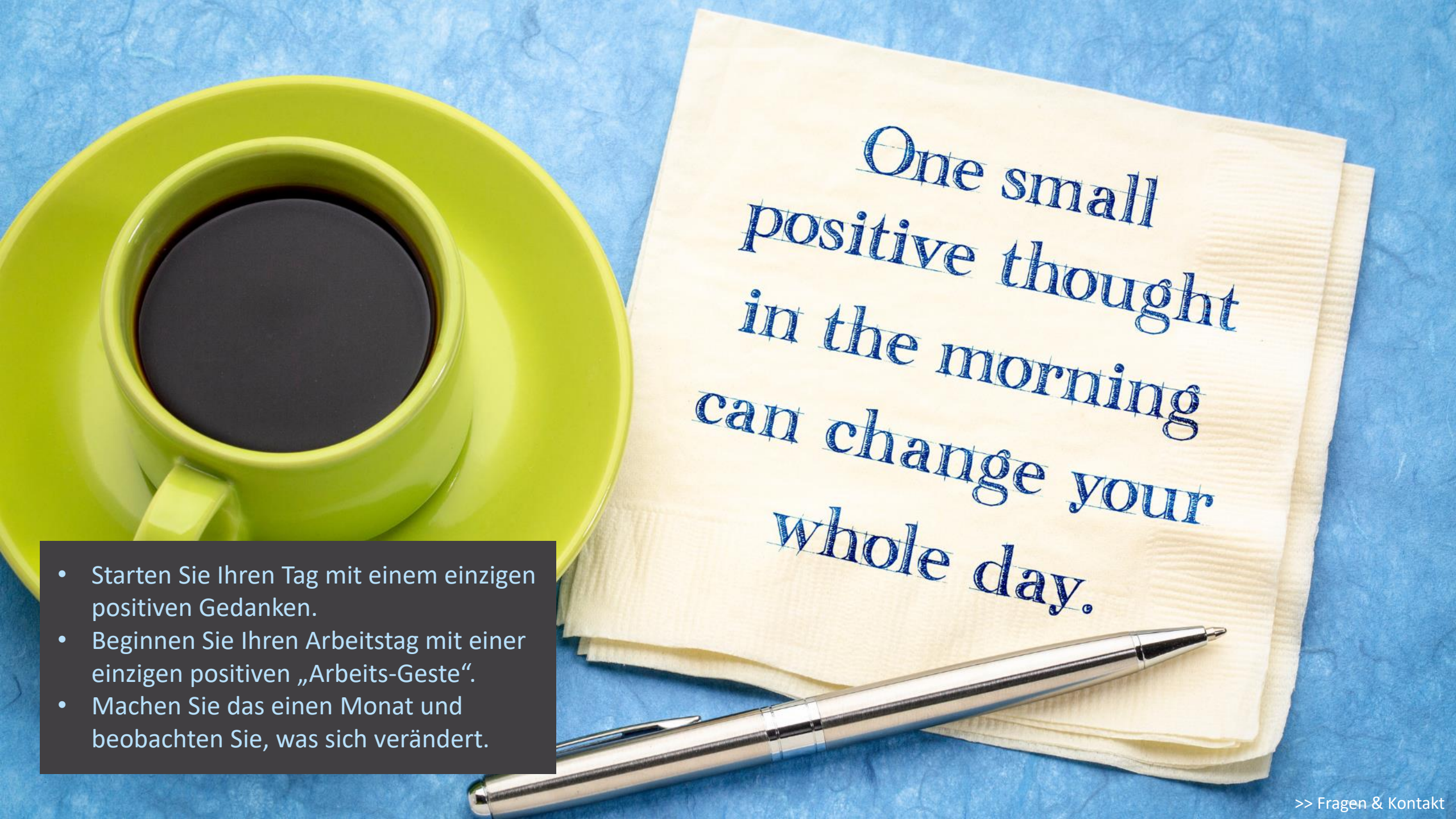
Auch der kleinste Ausdruck der Dankbarkeit zählt, denn er sagt viel aus.

4

# „HAUSAUFGABE“





A photograph featuring a bright green ceramic coffee cup filled with dark coffee, resting on a matching saucer. To the right, a stack of cream-colored paper napkins is placed on a blue textured surface. The top napkin has the English quote "One small positive thought in the morning can change your whole day." written in a blue, cursive-style font. A silver ballpoint pen lies horizontally across the bottom of the napkins. In the bottom right corner, the text ">> Fragen & Kontakt" is visible.

One small  
positive thought  
in the morning  
can change your  
whole day.

- Starten Sie Ihren Tag mit einem einzigen positiven Gedanken.
- Beginnen Sie Ihren Arbeitstag mit einer einzigen positiven „Arbeits-Geste“.
- Machen Sie das einen Monat und beobachten Sie, was sich verändert.



Melanie Vogel

# KONTAKT



[linkedin.melanie-vogel.com](https://www.linkedin.com/in/melanie-vogel.com)



[post@melanie-vogel.com](mailto:post@melanie-vogel.com)



[www.melanie-vogel.com](http://www.melanie-vogel.com)



[www.VUCA.institute](http://www.VUCA.institute)

VUCA-MANAGEMENT CONSULTING GMBH  
WEIHERWEG 3  
CH – 9535 WILEN (TG)