

5



*Wer stolz auf sich selbst ist,  
ist auch zufriedener mit anderen.*

aus dem Care-Cracker „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
[www.care-cracker.de](http://www.care-cracker.de)

entnommen aus dem Buch „Oh, du fröhliches Team! 24 Impulse für eine stressfreie Adventszeit im Betrieb“ (Anne Katrin Matyssek); 12,90 € (in D)  
~ mehr unter [www.do-care.de](http://www.do-care.de) ~

## **Schulterklopfen streichelt die Seele: Unterstützen Sie sich gegenseitig im Stolz-Sein(-Dürfen)!**

Eigenlob stimmt! Das ist nicht nur der Titel eines netten Buchs von Sabine Asgodom, sondern auch eine wunderbare Empfehlung gerade für diejenigen, die eher selbstkritisch sind und aus ihrer Kindheit nur den anderen Spruch kennen („Eigenlob stinkt“).

Fürchten Sie nicht, dieser Tipp könnte nach hinten losgehen, und Überheblichkeit könnte sich einstellen – in der Praxis sind die meisten Menschen von Grund auf bescheiden.

Und für die anderen gilt: Wer angibt, hat's nötig. Auch hinter dem dicksten Dienstwagen steckt nur der Wunsch nach Wertschätzung – indem man sich und anderen zeigt: „Sieh mal, so viel bin ich wert!“ Seien Sie also ruhig großzügig mit Selbstlob (und mit Lob für die Kolleginnen).

Ich bin sicher, Sie haben es verdient. Und Sie werden umso großzügiger auch hinsichtlich der Anerkennung anderer. Wer sich reich (beschenkt) fühlt, gibt auch gern.

Selbstlob ist gesund, es gibt uns Zutrauen, Durchhaltevermögen und Sicherheit. Es macht emotional stabil und wirkt wie ein kleiner Schutzwall gegen depressive Verstimmungen. Abgesehen davon verbessert es die Stimmung – und das tut wiederum allen im Team gut.

Vielleicht fällt Ihnen auch etwas ein, worauf ein Kollege / eine Kollegin stolz sein kann. Dann sagen Sie das ruhig laut – es ist prima für alle, wenn Sie gut übereinander reden.

Als Einstiegsvariante können Sie heute sich und den Kollegen beim Feierabend-Machen auf die Schulter klopfen und sagen: „Den Feierabend haben wir uns verdient!“ Für Fortgeschrittene gilt: Fragen Sie heute mal die Kollegen im Team: „Worauf sind wir stolz?“

Teile dieser Seite sind entnommen aus dem Care-Cracker-Buch (5,00 €) mit dem Titel „Mensch, sei mal stolz auf dich!“. [www.care-cracker.de](http://www.care-cracker.de)