

Wertschätzung kommt gut an



Gelebte Wertschätzung bei der Arbeit – dazu braucht es uns alle

Wie können wir mehr Wertschätzung in unseren Arbeitsalltag bringen?

- Wertschätzung beginnt bei mir selbst – nur wenn ich meinen eigenen Wert kenne und mich selbst schätze, kann ich das auch bei anderen tun.
- Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus: Wertschätzung kommt bei allen gut an – im Betrieb, bei der Zusammenarbeit auf der Baustelle und natürlich auch im Privatleben.
- Wenn es an Wertschätzung fehlt, dann ist es Zeit, darüber zu sprechen.

Wertschätzung – ein Gewinn für alle Beteiligten.

www.holzbau-vital.ch/plakate

**Wertgeschätzt zu werden, ist ein menschliches Grundbedürfnis.
Mit gegenseitiger Wertschätzung macht die Arbeit viel mehr Freude.
Die drei folgenden Schritte zeigen, wie alle davon profitieren können.**

1) Wertschätzung für mich selbst

- Stelle Dir die folgenden Fragen: Wofür habe ich mich schon selbst gelobt? Wofür schätze ich mich? Welches sind meine Stärken? Worauf bin ich stolz?
- Notiere Lob, Anerkennung und wertschätzende Gesten, die Du erhältst (zum Beispiel in einem Tagebuch).
- Überlege: Welche der empfangenen Formen von Wertschätzung bedeuten Dir am meisten?

2) Wertschätzung gegenüber anderen zeigen

- Überlege Dir, was Du an Deinem Gegenüber schätzt – Du kannst es auch aufschreiben.
- Überlege Dir, was Dein Gegenüber als wertschätzend empfinden könnte. Wenn Du es nicht weißt, frage sie/ihn: Die eine Person freut sich eher über anerkennende Worte oder ein Danke, die andere über ein Geschenk, die dritte über gemeinsame Zeit.
- Setze die Wertschätzung in die Tat um – zum Beispiel mindestens einmal pro Tag: gegenüber Kolleg:innen, Vorgesetzten, Kund:innen, Lieferanten und anderen Personen, die Du im Arbeitsalltag antriffst. Achte auf die Veränderungen.

3) Wertschätzung einfordern

- Wenn es Deiner Meinung nach bei der Arbeit an Wertschätzung fehlt, obwohl Du die Schritte 1 und 2 umsetzt, suche das Gespräch mit Deiner/Deinem Vorgesetzten. Davor überlege Dir:
 - Warum fühlst Du Dich nicht wertgeschätzt oder anerkannt? (z. B. der/die Vorgesetzte sagt nichts Positives über meine Arbeit, dabei gebe ich mir sehr viel Mühe)
 - In welchen Situationen fühlst Du Dich so? (z. B. beim Mitarbeitergespräch, beim Tagesrapport)
 - Was wünschst Du Dir konkret? (z. B. dass der/die Vorgesetzte mir sagt, wenn ich etwas gut gemacht habe)
-

