



# WERTSCHÄTZUNG

- ▶ Wertschätzung bedeutet, sich nicht zu schade zu sein, die Welt aus den Augen des anderen zu sehen.
- ▶ Das schließt ein, dass man sich auf sein Gegenüber einlassen muss, auf dessen Erwartungshaltungen, auf dessen Sicht der Welt.
- ▶ Das ist dann besonders schwierig, wenn ich Teile dieses Menschen ablehne oder er negative Gefühle bei mir hervorruft.
- ▶ Gerade dann ist es besonders wichtig, hinzuschauen, denn andere Menschen fungieren für mich als Spiegel und weisen mich auf meine Schatten hin, die ich zum Teil kenne, aber häufig auch so grundlegend ablehne, dass sie mir nicht bewusst sind.
- ▶ Meine Gefühle sind mir, sie haben mit mir zu tun und auch wenn sie von außen ausgelöst werden, entstehen sie in mir aufgrund meines eigenen Weltbildes und meiner Glaubenssätze. Die anderen Menschen stellen sich quasi als Auslöser zur Verfügung und ermöglichen mir, mich genau kennenzulernen. Ohne die anderen könnte ich mich nicht entdecken.
- ▶ In dem ich dem anderen einen Raum gebe in meiner Welt, lasse ich ihn einen echten Teil meines Lebens sein. Ich räume diesem Menschen einen Platz ein, so wie er ist.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Am besten kannst Du Wertschätzung dort trainieren, wo Du an Deine Grenzen kommst, wo Du schlechte Gefühle hast und andere dafür verantwortlich machst, dass sie sie ausgelöst haben:  
Bei Menschen, die Dich ärgern, aufregen oder verletzen.
- ☐ Gute Trainingspartner sind auch Menschen, die Du nicht leiden kannst.
- ☐ Versuche, diese Momente wahrzunehmen, wenn Dich jemand ärgert oder aufregt oder Du spürst, wie Du jemand ablehnst.
- ☐ Stelle Dir folgende Frage: Gibt es ein kleines Detail, das ich an diesem Menschen gut finde? Versuche, etwas zu finden und sei es noch so klein. Wenn Du das in der Situation nicht kannst, mache die Übung möglichst kurz danach.
- ☐ Schreibe in zwei Wochen acht dieser Begegnungen auf und besprich sie mit Deinen Trainingspartnern.
- ☐ Solltest Du in der Situation emotional zu aufgeladen sein, hilft Dir ein kleiner Trick, um Abstand zu gewinnen:

Stelle Dir vor, dass Dein Gegenüber einen Hirntumor hat, der das Verhalten auslöst und er nicht anders agieren kann. Das hilft Dir, sein Verhalten nicht auf Dich zu beziehen und emotional auszusteigen.

Mit diesem Trick kannst Du auch wahrnehmen, wie sehr Deine Gefühle von Dir und Deiner ganz persönlichen Interpretation der Welt abhängen.

