



NICHT DEN!

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Wertschätzung bedeutet, sich nicht zu schade zu sein, die Welt aus den Augen des anderen zu sehen.
- ▶ 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. Die besten Trainingspartner sind Menschen, die Du nicht leiden kannst.
- ▶ Andere Menschen sind Spiegel für Dich: Alles, was Du an anderen ablehnst, lehnt Du an Dir selbst ab - bewusst oder unbewusst.
- ▶ In dem Du beginnst, andere wertzuschätzen, fängst Du an, ein Fundament der Wertschätzung für Dich selbst zu einzuziehen und Dich mit allen Deinen Facetten anzunehmen.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ 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.¹
- ☐ Mit diesem Trick kannst Du auch wahrnehmen, wie sehr Deine Gefühle von Dir und Deiner ganz persönlichen Interpretation der Welt abhängen.



¹ Quelle: Maurer, R.(2012): **The Spirit of Kaizen**, Mcgraw-Hill