

Dr. Anne Katrin Matyssek



„Den Blick aufs Gute kultivieren.“

Lob ist nicht alles

– **Wie Sie sich Anerkennung verdienen und sie authentisch weitergeben** –

.....

Eine Veranstaltung bei der Arbeitnehmerkammer Bremen am 29. Mai 2008



**Wer von Ihnen hat
sich heute schon
wertschätzend
verhalten?**

Wer bin ich?



Anne Katrin Matyssek

- Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin
- 2002 Spezialisierung auf: „Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung“
- 2006 Spezialisierung auf: „Wertschätzung“

Wahnsinn Büro – Überleben zwischen E-Mail-Fluten, Gerüchteküche und Meetingmarathon. Gondrom-Verlag, 2008.

Führungsfaktor Gesundheit. GABAL-Verlag, 2007.

Chefsache: Gesundes Team – gesunde Bilanz. Ein Leitfaden zur gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung. Universum-Verlag, 2003.



Übersicht: Worum geht's?



Lob ist nicht alles

– Wie Sie sich Anerkennung verdienen und sie authentisch weitergeben

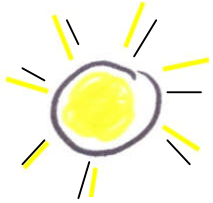
- **Bestandsaufnahme: Ihr Anerkennungshaushalt**
- Problemfeld Chef – Anerkennungsgeiz ist geil?
- Problemfeld Kollegen – Jeder sich selbst der Nächste?
- Problemfeld Selbstkritik – Eigenlob stimmt?
- **Respekt! Wie Sie Anerkennung ernten ...**



0 = sehr schlecht

1.052 = sehr gut

Wie ist Ihre Stimmung jetzt?



**Was sind Ihre
Bedürfnisse am
Arbeitsplatz?**



Kostenfaktor Klotzke oder wertvoller Mensch – Wie fühlen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz?



entnommen aus A.K. Matyssek
(Universum Verlag Wiesbaden):

*Chefsache: Gesundes Team –
gesunde Bilanz.
Ein Leitfaden zur
gesundheitsgerechten
Mitarbeiterführung.*

Cartoon von Thomas Pläßmann



INQA-Studie

Die wichtigsten Kriterien für gute Arbeit:

„Von meinem VG als Mensch gesehen werden“ (4).

ABER:

Nur jeder 2. bescheinigt seinem Chef einen wertschätzenden Führungsstil!

INQA-Studie 2006: „Was ist gute Arbeit?“



Wertschätzungsdefizite wirken:



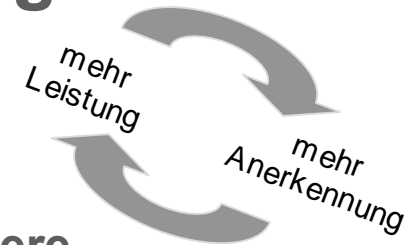
In der Wertschätzungswüste wächst und gedeiht nichts mehr.



“Keiner sieht mich!”

– Bekommen Sie genug Anerkennung?

- Wie viel ist genug? – Woran machen Sie das fest?
 - Respekt? Lobesworte für Überstunden? das größere Büro? einbezogen werden bei Entscheidungen? Dankschreiben? Gratulation zum Geburtstag? mehr Applaus?
- Was wollen Sie wirklich? Lob oder Wertschätzung?



TIPP !

**Fragen Sie sich: Warum wollen Sie Erfolg?
Erfolg ist oft nur das Trojanische Pferd für Wertschätzung.**

Fragebogen zum Selbst-Check: "Mein Anerkennungshaushalt"

Grundsätzliches

Kenne ich die größte Stärke jedes Mitarbeiters / Kollegen?
Halte ich mich an die Anerkennungsregel (Verhältnis Lob:Kritik = mindestens 3:1)?
Achte ich ganz bewusst auf positive Leistungen?
Verteile ich meine Anerkennung gerecht, ohne Lieblinge zu haben?

maximale Punktzahl: 4

Anerkennung empfangen

Lächeln die meisten Menschen, wenn Sie mir zum ersten Mal an diesem Tag begegnen?
Hat innerhalb der letzten drei Wochen ein Kollege ein Anerkennendes Wort für mich gefunden?
Bin ich während der letzten vier Wochen einmal von meinem Vorgesetzten gelobt worden?

maximale Punktzahl: 3

Anerkennung geben

Habe ich mich heute schon selbst gelobt?
Habe ich während des gestrigen Tages bewusst auf Dinge geachtet, die mich lächeln lassen?
Habe ich während der letzten fünf Werkstage jemanden (im Beruf) gelobt?
Habe ich in den letzten drei Wochen auch für Kollegen ein Anerkennendes Wort gefunden?
Habe ich in den letzten vier Wochen einmal bewusst etwas „Selbstverständliches“ anerkannt?
Habe ich in den letzten drei Monaten einmal meinen eigenen Vorgesetzten gelobt?

maximale Punktzahl: 6

Auflösung :

Wer viel Anerkennung empfängt / empfindet (!), der gibt auch viel!

Punkteinteilung

Ab 7 Punkten: Sie sind schon ziemlich gut dran!
Ab 10 Punkten: Gratulation! Es macht Spaß, mit Ihnen zu arbeiten!

Bestandsaufnahme: Was tun Sie schon?



Anerkennung geben – authentisch ohne Schleimverdacht

- Danke sagen, pünktlich sein, höflich sein
- Begrüßen mit Blickkontakt / Handschlag
- Sich kümmern (z.B.um saubere Sozialräume)
- Zu Festtagen gratulieren
- Sich die Namen merken
- Verabredungen einhalten
- Wissen, woran ich gerade arbeite / Nachfragen
- Smileys 😊 unter die Mail setzen o.ä.
- „Gut, dass Sie da sind!“ – „Sie sind hier wichtig!“
- ALLE einbeziehen, nicht nur die Lieblinge

Den „Focus on the good stuff“ richten – in jedem Meeting und Gespräch!



Ihr Chef – auch nur ein Mensch?



entnommen aus A.K. Matyssek
(Universum Verlag Wiesbaden):

*Chefsache: Gesundes Team –
gesunde Bilanz.
Ein Leitfaden zur
gesundheitsgerechten
Mitarbeiterführung.*

Cartoon von Thomas Plassmann



Ihr Chef – auch nur ein Mensch ...

- ... der selbst zu wenig Anerkennung bekommt?
- ... mit Angst vor ...
 - Handaufhalte-Mentalität? – *“Dann will die mehr Geld.”*
 - Lächerlichkeit? – *“Der grinst sich doch bloß eins.”*
 - Ungleichbehandlung? – *“Dann lob’ ich lieber keine/n.”*
 - zu viel des Guten? – *“Dann legt die die Hände in den Schoß.”*
- ... mit Stress ...
 - weshalb er einfach nicht dran denkt?



Tool: Problemfeld Chef



Klarkommen mit dem Nie-Lober-Chef

- **Zweifeln Sie nicht gleich an sich, wenn sein Lob ausbleibt ...**
- **Sein Fehler – Ihre Entlastung:**
 - **“Ich gehe davon aus, dass ich meinen Job echt gut mache – sonst hätten Sie ja schon etwas gesagt ...”**
- **Vereinbaren Sie Feedbacktermine – das spricht für Sie.**
- **Holen Sie sich Ihre Lorbeeren – z.B. per “Und?!”**
- **Loben Sie ihn – er braucht’s genauso.**
- **Nutzen Sie Ihre Vorbildfunktion – Loben Sie Kollegen/Kolleginnen.**



Check: Ihr Chef und Sie

- Kapseln Sie sich ab?
- Sind Sie in der Out-Group?
- Machen Sie mehr Fehler?
 - Wie reagieren Sie auf seine Kritik? ← Fallbeispiel als Test
- Stecken Sie schon in einer Kränkungs-Rache-Spirale?

TIPP !

Bei Kritik: 1. Sachebene prüfen statt denken „Der mag mich nicht“,
2. Gespräch suchen, 3. Beleidigt zurückziehen (erst letzte Option)



“Mein Haus – mein Auto – mein Boot” – Schluss mit dem Ich-hab-aber-mehr-Spiel

CHECK: 10.000-Euro-Dilemma ...

- Eigentlich wollen wir so geliebt werden, wie wir sind – betrachten Sie daher die Statussymbole des Kollegen als “cry for love”.
- Sie haben sowas nicht nötig – Sie wissen auch so, dass Sie ein wertvoller Mensch sind und keine Sachwerte brauchen.
- Investieren Sie in die Beziehungen zu den Kollegen – umso wichtiger werden sie für Sie: Man schätzt nur, was/wen man kennt.

TIPP !

Respektvoll bleiben und Respekt einfordern – das verschafft Respekt.



“Was fährt der Idiot so dicht vor mir her?”

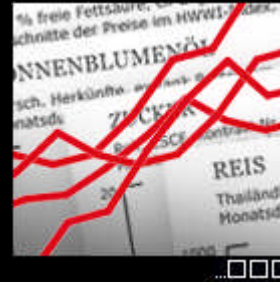
– Eine wertschätzende Haltung entwickeln

- Suchen Sie nach **Alternativerklärungen** für Missverhalten.
- Überlegen Sie täglich, wofür Sie dankbar sind.
- ... deinen Nächsten wie dich selbst.

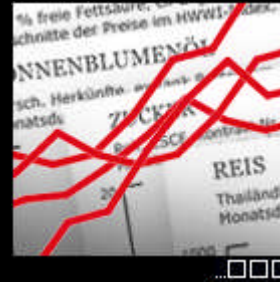
TIPP !

**Fragen Sie sich: Wann sind Sie bereit, jemanden wertzuschätzen?
Oft gilt: Wenn er Ihnen wertschätzend begegnet ...**











Die Perspektive entscheidet ...

Wer hat Recht?

Wer kann besser abschalten?

Wer hat die schöneren Träume?

Wer ist kreativer?

Wer spendet mehr?



Anerkennung ist ansteckend – Anerkennungsgeiz ebenfalls ...



entnommen aus A.K. Matyssek
(Universum Verlag Wiesbaden):

*Chefsache: Gesundes Team –
gesunde Bilanz.
Ein Leitfaden zur
gesundheitsgerechten
Mitarbeiterführung.*

Cartoon von Thomas Pläßmann



Tool:
Das haben Sie sich verdient ...!



Eine Runde URLAUB!



Die Selbstwertschätzung stärken:

Weil ich es mir wert bin ...

... überrede ich mich selbst zum Sport ...

... setze ich mir feste Ziele ...

... arbeite ich täglich an meiner Stimmung ...

... schaue ich nicht mehr täglich 5 Leichen im TV an ...

... gönne ich mir 5-6mal täglich eine Auszeit für den Blick aufs Gute



Tool: Anerkennung ernten



“Respekt!”

– Wie Sie Anerkennung ernten

- Indem Sie sie geben: Machen Sie die ersten 3 Schritte. Anerkennung stärkt Beziehungen und verbessert das Wohlbefinden aller.
- Halten Sie gezielt Ausschau nach Wertschätzung Ihrer Person (statt nach Anerkennung Ihrer Leistungen). Betrachten Sie jedes Lächeln als Geschenk.
- Entwickeln Sie selbst eine wertschätzende Haltung und lassen Sie andere gut da stehen. Und holen Sie sich Ihre Lorbeeren!

TIPP !

Wenn Sie anerkennende Worte hören: Einfach lächeln ... Darüber nachdenken und darauf reagieren können Sie auch später noch.

Analyse



Bekommen Sie genug Anerkennung im Beruf?

ja → Herzlichen Glückwunsch!

nein ↓

Liegt's am Chef?

ja →

Gibt er anderen Anerkennung?

nein →

Tool:
Klarkommen mit dem Nie-Lober-Chef

nein ↓

Liegt's an den Kollegen?

ja →

Spielen die sich in den Vordergrund?

ja →

Tools:
• Schluss mit dem Ich-hab-aber-mehr-Spiel
• Wertschätzend in Konflikten

nein ↓

Liegt's an Ihnen?

ja →

Liegt's an Ihrem Verhalten?

Check:
Ihr Chef und Sie

Tools:
• Wertschätzende Führung
• Anerkennung geben – authentisch ohne Schleimverdacht

nein ↓

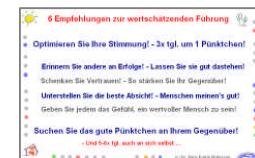
Üben Sie zu viel Selbstkritik?

ja →

Tools:
Die Selbstwertschätzung steigern

Respekt!
Wie Sie Anerkennung ernten

2 Erinnerungshilfen:



Tool:
Anerkennung ernten

Erinnerungshilfe:
Anerkennung ernten



Wenn Sie diese Karte sehen, gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und:

Blicken Sie aufs Gute!

Was lässt Sie strahlen?

Wer lächelt, erhält mehr Anerkennung!



Wo können Sie auftanken?

Suchen Sie sich Anerkennungs-
quellen auch außerhalb der Arbeit!

Was lässt Sie aufblühen?

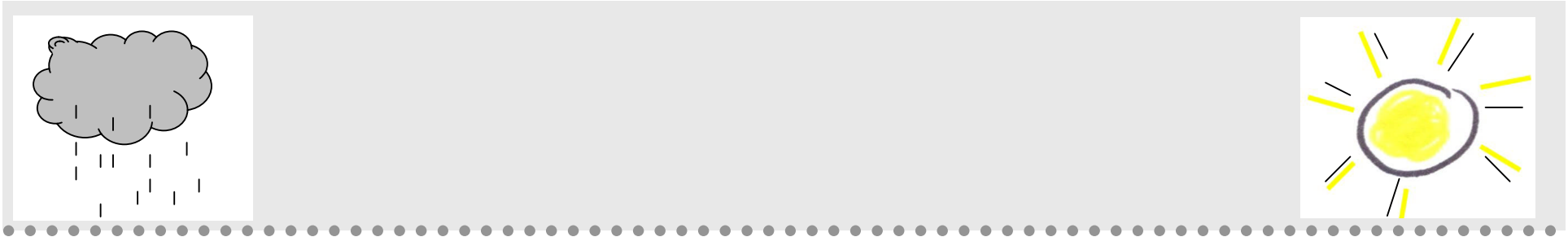
Suchen Sie sich Aufgaben,
die Sie gern machen!

Was macht Sie stolz?

Eigenlob stimmt! Holen Sie sich
Ihre Lorbeeren!

Sie sind ein Schatz! ~ Mehr unter: www.anne-katrin-matyssek.de

(c) Dr. Anne Katrin Matyssek



0 = sehr schlecht

1.052 = sehr gut

Wie ist Ihre Stimmung jetzt?

Erinnerungshilfe:
Anerkennung geben



6 Empfehlungen zur wertschätzenden Führung



Optimieren Sie Ihre Stimmung! - 3x tgl. um 1 Pünktchen!

Erinnern Sie andere an Erfolge! - Lassen Sie sie gut dastehen!

Schenken Sie Vertrauen! - So stärken Sie Ihr Gegenüber!

Unterstellen Sie die beste Absicht! - Menschen meinen's gut!

Geben Sie jedem das Gefühl, ein wertvoller Mensch zu sein!

Suchen Sie das gute Pünktchen an Ihrem Gegenüber!

- Und 5-6x tgl. auch an sich selbst ...



(c) Dr. Anne Katrin Matyssek



Was erwartet Sie am Workshop-Tag



Workshop am 26. August 2008

- Warum es sich für Sie lohnt: Produktivitätsfaktor Wertschätzung
- Für das Image und die Leute: Wertschätzung als Gesundheitsfaktor
- Wertschätzende Führung – wie geht das?
- Fallbeispiel “Blaumacher”
- Wertschätzungshindernisse und ihre Lösungen
- Besprechungen wertschätzend gestalten



Kultivieren Sie den Blick aufs Gute!



www.anne-katrin-matyssek.de