

## Wie es wäre, wertschätzend zu sein

Newsletter von Günter W. Remmert  
Lösungen in Beziehungen und Beruf



Foto: Wilfried Beege, [www.beege.de](http://www.beege.de)

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als Leserin oder Leser eines neuen Newsletters.

Menschliche Lösungen, beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind folgende Anregungen gedacht:

<b>WIE ES WÄRE</b> .....	2
<b>SIEBEN WEISEN, SICH SELBST GEGENÜBER WERTSCHÄTZEND ZU SEIN</b> .....	3
<b>SIEBEN WEISEN, ANDEREN GEGENÜBER WERTSCHÄTZEND ZU SEIN</b> .....	4
Luise Rinser, Heute fürchte ich nichts .....	5
Unwillkommen .....	5
Seesterne retten .....	5



Gefallen Ihnen diese Seiten? Wären sie auch etwas für Ihre Freunde? Dann empfehlen Sie den Newsletter doch weiter! Möchten Sie Danke sagen, Kritik üben, Vorschläge machen? Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören. Freundliche Grüße aus dem Hunsrück

*Günter W. Remmert*

Günter W. Remmert  
[guenter@wachstums-impulse.de](mailto:guenter@wachstums-impulse.de)  
[www.facebook.com/guenter.remmert](http://www.facebook.com/guenter.remmert)

## WIE ES WÄRE ...

*Die beste Art,  
das Böse zu bekämpfen,  
ist energischer Fortschritt im Guten.*

**I Ging, „Buch der Wandlungen“, Text aus dem 6-7. Jh. vor Chr.**

Ein Verleger hatte eine gute Gewohnheit: Immer, wenn ein Buchprojekt abgeschlossen war, ging er durch seinen ganzen Betrieb. Mit jedem Mitarbeiter sprach er, gab ihm die Hand und bedankte sich für seinen Einsatz. Noch Jahre und Jahrzehnte später erzählte man sich davon. Diese Form der Wertschätzung blieb mehr in Erinnerung als jede Gehaltserhöhung.

Eine kleine Geste mit großer Wirkung. Sie erzählt viel über die Kraft der Wertschätzung. Einen Mitarbeiter persönlich ansprechen, seine Leistung anerkennen, mit einer passenden Geste Aufmerksamkeit und Dankbarkeit ausdrücken – wie wertvoll ist das!

Wertschätzung meint die positive Anerkennung einer Person. Sie drückt ein Werturteil aus, und zwar ein positives, und ist – wie das Wort schon sagt, natürlich eine (Ein-)schätzung:

- *Es ist gut, dass Du da bist!*
- *Sie tragen zum Gelingen des Ganzen bei!*
- *Sie sind eine Bereicherung für unser Team!*
- *Wie schön, dass Du mitmachst!*

Wertschätzung kann sich auf Ideen, auf Fähigkeiten, Taten, Verdienste oder Einstellungen einer Person beziehen. Im Kern zielt sie jedoch auf die Person als Ganze. Deswegen wird sie als so wertvoll empfunden. Der Mensch als ganzer fühlt sich angesprochen, unabhängig von seinen Leistungen oder Erfolgen.

Erfahrene Wertschätzung ist oft verbunden mit dem Erlebnis von Respekt, Achtung und Wohlwollen. Sie zeigt sich in Zuwendung, Interesse, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit. Bereits ein Lächeln kann Wertschätzung verbreiten.

Wenn ich mir etwas für mein weiteres Leben wünsche, etwas, was ich noch erleben, erfahren, genießen möchte, dann ist es dies: selber wertschätzend zu sein und von wertschätzenden Menschen umgeben zu sein.

***Die Welt ist reicher, weil Du da bist!  
Die Welt ist reicher, weil ich da bin!***

## SIEBEN WEISEN, SICH SELBST GEGENÜBER WERTSCHÄTZEND ZU SEIN

*Neben einer guten Disziplin sei gütig mit dir selbst.*

*Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und Sterne.*

*Du hast das Recht, da zu sein.*

**Max Ehrmann**

### **Was gut ist**

Fragen Sie sich: *Was in meinem Leben ist gut und sollte möglichst so bleiben?* Machen Sie einen Spaziergang mit dieser Frage und schreiben Sie sich nachher auf, welche Antworten Ihnen gekommen sind.

### **Meine Begabungen und Fähigkeiten**

Machen Sie sich eine Liste der Dinge, die Sie gerne tun und die Sie gut tun. Fragen Sie Ihre Lieben danach, was Sie gut können und was Ihre Lieben an Ihnen schätzen. Wiegen Sie nicht ab, relativieren Sie nicht, was Sie hören, sondern notieren Sie es einfach.

### **Dankbarkeit**

Fragen Sie sich, wofür Sie heute dankbar sind, und vergegenwärtigen Sie es sich so lange, bis sich ein deutliches Gefühl der Dankbarkeit einstellt.

### **Bedürfnisse achten**

Vergegenwärtigen Sie sich zu bestimmten Gelegenheiten Ihre Hauptbedürfnisse. Machen Sie sich klar, dass Sie – wie alle Menschen – ein Recht haben auf Ihre Bedürfnisse. Melden Sie Ihre Bedürfnisse frühzeitig an. Tun Sie dies in einer Weise, die andere nicht als Vorschriften, sondern als Vorschläge verstehen können.

### **Bitten Sie um Unterstützung**

Hören Sie auf, alles selber bewältigen zu wollen. Bitten Sie andere um Unterstützung. Geben Sie ihnen Gelegenheit, etwas Gutes und Hilfreiches tun zu können. In wichtigen Angelegenheiten scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### **Beschenken Sie sich**

Wenn Ihnen etwas besonders gut gelungen ist, wenn Sie eine wichtige Arbeit abgeschlossen oder eine anstrengende Etappe überstanden haben, beschenken Sie sich mit etwas Besonderem.

### **Gönnen Sie sich eine wohltuende Umgebung**

Suchen Sie Orte auf, an denen es Ihnen gut geht. Vertiefen Sie den Kontakt mit Menschen, die Ihnen gut tun, die Ihnen weiterhelfen oder die Sie inspirieren. Meiden Sie Kontakte oder Situationen, die Sie entmutigen, herunterziehen oder in Negatives verwickeln.



## SIEBEN WEISEN, ANDEREN GEGENÜBER WERTSCHÄTZEND ZU SEIN

*Wer mit Anerkennung spart, spart am falschen Ort.*

**Dale Carnegie**

### **Mit Namen ansprechen**

Sprechen Sie Ihr Gegenüber mit Namen an. Wenn Sie ihn nicht wissen, erkundigen Sie sich nach ihm und wiederholen ihn mehrmals. Auf diese Weise prägt sich Ihnen der Name Ihres Gegenübers am besten ein.

### **Begeben Sie sich auf gleiche Augenhöhe**

Sollten Sie mit einem Kind sprechen, gehen Sie so in die Knie, dass Sie auf seiner Ebene ankommen und auf gleicher Augenhöhe mit ihm in Kontakt sind. Sprechen Sie im Krankenhaus mit jemandem, der im Bett liegt, bleiben Sie als Besucher möglichst nicht stehen, sondern setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Schemel.

### **Nutzen Sie unaufdringlichen Körperkontakt**

Geben Sie jemandem bei der Begrüßung Ihre Hand. Umarmen Sie Ihre Freunde. Berühren Sie Ihre Gesprächspartner in passenden Momenten leicht am Arm. Zeigen Sie auf diese Weise: Ich mag Dich!

### **Bedanken Sie sich für Geschenke**

Hat Ihnen jemand Zeit für ein längeres Gespräch geschenkt, benennen Sie es und bedanken Sie sich dafür! Waren Sie zu einer Party oder einem Fest eingeladen, bedanken Sie sich mit ein paar handschriftlichen Zeilen. Hat Sie jemand auf Ideen gebracht, anerkennen Sie dies auf passende Weise: durch eine E-Mail oder die Nennung des Ideengebers bei einer Veröffentlichung.

### **Hören Sie einfach nur zu**

Unterbrechen Sie nicht die Rede eines anderen, vervollständigen Sie nicht seine Sätze, wenn es Ihnen zu langsam geht, denken Sie nicht schon über Ihre Erwiderung nach, sondern hören Sie einfach nur zu! So lange, bis Ihr Gegenüber ausgeredet hat.

### **Nutzen Sie Geburtstage und Jubiläen**

Sammeln Sie Geburtstage in Ihrem Kalender und schicken Sie eine Glückwunschkarte, eine SMS oder was auch immer. Oder rufen Sie an. Zeigen Sie, dass Sie an den anderen gedacht haben und dass es Ihnen wichtig ist, zu gratulieren.

### **Sprechen Sie Anerkennung aus**

Flechten Sie in ein Gespräch immer wieder einmal eine Bemerkung ein, was Ihnen an Ihrem Gegenüber gefällt, was Sie zu schätzen wissen und was der andere Ihrer Meinung nach gut kann. Warten Sie damit nicht zu lange! Schenken Sie den Menschen in Ihrer Umgebung schon heute die Wertschätzung, die sie verdienen.



### Luise Rinser, Heute fürchte ich nichts

Heute fürchte ich nichts,  
 heute zeige ich mich  
 freimütig schutzlos dem Tag  
 und wage, mich zu freuen,  
 weil ich lebe,  
 weil ich auf eine Art lebe,  
 die nur ich weiß und kann,  
 ein Leben unter Milliarden,  
 aber das meine, das etwas sagt,  
 was kein anderer sagen kann.  
 Das Einmalige eines jeden Lebens.  
 Es macht heiter, zu wissen,  
 dass jeder Recht hat mit sich selbst.  
 Schön ist es älter zu werden,  
 erlöst von sich selbst,  
 von der gewaltigen Anstrengung  
 "etwas zu werden",  
 etwas darzustellen in dieser Welt,  
 gelassen sich einzufügen  
 irgendwo, wo gerade Platz ist  
 und überall man selbst zu sein  
 und zugleich weiter nichts  
 als einer von Milliarden.



Luise Rinser (1911-2002)

### Unwillkommen

Ein Mann, der für seine unfreundliche, mürrische Art bekannt war, hatte vor langer Zeit einmal schlechte Erfahrungen mit einem Juden gemacht, der ihn übers Ohr gehauen hatte. Seit dieser Zeit hasste er Juden und schimpfte auf sie, wann und wo er nur konnte. Eines Morgens traf er den Rabbi und beschimpfte ihn sogleich mit den übelsten Schimpfwörtern und Beleidigungen, die ihm einfielen. Und er hatte einen geradezu unerschöpflichen Schatz an Schimpfwörtern. Es dauerte eine ganze Weile, bis ihm keine weiteren mehr einfallen wollten. Da sagte der Rabbi sanft: „Sag mal, wenn Dir jemand ein Geschenk gibt, das Du nicht gebrauchen kannst und nicht willst, was machst du dann, nimmst Du es an?“ – „Natürlich nicht!“ antwortete der Mann. „Siehst du,“ sagte der Rabbi, „Du hast mir ein Päckchen mit Bewertungen geschenkt. Ich will es nicht. Ich kann es nicht gebrauchen. Du kannst es also behalten.“

### Seesterne retten

Eines Nachts kam ein furchtbarer Sturm am Meer auf. Der Sturm tobte stundenlang und meterhohe Wellen des Meers brachen sich gewaltig am Strand. Bis zum Morgen ließ das Unwetter langsam nach und der Himmel klarte sich wieder auf. Am weiten Strand lagen jedoch unzählige Seesterne, die vom Sturm an den Strand geworfen waren. Ein kleiner Junge lief am Strand entlang und nahm sehr behutsam Seestern für Seestern in seine Hand. Vorsichtig warf er sie wieder ins Meer zurück. Da kam ein Mann am Strand entlang. Er sah den Jungen an und sprach: „Ach, lass das doch, du kannst ja doch nicht alle retten.“ Der kleine Junge schaute den Mann an und sagte: „Vielleicht kann ich nicht alle retten. Aber für den einen verändert sich die ganze Welt!“ und warf den nächsten Seestern behutsam zurück ins Wasser.