

Eine kleine Anregung zum
Tag der Wertschätzung am 03.04.2019.
von Dr. Karin Uphoff

Was kannst
du geben?



heart  leaders

Führung mit Herz und Haltung

Geben ist seliger denn Nehmen. Ist das so?

„Geben ist seliger denn nehmen“, heißt in der Apostelgeschichte. Stimmt das in der heutigen Zeit noch? Oder siegt der so genannte Homo oeconomicus, der „Nutzenmaximierer“?

Dazu gibt es eine ganze Reihe von Studien. Grob zusammengefasst zeigen sie, dass Menschen grundsätzlich bereit sind, freiwillig abzugeben. Und dass Geben glücklich machen kann. Die „Psychologie des Gebens“ wird zum Beispiel anhand des „Dictator Games“ untersucht. Hier nehmen zwei Personen teil, die sich nicht kennen. Person 1 wird die Rolle des „Diktators“ zugewiesen. Sie erhält einen Geldbetrag und kann für sich und sanktionsfrei entscheiden, was sie mit dem Geld macht – alles behalten, alles an Person 2 abgeben oder ein Mittelding.

Bei reiner Nutzenmaximierung würden wir nichts abgeben. Die Studien zeigen aber, dass die überwiegende Zahl der „Dictators“ (rund zwei Drittel) etwas abgeben, obwohl sie Person 2 gar nicht kennen, im Schnitt knapp 30 Prozent des Betrages. Wie hoch dieser Betrag im Einzelnen ist, wird durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst. Dazu gehören vor allem Alter und Geschlecht: Frauen geben im Schnitt signifikant mehr ab als Männer, bekommen jedoch auch als Empfängerinnen mehr. Kinder geben selten mehr als die Hälfte ab, Teilnehmer im mittleren Alter teilen eher halb-halbe, Ältere überlassen ihrem Gegenüber deutlich häufiger den gesamten Betrag.

Gebende leben länger und glücklicher...

Der Austausch von Gaben ist der Kern des Zusammenlebens, sagen Wissenschaftler, und der Beginn von friedlicher Zivilisation.

"Die Gabe ist die Grammatik, nach der unsere Gesellschaft funktioniert", so Frank Schulz-Nieswandt, Professor für Sozialpolitik in Köln. Eine US-Studie zeigt auch, dass es selbstlosen Menschen gesundheitlich besser geht: Helfende/Gebende leben länger und glücklicher, und zwar ganz unabhängig von Einkommen, Bildungsstand, gefühltem Stress oder Persönlichkeitsstruktur. Denn: Das Gehirn belohnt selbstlose Handlungen mit guten Gefühlen. Diese ähneln jenen, die durch Drogen, Sex oder gutes Essen ausgelöst werden können.

Unter Druck und Anpassung vergessen wir häufig das Geben

Wenn wir unter Druck sind, wenn wir viele Kompromisse eingehen, unsere Bedürfnisse immer wieder nach hinten schieben, uns häufig anpassen, entsteht in uns nicht selten ein Gefühl des Mangels. Subjektiv verzichten wir auf vieles und erhoffen uns nun von anderen etwas dafür – Dankbarkeit, Wertschätzung, Unterstützung, Liebe.

Nur klappt das meist nicht so richtig, weil es unserem Gegenüber ähnlich geht...

Gebende leben länger und glücklicher...

Wie kommen wir da raus?

Eine Möglichkeit ist, den Blick in die andere Richtung zu lenken:

Was kann ICH anderen geben? Was kann ich anderen GEBEN?

Zum einen trete ich so aus der selbst geschaffenen Isolation und wende meine Aufmerksamkeit anderen zu. Das erzeugt Verbundenheit, ganz wichtig für unser Wohlfühl.

Zum anderen führen wir uns selbst vor Augen, welche Gaben, welches Potenzial wir haben. Das stärkt!

Zum Tag der Wertschätzung haben wir daher eine Reihe von Fragen zusammengestellt.

- Was kannst DU geben?
- Was kannst du GEBEN?
- WEM kannst du geben?

Was kannst DU geben?

Was kannst **DU** geben?

- Was treibt dich an?
- Wofür begeisterst du dich, wofür brennst du?
- Wo engagierst du dich?
- Was fällt dir leicht?
- Welche Stärken hast du?
- Welche Kenntnisse hast du?
- Welche Fähigkeiten hast du?
- Welche Erfahrungen hast du?



Was kannst du GEBEN?

Was kannst du GEBEN?

- Zeit?
- Aufmerksamkeit?
- Wissen?
- Hilfsbereitschaft?
- Ein Lächeln?
- Ein nettes Wort?
- Ein Dankeschön?
- Wertschätzung?
- Ruhe?
- Unterstützung?
- Humor?
- Fröhlichkeit?
- Verbundenheit?
- Vertrauen?
- Ermutigung?
- Klarheit?
- Empathie?
- Wohlwollen?
- Geduld?
- Gelassenheit?
- Achtsamkeit?
- Zugehörigkeit?
- Nähe?
- Widerstand?
- Mitgefühl?
- Ein Telefonat?
- Einen Besuch?
- Einen Spaziergang?



WEM kannst du geben?

WEM kannst du geben?

- Deinen Kolleginnen und Kollegen?
- Deiner Chefin, deinem Chef?
- Deinen Kund*innen / Patient*innen?
- Anderen Menschen, mit denen du im Beruf zusammenarbeitest?
- Den Mitarbeitenden in Geschäften, in denen du einkaufst?
- Den Menschen, die dir helfen im Haus, im Garten, mit den Kindern?
- Den Mitspieler*innen in deinem Sportverein?
- Den Mitstreiter*innen in deinem gesellschaftlichen, politischen oder kulturellen Engagement?
- Deiner Partnerin, deinem Partner?
- Deiner Tochter, deinem Sohn?
- Deiner Enkeltochter, deinem Enkelsohn?
- Deiner Mutter, deinem Vater?
- Deiner Schwester, deinem Bruder?
- Deiner Großmutter, deinem Großvater?
- Anderen Verwandten?
- Deinen Freundinnen und Freunden?
- Deinen Bekannten?
- Deinen Nachbar*innen?
- Deinen Mitbewohner*innen?



Was kannst du geben?

In der Hektik und dem Druck des Alltags verlieren wir uns und andere manchmal ein wenig aus den Augen. Dabei tut Geben und Helfen so gut! Den anderen. Und vor allem: uns selbst.

Diese Karte möge daran erinnern.

Gib die Karte gerne auch an Kolleg*innen weiter oder stell sie im Gemeinschaftszimmer auf.



Unsere Postkarte kannst du [hier bestellen](#) oder als E-Card [hier downloaden](#).

Workshop-Empfehlung

Wie können wir in unseren Unternehmen ein Klima schaffen, in dem Neugier und Kreativität gedeihen? Wie werden Teams zu Dreamteams? Welche Skills brauchen Führungskräfte für den Weg in die Zukunft? Was heißt das: "Führung mit Herz und Haltung"?

Damit beschäftigen wir uns in unserem Workshop "Führen mit Klarheit".



>> Vorträge, Workshops, Coaching

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 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, Tel. 06421 / 40 79 577, facebook.com/heartleaders

Dr. Karin Uphoff und das heartleaders-Team

 heart leaders