



Wertschätzend sprechen

Tipps und Insights für wertschätzende
Kommunikation in Alltag und Beruf
von Dr. Michael Schütte

Begleitwort

Wir leben in einer lauten Welt. Aufmerksamkeit wird zur Ware. Wer nicht laut, schrill, mit extremen Positionen oder auf andere Weise auftrumpft, findet in gewisser Weise nicht statt. Fast könnte man meinen, nur das Lärmende, Laute existiert.

Aber: Jede und jeder brauchen Beachtung, die Wahrnehmung als einzigartige Menschen, unabhängig von Leistung oder Verdienst. So kreieren wir selbst einen lebens- und lebenswerten Alltag.

Haltungen wie Wertschätzung, Achtsamkeit und Verbindlichkeit sind für mich Bausteine einer freundlichen Welt.

Möge dieses Minibuch einen Beitrag dazu leisten.

Michael



Sprache, die verbindet

Danke für...

Danke, dass Du/Sie...

Mit einem Danke zeigst Du,
dass Du etwas Wertvolles
erhalten hast.



Mir ist aufgefallen/gefällt/
mich beeindruckt, dass...

Darf ich fragen, ...

Mit einer interessierten Frage
zeigst Du, dass es etwas für Dich
Bedeutsames zu erfahren gibt.

Der Aspekt ... ist mir noch
gar nicht aufgefallen. Danke
für diese neue Perspektive.

Danke, Du hast mich
bereichert.

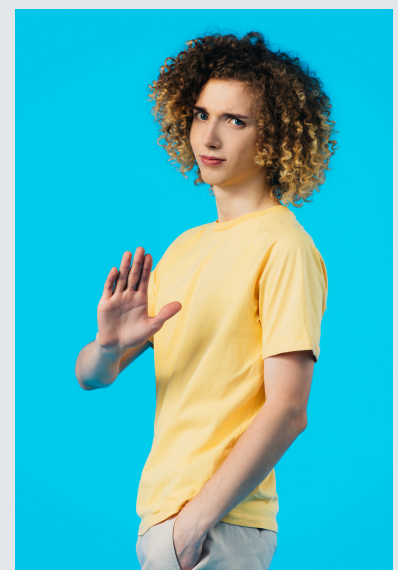


Ich stimme ... nicht zu.
Du bleibst bei Dir und suchst
nicht Streit. Zugleich bist Du
sehr klar in Deiner Position.



Ich verstehe, Dein Anliegen ist
Dir wichtig. Ich würde Dich
gern unterstützen, habe jedoch
schon die Verpflichtung ...
übernommen und so nicht die
nötige Zeit zur Verfügung..
Du respektierst das Anliegen,
unterstützt es auch grundsätzlich,
setzt aber eine eigene Priorität.

Ich verstehe, Dein Anliegen ist
Dir wichtig. Mir ist jedoch ...
sehr wichtig. Deswegen werde
ich zu ... nicht beitragen.
Du respektierst das Anliegen,
grenzt Dich zugleich deutlich ab.
Diese Abgrenzung ist nicht
willkürlich, wenn sie z.B. durch
einen auf-richtigen Bezug auf
eigene Werte begründet wird.



Kann ich Dich für ...
gewinnen?

Du unterbreitest einen Idee,
signalisierst auch klar die
Möglichkeit abzulehnen.

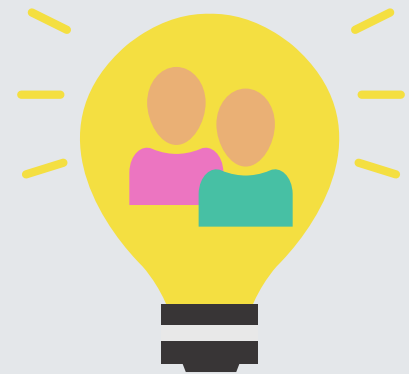


Ich möchte Dich einladen...

Du regst zu einer bestimmten
Aktivität an, signalisierst
(unaufdringlich) Gemeinsamkeit.

Dein Gedanke regt mich zu
folgender Idee an:

Du signalisierst Zustimmung
und zeigst die Werthaltigkeit
im Gespräch.



Wie schön!

Zustimmung verbindet.

Mehr Wertschätzung in die Kommunikation bringen

- Sprich nur Wertschätzung aus, die Du auch körperlich fühlst. Dein Körper sagt immer die Wahrheit.
- Sprich konkret, d.h. vermeide Floskeln und Leerformeln. Menschen bemerken unbewusst, wenn Du Hohlphrasen nutzt. Dem Verdacht, Du hättest nichts zu sagen, bist Du schutzlos ausgeliefert.
- Sprich leise und bestimmt. Vermeide mit Worten zu schreien, vor allem mit kraftstrotzenden Ausdrücken. Dein Gegenüber wird immer hinterfragen, ob da was dahintersteht oder ob er getäuscht wird.
- Wertschätzen ist eine bejahende Tätigkeit. Sie beruht auf Unterscheidungsvermögen. Wer nicht klar nein sagen kann, kann auch nicht glaubhaft wertschätzen.
- Schweigen ist keine Option. Auch Dein Schweigen wird als Wertschätzung oder Geringschätzung gedeutet werden.
- Kenne die Menschen, aber rede nicht berechnend.

Nützliche Gewohnheiten

Echte Wertschätzung zu geben und zu empfangen ist in unserer verkopften Gesellschaft nicht sehr verbreitet. Vielmehr wird oft geringschätzig gehandelt oder Wertschätzung wird technisch eingesetzt, um Menschen zum Funktionieren zu bringen.

Ich habe gute Erfahrungen gemacht, in meinem Alltag folgende Routinen zu verankern, die mich für Wertschätzung öffnen:

- Übe Flexibilität im eigenen Denken und Handeln.
- Übe Dankbarkeit, auch und gerade für die kleinen Dinge des Alltags.
- Nimm Details wahr; schau und höre genau hin.
- Achte auf die Resonanz Deines Körpers beschreibend und ohne zu werten.
- Schenke dem Menschen, mit dem Du gerade sprichst, Deine ungeteilte Aufmerksamkeit.
- Frage nur, wenn die Antwort Dir etwas bedeutet.
- Begegne Menschen ohne Erwartung. Lass Dich überraschen. Staune und genieße Dein Staunen.

Wenn Wertschätzung nicht wertgeschätzt wird...

Ich habe schon oft Menschen getroffen, die Wertschätzung oder Respekt nicht annehmen. Vielleicht haben diese Menschen z.B.

- in ihrer Vergangenheit wenig Wertschätzung erfahren, sind oft Opfer von Abwertung, Instrumentalisierung oder Missbrauch geworden,
- gerade jetzt hohen Problemdruck und sind von ihrem Stresserleben emotional absorbiert,
- Erfahrungen gemacht, die ihnen Anlass zu Misstrauen geben.

Auch dieses Verhalten kann ich wertschätzen: womöglich ist es für diese Menschen die beste, gerade verfügbare Handlungsmöglichkeit, um sich selbst zu schützen. Diesen Schutzraum sollte man ihnen keinesfalls kaputtmachen.

Ich reagiere darauf mit freundlicher Zurückhaltung.

Insbesondere versuche ich alle gutgemeinten Ratschläge und Hilfsangebote (die auch mich quasi automatisch überkommen) runterzuschlucken, also

- die Emotion akzeptieren,
- zuhören, meinem Gegenüber Raum geben,
- sparsam mit meinen eigenen Worten sein.

Man sieht nur mit dem Herzen
gut. Das Wesentliche ist für die
Augen unsichtbar.

Antoine de Saint-Exupéry, Der kleine Prinz





Ich freue mich über jede Meinung:
post@michaelschuette.de

Mehr zum Thema und zu mir
www.michaelschuette.de

1. Auflage
Branitz, November 2021

