

WERTSCHÄTZUNG IN FÜHRUNG

Fehlende Wertschätzung ist die Wurzel manchem Übels und sicherlich ein großes Manko im Führungsverhalten. Schon lange ist der Zusammenhang zwischen Burn-out-Symptomatik und mangelnder Wertschätzung bekannt, auch wenn man dieser komplexen Störung nicht auf eine einzige Ursachen zurückführen kann. Sich ständig anzustrengen, ohne dafür etwas zu bekommen sieht Medizinsoziologe Johannes Siegrist als den größten Risikofaktor für Burn-out. Dabei spielen zwei wesentliche Charakterzüge der Betroffenen eine wichtige Rolle: Empfindlichkeit und Gerechtigkeitsgefühl. Vorenthaltene Wertschätzung finden sensible Menschen besonders belastend.

Wertschätzung Was ist das überhaupt? Ist es eine Emotion, ein Grundbedürfnis, ein Wert oder eine Herzens- oder Geisteshaltung?

Schaut man sich es etwas genauer an finden sich vor allem als Voraussetzung: Empathie Fähigkeit & die Ausrichtung der Emotionalität auf die Würde von Mensch und Natur.

LIEBE
VERTRAUEN
WERTSCHÄTZUNG
ANERKENNUNG
RESPEKT ODER ACHTUNG
ACHTSAMKEIT
AUFMERKSAMKEIT



Dies sind die Stufen der Wertschätzung, die ich bei Reinhard Haller im Buch: Das Wunder der Wertschätzung gefunden habe und die ich einfach wunderbar finde und hier gerne für Sie zusammenfasse.

AUFMERKSAMKEIT für Umwelt, Natur, Menschen und Ihre Eigenschaften, Emotionen und Bedürfnisse

- Aufmerksamkeit basiert auf Offenheit, Interesse, zwischenmenschliche Sensibilität und Einfühlungsvermögen
- Der Mensch will aufmerksame Zuwendung! – Manche Menschen tun viel, um Aufmerksamkeit zu bekommen! Fehlende Aufmerksamkeit kann sich fatal auswirken.
- Aufmerksamkeit kann sich nach innen (auf eigene Emotionen & Bedürfnisse/das ICH) und außen (auf Personen, Vorkommnisse und Dinge) richten.
- Wer zwischen mentalen Räumen hin und her wandern kann, perspektiv Wechsel vollziehen und andere Sichtweise wahrnimmt, kann aufmerksam sein.

ACHTSAMKEIT > bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf gegenwärtigen Moment

- Achtsamkeit ist eine auf unser Inneres gerichtet, intensive Form der Aufmerksamkeit mit akzeptierender Haltung sich selbst gegenüber und der ganzheitlichen Annahme der eigenen Person. Bewusstwerdung der eigenen Inneren Prozesse schafft Erfahrungen, die wir auf andere Personen und Situationen übertragen.
- Synonym – Kontemplation
- Wenn wir nicht achtsam in alle Richtungen sind, dann können wir die Umwelt und unsere Mitmenschen – mit all ihren Facetten – nicht voll erfassen und deshalb auch nicht wertschätzen.



- Empfindsamen und bewusstes Wahrnehmen von Gefühlen und Gedanken können wir uns lösen und zu einer vorurteilslosen und wertfreien Betrachtung des Hier und jetzt kommen.

RESPEKT – als Unterform der Wertschätzung > anerkennende Berücksichtigung des Wertes (lat. Rückschau/Rücksicht – Wieder-Schau) d.h. wiederholte Betrachtung und genaue Beurteilung eines neuen Eindrucks, um Flüchtigkeit und Oberflächlichkeit des ersten Blickes zu korrigieren

- Respekt kann sich allgemein auf die Würde, einzelne Eigenschaften, Rechte und Werte oder Ziele und Lebensentwürfe eines Menschen beziehen
- Respekt äußert sich in Anerkennung, aber auch in Vorsicht/Angst vor Autoritäten
- Respekt setzt immer Toleranz voraus – Dulden fremder Überzeugungen, Werte und Lebensformen
- Anerkennenden Respekt – wegen Ihres Menschseins > keine Relativierung/ Abstufung möglich
- Wertschätzender Respekt – positive Haltung gegenüber anderen hier ist Differenzierung möglich – wir können jemanden mehr oder weniger wertschätzen – beurteilender Respekt...

> Besondere Formen des Respekts sind Pietät und Ehrfurcht

Respekt ist ein regulierender Faktor, welcher unberechenbares Verhalten reduziert, die Kommunikation in achtsamen Bahnen hält und für ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen sorgt.

ANERKENNUNG > Ist neutraler und distanzierter als das wohlwollende, ganzheitliche der Wertschätzung und bezieht sich auf einzelne Leistungen oder besondere Situationen – und Voraussetzung für Wertschätzung

- Dient der Bewahrung/Förderung des Selbstwertgefühls – Basis jeglicher Art von Zusammenleben > Mangel an Anerkennung führt Verlust an



Selbstwertgefühl, Loyalität und Teilhabe an konstruktiven gesellschaftlichen Prozessen

- Anerkennung sind die positiv Strokes im Konzept der emotionalen Intelligenz - Handlungen, mit der man den Mitmenschen signalisiert, dass man sie wahrgenommen hat
- Lob und Anerkennung setzen ähnliche Vorgänge im Gehirn in Gang wie der Konsum von Drogen - Ausschüttung von Dopamin - mit dem steigt auch die Produktion körpereigener Opiate und des Oxytocins

WERTSCHÄTZUNG

> Beinhaltet alle obrigen Dinge

VERTRAUEN - die höhere Form der Wertschätzung - die größte Ehre, die man einem Menschen antun kann, ist die, dass man zu ihm Vertrauen hat. (Matthias Claudius (1740-1815))

- Gefühl der Echtheit und Wahrhaftigkeit von Denken, Fühlen und Handeln gegenüber anderen Personen
- Interpersonelles Vertrauen - zwischen Mitmenschen
- System-Vertrauen - auf politische, gesellschaftliche, wirtschaftliche Abläufe
- Selbstvertrauen - eigene Fähigkeiten
- Begriff des Vertrauens beinhaltet Hoffnung, positive Erwartungshaltung, Ausrichtung auf die Zukunft, aber auch Ungewissheit und Risiko
- Vertrauen ist der Willen, sich verletzlich zu zeigen.
- Vertrauensvollere Menschen sind resistenter gegen Stress > der Amygdala-Kern, der für die Angstregulation zuständig ist - reduzierte Aktivität aufweist. Einfluss auf die Entstehung von Vertrauen hat als Hormon Oxytocin





LIEBE > höchste Form der Wertschätzung

