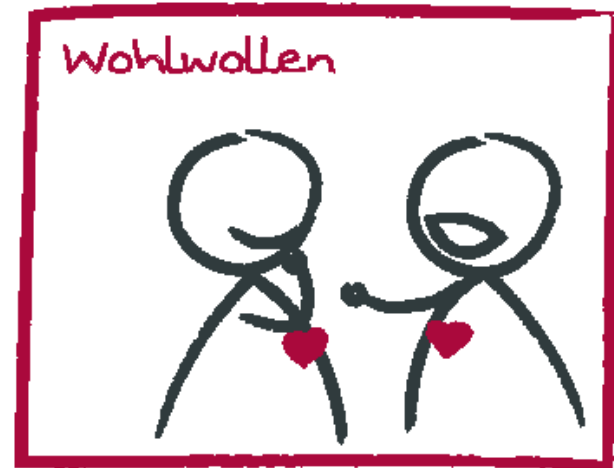


Eine kleine Anregung zum  
Tag der Wertschätzung am 03.12.2018.  
von Dr. Karin Uphoff

Thema:  
Wohlfühlen



heart  leaders

Führung mit Herz und Haltung

# Gedanken beim Geschirr-Wegräumen ...

## Hätte ich vergangenen Freitag nicht...

... die Spülmaschine ausgeräumt, hätte ich an dieser Stelle wahrscheinlich allgemein über Wohlwollen geschrieben. Ich hätte dazu ermuntert, häufiger mal was Nettes zu sagen.

Aber das geht jetzt nicht mehr. Ich kann plötzlich nicht mehr loben. Und ich kann auch keine Komplimente mehr machen. Aus. Vorbei.

Schuld daran ist der Psychologe Corssen. Dessen Vortrag habe ich nämlich vergangene Woche auf Youtube gehört, als ich die Spülmaschine ausräumte. Während ich die Teller in den Schrank stellte, wanderten meine Gedanken so zwischen Geschirr und Vortrag hin und her. Bis sie an einer Empfehlung des Psychologen hängen blieben: „Anderen nichts einreden und nichts ausreden, ihnen keine ungefragten Kommentare, keine ungefragten (Be-)Wertungen, keine ungefragten Ratschläge geben.“

Klingt ja nun erst einmal nicht spektakulär. Deswegen rutschten die Sätze auch zunächst an meiner Aufmerksamkeit vorbei. Erst im zweiten Anlauf drangen sie durch, flossen in mein Herz. Und elektrisierten mich.

# Nichts einreden, nichts ausreden...

## ... nichts kommentieren, keine ungefragten Ratschläge geben...

„Nichts einreden, nichts ausreden, nichts kommentieren, ungefragt keine Ratschläge geben.“  
Mmmmm... das bedeutet: nicht beeinflussen, nicht umschmeicheln, nicht steuern? Nicht ...  
ja: nicht manipulieren!?

Anderen etwas einreden oder ausreden: Manipulation. Ungefragt kommentieren oder (be-)werten: Von einschleimend über gönnerhaft bis übergriffig. Jedenfalls: Manipulation.  
Ungefragt Ratschläge geben: Sich über die andere Person stellen. Glänzen wollen, Dankbarkeit oder Bewunderung wünschen. Manipulation.

Okay, vielleicht wirkt dieses Verhalten nicht immer gleich offensichtlich toxisch. Aber es ist ganz sicher unnötig. Und es baut Distanz auf.

Und ja, für mich gilt das auch bei Komplimenten. „Dein Kleid ist schön!“ erzeugt irgendwie ein komisches Gefühl in mir, als müsste ich etwas abwehren. Und prompt murmele ich dann so was wie: „War aber ganz günstig!“

Bei „Dein Kleid gefällt mir total gut!“ hingegen kann ich errötend ein „Oh, danke“ hauchen.

# Sich selbst und andere freigeben

## Loslassen tut gut!

Nicht, dass es MIR schon immer gelänge, gerne rutscht mir noch der ein oder andere Kommentar und Ratschlag raus. Aber ich bessere mich. Und das ist AUCH UND GERADE FÜR MICH SELBST höchst wohltuend! Denn ich entspanne innerlich, ziehe meinen Blick und meine Aufmerksamkeit weg von den anderen, bleibe bei mir, gewinne dadurch Leichtigkeit.

DAS also ist möglicherweise gemeint mit: LOSLASSEN!?

Und was hat das mit WOHLWOLLEN zu tun? Ich finde: sehr viel. Denn wenn ich nicht mehr der Versuchung erliege, die andere Person bewerten oder beeinflussen zu wollen, spreche ich ihr Eigenverantwortung zu, schenke ich ihr Vertrauen. Ich gebe sie und damit auch mich frei, löse ihr Verhalten ab von mir und ich kann ihr nun voller Offenheit und freudiger Neugier begegnen. Eben: WOHLWOLLEND!

# Vom Loslassen zum Wohlwollen.

Was wäre, wenn... wir unseren Fokus nur auf uns richteten und das Tun oder Sein der anderen nicht bewerten, nicht kommentieren, nicht „unauffällig“ verändern wollen würden?

Diese Karte möchte Sie immer wieder einmal daran erinnern, anderen Eigenverantwortung zuzusprechen, ihnen Vertrauen zu schenken, sie frei zu lassen.

Geben Sie die Karte gerne auch an Kolleg(inn)en weiter oder stellen Sie sie im Gemeinschaftszimmer auf.



**Unsere Postkarte können Sie [hier bestellen](#) oder als E-Card [hier downloaden](#).**

# Immer am Dritten:

## Schritt für Schritt zu (mehr) Wertschätzung

Die Initiative heartleaders trägt das Thema „Haltung und innere Führung“ in die Unternehmen und regt dazu an, sich immer wieder und in unterschiedlicher Form mit den verschiedenen Facetten der wertschätzenden Führung und des wertschätzenden Miteinanders zu beschäftigen. Sie bietet Möglichkeiten, sich zu dieser Fragestellung Input zu holen, intensiv mit ausgewählten Aspekten zu beschäftigen, unternehmensübergreifendes Wissen zu teilen, eine Veränderung Richtung lernender Organisation zu erzeugen und sich so als Unternehmen weiterzuentwickeln.

Mit unseren kleinen Anregungen (unseren „LittleLessons“) zum Tag der Wertschätzung möchten wir Menschen und Unternehmen darin unterstützen, **eine Atmosphäre aus Vertrauen und Verbundenheit aufzubauen und zu stärken.**

Sie haben Fragen oder Anregungen? Sie möchten mehr über die Initiative und was wir für Sie sonst noch bereithalten erfahren? Wir freuen uns auf Ihre Nachricht! ☺

[post@heartleaders.de](mailto:post@heartleaders.de), Tel. 06421 / 40 79 577, [facebook.com/heartleaders](https://facebook.com/heartleaders)

**Dr. Karin Uphoff und das heartleaders-Team**