



Kommunikationstraining
SIMMERL GbR

Vandaliastraße 7, 96215 Lichtenfels
Telefon: 09571/4333; Fax: 09571/4303
e-mail: kommunikationstraining@simmerl.de
www.simmerl.de



DAS WERTSCHÄTZUNGSKONTO

Wenn es nicht im Haben ist, können Sie etwas tun.

VON **CLAUDIA SIMMERL**

Haben sie Lust auf ein kleines Experiment? Dann schauen Sie bitte kurz auf diese Gleichungen und antworten sie spontan: Was fällt Ihnen auf?

$$\begin{array}{l} 24 + 9 = 33 \\ 78 - 11 = 66 \\ 15 \times 3 = 45 \\ 64 : 8 = 8 \end{array}$$

$$\begin{array}{l} 24 + 9 = 33 \\ 78 - 11 = 66 \\ 15 \times 3 = 45 \\ 64 : 8 = 8 \end{array} \begin{array}{l} \checkmark \\ \times \\ \checkmark \\ \checkmark \end{array}$$

Gehören sie zu der Gruppe, die zuerst sieht, dass hier ein Fehler drin ist? Oder haben sie wahrgenommen, dass drei Rechnungen richtig sind?

Nach dem Ansatz der „wertschätzenden Erkundung“ (Appreciative Inquiry) gibt es folgende Grundannahmen¹:

1. Jeder Mensch, jedes Team und jede Organisation hat ein ungeahnt großes Potential, das manchmal schon aufblitzt.
2. Organisationen (und auch Menschen) entwickeln sich immer in die Richtung dessen, worauf sie ihre Aufmerksamkeit richten und was sie untersuchen.

¹ Michael Lorenz, Uta Rohrschneider: Praktische Psychologie für den Umgang mit Mitarbeitern. Gabler Springer, 2010



Kommunikationstraining
SIMMERL GbR

Vandallastraße 7 · 96215 Lichtenfels
Telefon (09571) 4333 · Fax (09571) 4303
e-mail: kommunikationstraining@simmerl.de
www.simmerl.de



Medaille, es ist viel mehr jene Seite, auf die wir unsere Zukunft setzen! So ist es nicht nur eine philosophische Frage, wer am Steuer unseres Lebens steht. Sondern auch, welche Brille wir am Steuer tragen. Diese Entscheidung kann ich täglich neu treffen. Dazu passend noch ein weiter Befund aus der Wissenschaft.

Der US-amerikanische Psychologe John Gottman entdeckte, was jeder von uns spürt, vielleicht aber nicht so richtig wahrhaben will. Anerkennung und Kritik, die wir von andern erhalten, müssen in einem „guten“ Verhältnis zueinander stehen. Und die Formel lautet so: Jeder von uns braucht fünfmal mehr Wertschätzung als Kritik.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf Fehler richten, entdecken wir vor allem Fehler. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf Richtiges lenken, entdecken wir davon mehr. So erklärt sich auch die sich selbst erfüllende Prophezeiung. Wir finden das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Und wir entwickeln uns dann auch in diese Richtung. Aus der Pädagogik ist der Rosenthal-Effekt bekannt. In einer wissenschaftlichen Studie wurden Lehrer darüber informiert, dass ein Teil ihrer neuen Schüler besonders intelligent sein würden (sogenannte „Aufblüher“). Nach einem Jahr hatten diese Schüler dann tatsächlich im IQ-Test besser abgeschnitten als zuvor. Obwohl die Vorabinfo über sie gar nicht stimmte.

Kurz & gut: Nach dem Ansatz der wertschätzenden Erkundung ist es also besser die Gesundheitstage als die Krankheitsquote zu messen und die Mitarbeiterbindung besser mit Jubiläumszahlen statt mit der Fluktuation auszudrücken. Ohnehin erscheint es in Beziehungen sinnvoller zu sein die liebevollen Momente im Fokus zu behalten und nicht etwa die schrecklichen. Es ist nicht nur die andere Seite der

Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.

Voltaire

Wenn Sie Menschen in ihrem Wachstum stärken wollen und wenn Ihnen an einem gedeihlichen Zusammenleben gelegen ist, lohnt es sich sehr, auf das Wertschätzungskonto zu schauen. Die Habenseite des Wertschätzungs-Kontos zu füllen gelingt schon mit einem Lächeln, einem Dankeschön, ein paar herzlichen Worten, einer netten Geste oder einem positiven Gedanken. Und richten Sie Ihren Fokus auf die positiven Veränderungen, Fortschritte! ◀◀

Fotos: Werner Simmerl



Zur Autorin

Claudia Simmerl

Dipl.-Pädagogin,
Lehrcoach, DVNLP und
GNLC, wingwave®- und
Quattro-Coach®-
Lehrtrainerin, Geschäftsführerin Kommunikations-
training SIMMERL GbR.

© privat