



*Zusammenfinden –
Zusammenhalten*

**Wertschätzung im Alltag.
Was heißt das konkret?**

**SOZIAL-
SPRENGEL**
OBERES MÜHLVIERTEL



ARCUS
Sozialnetzwerk

Wertschätzender Umgang miteinander – ein Gebot der Stunde!

Wertschätzung – ein vielgebrauchtes Wort, aber was heißt das konkret? Wie kann Wertschätzung im Alltag aussehen?

Diese 10 Tipps sollen helfen einen persönlichen Weg zu finden!

- **Wertschätzende Kommunikation**

Folgende Kleinigkeiten in der Kommunikation machen den Unterschied: Hand geben, Augenkontakt halten, nicht zur Seite schauen, offene Körperhaltung, authentisch sein und dem Gesprächspartner/der Gesprächspartnerin die volle Aufmerksamkeit widmen!

- **Respektvoller Umgang**

Respektvoller Umgang bedeutet vor allem andere Meinungen gelten zu lassen! Es besagt nicht, diese Meinungen anzunehmen aber vorurteilsfrei bleiben und eigene Fehler zugeben können. Oft geht es nur um den ersten Schritt. Beweisen wir den Mut dazu!

- **Freunde und Familie schätzen**

Die Menschen aus der nächsten Umgebung werden in Sachen Wertschätzung oft vergessen. Deshalb ist es wichtig, insbesondere Freunden und der Familie immer wieder Anerkennung, Respekt und Dankbarkeit entgegen zu bringen!

- **Anerkennung**

Ein Spruch sagt: „Anerkennung ist eine Pflanze, die überwiegend auf Gräbern wächst!“ Warten wir mit Lob und Anerkennung nicht zulange, am Friedhof ist es entschieden zu spät!

- **Wertschätzung für den Partner**

Zeit nehmen für die Beziehung, für gemeinsame Aktivitäten und Gespräche. Alltägliche Kleinigkeiten können Wertschätzung ausdrücken. Bringe öfters zum Ausdruck, was dir an ihr/ihm gefällt!

- **Dankbarkeit ausdrücken**

Nichts drückt Wertschätzung so sehr aus wie Dankbarkeit! Dies gilt insbesondere bei scheinbar selbstverständlichen Dingen. Wann hast du beispielsweise das letzte Mal DANKE für ein köstlich zubereitetes Essen gesagt? Mit jedem DANKE kannst du den Tag für dein Gegenüber besser machen!

- **Wertschätzung im Beruf**

Anerkennung durch Führungskräfte kommt oft zu kurz und bekommen vor allem meist nur Mitarbeiter*innen mit besonderen Leistungen. Wertschätzung basiert jedoch nicht auf Leistung, sondern auf der individuellen Persönlichkeit eines Menschen! Ehrliche Wertschätzung erhöht die Motivation und Loyalität!

- **Zuhören und ausreden lassen**

Ehrliches Zuhören, sich in den Gesprächspartner hineinversetzen, Rücken stärken, Trost spenden, Interesse zeigen und Fragen stellen.

Ausreden lassen – es ist oft schwer und ungewohnt, wer jedoch andere ausreden lässt bringt Respekt, Anerkennung und Achtsamkeit entgegen.

- **Sich selbst akzeptieren**

Selbstachtung und Authentizität sind eng miteinander verwandt. Wer sich nicht verstellt, um krampfhaft anderen zu gefallen, wird deutlich positiver wahrgenommen. Der erste Schritt dazu: die eigenen Stärken und Schwächen annehmen.

- **Kleine Gesten – große Wirkung**

Mit Mimik und Gestik signalisieren wir Menschen wie wir zu ihnen stehen. Wertschätzung ist verbunden mit Respekt, Achtsamkeit und Anerkennung. Sie drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit und Lächeln.

Etablieren wir gemeinsam in unserer Region eine
Kultur der Wertschätzung!

Der Mehrwert für wertschätzenden Umgang ist beachtlich.
Respektvoller Umgang bedeutet für dich -
Du erfährst Achtsamkeit und Anerkennung!

*„Was du nicht willst das man dir tut,
das füg auch keinen anderen zu!“*

Im Umkehrschluss bedeutet das:
die Signale die du aussendest, kehren zu dir zurück!
Wenn du Achtsamkeit, Anerkennung, Respekt – eben Wert-
schätzung – aussendest, dann kommt dies zu dir zurück!



Sozialsprengel Oberes Mühlviertel
Marktplatz 17, 4152 Sarleinsbach
Tel.: 07283 8658,
WiedersederM@aon.at
www.sozialsprengel.or.at
www.arcus-sozial.at