



**Klagen Sie noch
oder lösen Sie schon?
Basistraining
Lösungsfokussierung**

Wertschätzung

Mit Dank an

Insoo Kim Berg, Steve de Shazer, Insa Sparrer, Matthias Varga von Kibéd,
Yvonne Dolan, Gale Miller, Luc Isebaert, Stephen Gilligan, Jeffrey K. Zeig,
Marshall B. Rosenberg, Gunther Schmidt, Coert Visser und viele andere...

Dale Carnegie



***Wer mit Anerkennung spart,
spart am falschen Ort.***

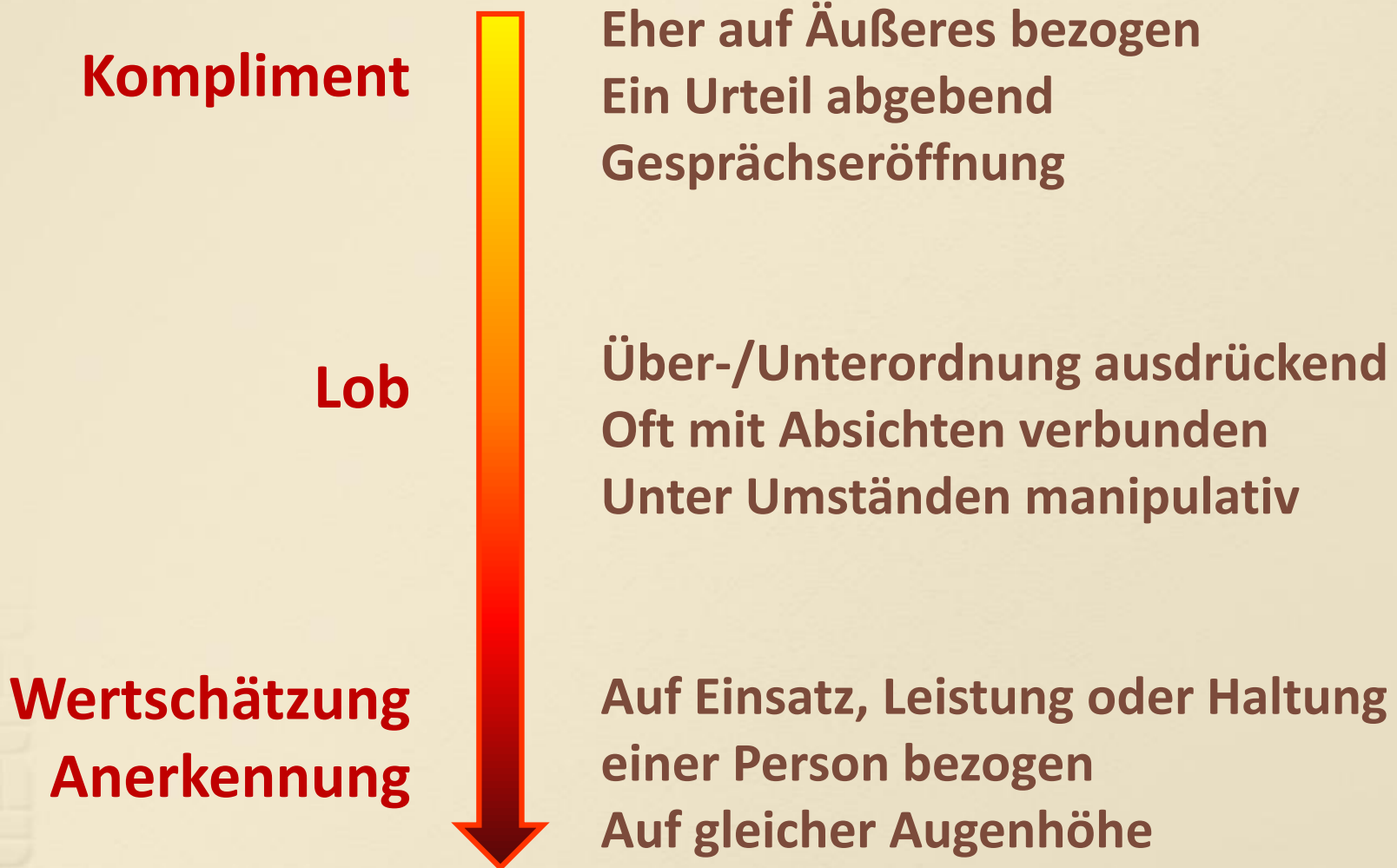
**Dale Carnegie (1888-1955)
Amerikanischer Kommunikations-
und Motivationstrainer**

Reichtum



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

Kompliment – Lob - Wertschätzung



Anerkennung nehmen

- **Anerkennung bemerken**
- **Anerkennung (an)nehmen**
- **Selbstüberschätzung und falsche Bescheidenheit vermeiden**
- **Genauer nachfragen: konkretisieren**
- **Anerkennung genießen**
- **Mitteilen, wie die Anerkennung mein Leben bereichert**

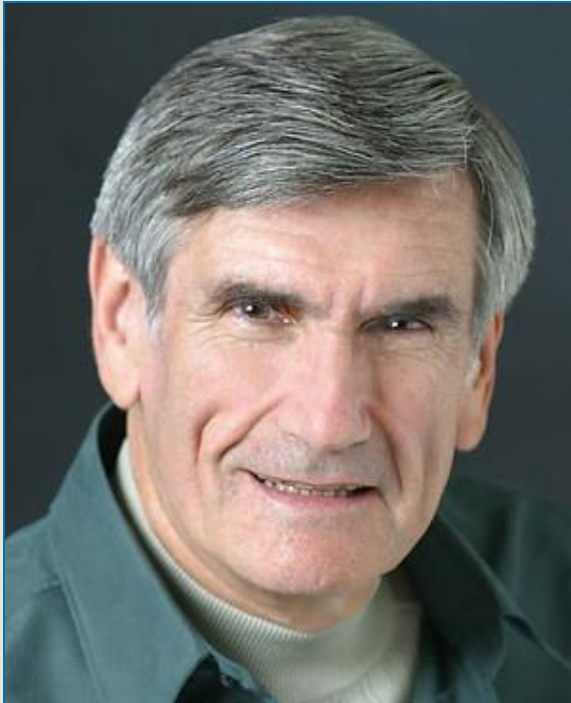
Anerkennung geben

- Auf gleicher Augenhöhe
- Mit Namen ansprechen
- Einfach nur zuhören
- Offene Fragen aus echtem Interesse
- Lächeln
- Unaufdringlicher Körperkontakt
- Sich bedanken

Anerkennung feiern

- Konkrete Handlung benennen,
die zu unserem Wohlbefinden beigetragen hat:
„Das hast du getan...“
- Das spezielle Bedürfnis benennen,
das zufrieden gestellt wurde:
„Dieses Bedürfnis von mir hat sich erfüllt...“
- Das freudige oder dankbare Gefühl benennen,
das daraus folgte:
„So habe ich mich gefühlt...“

Marshall B. Rosenberg



*Was könnte Dir jemand
als Anerkennung sagen,
das Dich
vor Freude
einen Luftsprung machen lässt?*

**Marshall B. Rosenberg, *1934
Begründer der Gewaltfreien Kommunikation**

Wertschätzung: Virginia Satir



***Betrachte eine Beschreibung
als unzutreffend,
wenn sie nicht
wertschätzend ist.***

**Virginia Satir (1916 -1988)
Begründerin der Familientherapie**

Verschiedenes verschieden anerkennen

