

SCHMIEDE-BRIEF „Wie es wäre, wertschätzend zu sein“
Newsletter von Günter W. Remmert aus dem Seminarhaus SCHMIEDE,
der beruflichen und privaten LÖSUNGSSCHMIEDE. Beratung und Training
Frühling 2010

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als LeserIn eines neuen SCHMIEDE-Briefes. Menschliche Lösungen,
beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind die Anregungen auf den folgenden Seiten gedacht:

WIE ES WÄRE	2
SIEBEN WEISEN, SICH SELBST GEGENÜBER WERTSCHÄTZEND ZU SEIN.....	3
SIEBEN WEISEN, ANDEREN GEGENÜBER WERTSCHÄTZEND ZU SEIN	4
VERANSTALTUNGEN	5
Luise Rinser, Heute fürchte ich nichts	6
Unwillkommen	6
Seesterne retten.....	6

PDF-Dateien sind mit dem Acrobat Reader lesbar, einem Programm, dessen aktuelle Version 9.1 sich
hier kostenlos downloaden lässt: <http://www.adobe.de/products/acrobat/readstep.html>

Möchten Sie Ihre Kontakte vermehren? Für geschäftliche Kontakte ist die Plattform von Xing dazu ideal.
So nutzen Sie meine persönliche Einladung: <http://www.xing.com/go/invite/3228700.fe0661>
Im freundschaftlichen Bereich ist Facebook nützlich: facebook.com/guenter.remmert
Möchten Sie keine Mails mehr erhalten, können Sie den Newsletter bequem unter
<http://www.seminarhaus-schmiede.de/kontakt/kontakt.html> abbestellen.

Gefällt Ihnen unser SCHMIEDE-Newsletter? Wäre er auch etwas für Ihre Freunde? Dann empfehlen Sie
den Newsletter und das Seminarhaus SCHMIEDE doch weiter!

Möchten Sie DANKE sagen? Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.
Freundliche Grüße aus der Südeifel



Günter W. Remmert M.A.
Seminarhaus SCHMIEDE, die berufliche und private LÖSUNGSSCHMIEDE
Beratung und Training
Verein zur Förderung persönlichen Wachstums e.V.
Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0) 6506 577, Mobil +49 (0)174 3055198, Fax +49 (0) 6506 578
www.seminarhaus-schmiede.de
www.wachstums-impulse.de
info@seminarhaus-schmiede.de
Skype-Username: guenter.w.remmert
<http://www.xing.com/go/invite/3228700.fe0661>
facebook.com/guenter.remmert

Cartoons: Tiki Küstenmacher

WIE ES WÄRE ...

*Die beste Art,
das Böse zu bekämpfen,
ist energischer Fortschritt im Guten.*

I Ging, „Buch der Wandlungen“, Text aus dem 6-7. Jh. vor Chr.

Ein Verleger hatte eine gute Gewohnheit: Immer, wenn ein Buchprojekt abgeschlossen war, ging er durch seinen ganzen Betrieb. Mit jedem Mitarbeiter sprach er, gab ihm die Hand und bedankte sich für seinen Einsatz. Noch Jahre und Jahrzehnte später erzählte man sich davon. Diese Form der Wertschätzung blieb mehr in Erinnerung als jede Gehaltserhöhung.

Eine kleine Geste mit großer Wirkung. Sie erzählt viel über die Kraft der Wertschätzung. Einen Mitarbeiter persönlich ansprechen, seine Leistung anerkennen, mit einer passenden Geste Aufmerksamkeit und Dankbarkeit ausdrücken – wie wertvoll ist das!

Wertschätzung meint die positive Anerkennung einer Person. Sie drückt ein Werturteil aus, und zwar ein positives, und ist – wie das Wort schon sagt, natürlich eine (Ein-)schätzung:

- *Es ist gut, dass Du da bist!*
- *Sie tragen zum Gelingen des Ganzen bei!*
- *Sie sind eine Bereicherung für unser Team!*
- *Wie schön, dass Du mitmachst!*

Wertschätzung kann sich auf Ideen, auf Fähigkeiten, Taten, Verdienste oder Einstellungen einer Person beziehen. Im Kern zielt sie jedoch auf die Person als Ganze. Deswegen wird sie als so wertvoll empfunden. Der Mensch als ganzer fühlt sich angesprochen, unabhängig von seinen Leistungen oder Erfolgen.

Erfahrene Wertschätzung ist oft verbunden mit dem Erlebnis von Respekt, Achtung und Wohlwollen. Sie zeigt sich in Zuwendung, Interesse, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit. Bereits ein Lächeln kann Wertschätzung verbreiten.

Wenn ich mir etwas für mein weiteres Leben wünsche, etwas, was ich noch erleben, erfahren, genießen möchte, dann ist es dies: selber wertschätzend zu sein und von wertschätzenden Menschen umgeben zu sein.

***Die Welt ist reicher, weil Du da bist!
Die Welt ist reicher, weil ich da bin!***

SIEBEN WEISEN, SICH SELBST GEGENÜBER WERTSCHÄTZEND ZU SEIN

Neben einer guten Disziplin sei gütig mit dir selbst.

Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und Sterne.

Du hast das Recht, da zu sein.

Max Ehrmann

Was gut ist

Fragen Sie sich: *Was in meinem Leben ist gut und sollte möglichst so bleiben?* Machen Sie einen Spaziergang mit dieser Frage und schreiben Sie sich nachher auf, welche Antworten Ihnen gekommen sind.

Meine Begabungen und Fähigkeiten

Machen Sie sich eine Liste der Dinge, die Sie gerne tun und die Sie gut tun. Fragen Sie Ihre Lieben danach, was Sie gut können und was Ihre Lieben an Ihnen schätzen. Wiegen Sie nicht ab, relativieren Sie nicht, was Sie hören, sondern notieren Sie es einfach.

Dankbarkeit

Fragen Sie sich, wofür Sie heute dankbar sind, und vergegenwärtigen Sie es sich so lange, bis sich ein deutliches Gefühl der Dankbarkeit einstellt.

Bedürfnisse achten

Vergegenwärtigen Sie sich zu bestimmten Gelegenheiten Ihre Hauptbedürfnisse. Machen Sie sich klar, dass Sie – wie alle Menschen – ein Recht haben auf Ihre Bedürfnisse. Melden Sie Ihre Bedürfnisse frühzeitig an. Tun Sie dies in einer Weise, die andere nicht als Vorschriften, sondern als Vorschläge verstehen können.

Bitten Sie um Unterstützung

Hören Sie auf, alles selber bewältigen zu wollen. Bitten Sie andere um Unterstützung. Geben Sie ihnen Gelegenheit, etwas Gutes und Hilfreiches tun zu können. In wichtigen Angelegenheiten scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Beschenken Sie sich

Wenn Ihnen etwas besonders gut gelungen ist, wenn Sie eine wichtige Arbeit abgeschlossen oder eine anstrengende Etappe überstanden haben, beschenken Sie sich mit etwas Besonderem.

Gönnen Sie sich eine wohltuende Umgebung

Suchen Sie Orte auf, an denen es Ihnen gut geht. Vertiefen Sie den Kontakt mit Menschen, die Ihnen gut tun, die Ihnen weiterhelfen oder die Sie inspirieren. Meiden Sie Kontakte oder Situationen, die Sie entmutigen, herunterziehen oder in Negatives verwickeln.



SIEBEN WEISEN, ANDEREN GEGENÜBER WERTSCHÄTZEND ZU SEIN

Wer mit Anerkennung spart, spart am falschen Ort.

Dale Carnegie

Mit Namen ansprechen

Sprechen Sie Ihr Gegenüber mit Namen an. Wenn Sie ihn nicht wissen, erkundigen Sie sich nach ihm und wiederholen ihn mehrmals. Auf diese Weise prägt sich Ihnen der Name Ihres Gegenübers am besten ein.

Begeben Sie sich auf gleiche Augenhöhe

Sollten Sie mit einem Kind sprechen, gehen Sie so in die Knie, dass Sie auf seiner Ebene ankommen und auf gleicher Augenhöhe mit ihm in Kontakt sind. Sprechen Sie im Krankenhaus mit jemandem, der im Bett liegt, bleiben Sie als Besucher möglichst nicht stehen, sondern setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Schemel.

Nutzen Sie unaufdringlichen Körperkontakt

Geben Sie jemandem bei der Begrüßung Ihre Hand. Umarmen Sie Ihre Freunde. Berühren Sie Ihre Gesprächspartner in passenden Momenten leicht am Arm. Zeigen Sie auf diese Weise: Ich mag Dich!

Bedanken Sie sich für Geschenke

Hat Ihnen jemand Zeit für ein längeres Gespräch geschenkt, benennen Sie es und bedanken Sie sich dafür! Waren Sie zu einer Party oder einem Fest eingeladen, bedanken Sie sich mit ein paar handschriftlichen Zeilen. Hat Sie jemand auf Ideen gebracht, anerkennen Sie dies auf passende Weise: durch eine E-Mail oder die Nennung des Ideengebers bei einer Veröffentlichung.

Hören Sie einfach nur zu

Unterbrechen Sie nicht die Rede eines anderen, vervollständigen Sie nicht seine Sätze, wenn es Ihnen zu langsam geht, denken Sie nicht schon über Ihre Erwiderung nach, sondern hören Sie einfach nur zu! So lange, bis Ihr Gegenüber ausgedet hat.

Nutzen Sie Geburtstage und Jubiläen

Sammeln Sie Geburtstage in Ihrem Kalender und schicken Sie eine Glückwunschkarte, eine SMS oder was auch immer. Oder rufen Sie an. Zeigen Sie, dass Sie an den anderen gedacht haben und dass es Ihnen wichtig ist, zu gratulieren.

Sprechen Sie Anerkennung aus

Flechten Sie in ein Gespräch immer wieder einmal eine Bemerkung ein, was Ihnen an Ihrem Gegenüber gefällt, was Sie zu schätzen wissen und was der andere Ihrer Meinung nach gut kann. Warten Sie damit nicht zu lange! Schenken Sie den Menschen in Ihrer Umgebung schon heute die Wertschätzung, die sie verdienen.



VERANSTALTUNGEN



Di 6. April 2010, 17-21 Uhr: **GEWALTFREIE KOMMUNIKATION** mit Christa Buschbaum. € 40

So 11. April 2010, ab 15 Uhr: **OFFENE TÜR mit Annette und Günter W. Remmert**. Herzlich willkommen!

Fr 16. April, 20 Uhr - So 18. April 2010, 13 Uhr

LÖSUNGSGESPRÄCHE - BASISTRAINING LÖSUNGSORIENTIERUNG

Lösungsorientierung geht von den Stärken und Ressourcen des/der Betroffenen aus, um Wege nach vorne zu finden. Teilnahme pro Wochenende: € 190 (Ehepaar: € 330)

Fr 23. April, 20 Uhr - So 25. April 2010, 13 Uhr

SELBSTMANAGEMENT MIT HERZ

Strategien für erfüllte Balancen zwischen Arbeit und Freizeit, Stress und Entspannung, Gesundheit und knapper Zeit, Beruf und Familie, Genießen und Leisten. Teilnahme: € 190 (Ehepaar: € 330)

Fr 30. April, 20 Uhr - So 2. Mai 2010, 13 Uhr

ÜBER SICH SELBST IM BILDE SEIN

Eine Reise zu mir selbst durch Rollen und Masken, Licht und Schatten, Bewusstes und Unbewusstes. Ich finde meine Einzigartigkeit und Begabung, Schönheit und Kraft. € 190 (Ehepaar: € 330)

Fr 7. Mai, 20 Uhr - So 9. Mai 2010, 13 Uhr

Fr 18. Juni, 20 Uhr - So 20. Juni 2010, 13 Uhr

LÖSUNGSSTRUKTUREN: COACHING & AUFSTELLUNGEN

Klärung von beruflichen/privaten Anliegen: Beziehungen, Konflikte, Entscheidungen, psychosomatische Symptome usw. Ein Kurzzeitverfahren mit Langzeitwirkung. € 190 (Ehepaar: € 330)

Mi 12. Mai 2010, 17-21 Uhr: **GEWALTFREIE KOMMUNIKATION** mit Christa Buschbaum. € 40

Fr 14. Mai, 20 Uhr - So 16. Mai 2010, 13 Uhr

LEBENSVISION UND PERSÖNLICHES LEITBILD

Wie kommen alle Lebensbereiche, Arbeit, Familie und Freunde, ins Gleichgewicht? Wir entwerfen eine Lebensvision und schreiben unser persönliches Leitbild. € 190 (Ehepaar: € 330)

Sa 22. Mai, 10 Uhr - Mo 24. Mai 2010, 13 Uhr (Pfingsten)

PFINGSTTREFFEN: DIE KRAFT DER INTUITION

Sich ohne jeden Anspruch einfach ausdrücken! In die Tiefe lauschen und Impulse erspüren... So entwickle ich Intuition, fördere ich seelische Heilung und Integration. Teilnahme: € 190 (Verein: € 160)

Fr 28. Mai, 20 Uhr - So 30. Mai 2010, 13 Uhr

ERST VERSTEHEN, DANN VERSTANDEN WERDEN

Wie kann Kommunikation schnell, leicht und effektiv werden? Wie vertrete ich mich am besten? Wie gelingen gegenseitiges Verstehen, Kooperation und Teamarbeit? € 190 (Ehepaar: € 330)

Alle Veranstaltungen unter <http://www.seminarhaus-schmiede.de/seminare/kalender.html>

Luise Rinser, Heute fürchte ich nichts

Heute fürchte ich nichts,
 heute zeige ich mich
 freimütig schutzlos dem Tag
 und wage, mich zu freuen,
 weil ich lebe,
 weil ich auf eine Art lebe,
 die nur ich weiß und kann,
 ein Leben unter Milliarden,
 aber das meine, das etwas sagt,
 was kein anderer sagen kann.
 Das Einmalige eines jeden Lebens.
 Es macht heiter, zu wissen,
 das jeder recht hat mit sich selbst.
 Schön ist es älter zu werden,
 erlöst von sich selbst,
 von der gewaltigen Anstrengung
 "etwas zu werden",
 etwas darzustellen in dieser Welt,
 gelassen sich einzufügen
 irgendwo, wo gerade Platz ist
 und überall man selbst zu sein
 und zugleich weiter nichts
 als einer von Milliarden.



Luise Rinser (1911-2002)

Unwillkommen

Ein Mann, der für seine unfreundliche, mürrische Art bekannt war, hatte vor langer Zeit einmal schlechte Erfahrungen mit einem Juden gemacht, der ihn übers Ohr gehauen hatte. Seit dieser Zeit hasste er Juden und schimpfte auf sie, wann und wo er nur konnte. Eines Morgens traf er den Rabbi und beschimpfte ihn sogleich mit den übelsten Schimpfwörtern und Beleidigungen, die ihm einfielen. Und er hatte einen geradezu unerschöpflichen Schatz an Schimpfwörtern. Es dauerte eine ganze Weile, bis ihm keine weiteren mehr einfallen wollten. Da sagte der Rabbi sanft: „Sag mal, wenn Dir jemand ein Geschenk gibt, das Du nicht gebrauchen kannst und nicht willst, was machst du dann, nimmst Du es an?“ – „Natürlich nicht!“ antwortete der Mann. „Siehst du,“ sagte der Rabbi, „Du hast mir ein Päckchen mit Bewertungen geschenkt. Ich will es nicht. Ich kann es nicht gebrauchen. Du kannst es also behalten.“

Seesterne retten

Eines Nachts kam ein furchtbarer Sturm am Meer auf. Der Sturm tobte stundenlang und meterhohe Wellen des Meers brachen sich gewaltig am Strand. Bis zum Morgen ließ das Unwetter langsam nach und der Himmel klarte sich wieder auf. Am weiten Strand lagen jedoch unzählige Seesterne, die vom Sturm an den Strand geworfen waren. Ein kleiner Junge lief am Strand entlang und nahm sehr behutsam Seestern für Seestern in seine Hand. Vorsichtig warf er sie wieder ins Meer zurück. Da kam ein Mann am Strand entlang. Er sah den Jungen an und sprach: „Ach, lass das doch, du kannst ja doch nicht alle retten.“ Der kleine Junge schaute den Mann an und sagte: „Vielleicht kann ich nicht alle retten. Aber für den einen verändert sich die ganze Welt!“ und warf den nächsten Seestern behutsam zurück ins Wasser.