

Katrin Firmthaler-Ködel
OT Uichteritz
Markröhlitzer Straße 10
06667 Weißenfels
Mobil: 0152 / 052 353 82



Diana Aust
Ludwigshafenstraße 6
06258 Schkopau

Mobil: 0176 / 343 491 67

Mail: kontakt@begegnungen-bewegungen.de

November 2024 Monatspost Begegnung ↔ Bewegung zum Thema

„Wertschätzung ist der rote Teppich der Kommunikation.“

"Du selbst, genauso wie jeder andere im ganzen Universum, verdienst deine Liebe und Zuneigung."¹ Buddha

Selbstliebe ist in aller Munde. Tipps für mehr Selbstliebe gibt es vielerorts. Gleichzeitig warten wir auf Wertschätzung von Anderen oft lange. Gerade im beruflichen Miteinander fühlen sich Einzelne zu wenig geschätzt. Dabei gibt Wertschätzung neben der Rückmeldung zur Besonderheit der / des Einzelnen auch die Bestätigung der fachlichen Rolle und die Zugehörigkeit zu diesem Team, zu diesem Unternehmen. Eine Leistung honorierende Rückmeldung ist demzufolge mehr als nur ein Lob. Es werden mit den wahrnehmenden Worten auch die Zugehörigkeit anerkannt und die fachliche Rolle bestätigt. Das geht weit über das vertraglich geregelte Leistungs-Honorar-Verhältnis hinaus. Fühlen Menschen sich gesehen, fachlich bestärkt und zugehörig, sind sie motivierter, leistungsfähiger und effizienter in ihrem Tun.

Zugleich, was für die Selbstliebe gilt, könnte doch möglicherweise auch für die Wertschätzung gelten. Gebe ich mir selbst Wertschätzung, bin ich unabhängig von anderen. Ich kann selbst aktiv werden und aufhören hoffend zu warten. Die bestätigenden Rückmeldungen an uns aus dem Umfeld bleiben wichtig. Dennoch kann ich mir auch selbst Wertschätzung geben, z.B. durch positive Affirmationen, Selbstmitgefühl, aktiv um Rückmeldungen bitten, ...



- ♥ Welche kleine Geste könnte von Ihnen ausgehen, die Menschen, mit denen Sie arbeiten zeigt, dass Sie ihren Wert schätzen?
- ♥ Angenommen heute wäre der Welttag der Wertschätzung der fachlichen Mitarbeiter. Aus diesem Anlass würde das Unternehmen allen Mitarbeiter/innen für ihre Fachlichkeit, ihr Engagement und ihren Einsatz für die beruflichen Aufgaben in einem ganz persönlichen Brief danken. Was würde in diesem Brief an Sie stehen? Schreiben Sie sich selbst einen solchen Brief und erforschen Sie, was passiert.
- ♥ Finden Sie mindestens 7 Eigenschaften, Stärken, Ressourcen, Äußerlichkeiten, die Sie an sich wertschätzen. Schreiben Sie diese untereinander. Finden Sie dann Symbole und zeichnen Sie sich diese neben die Begriffe.

Wir wünschen Mut zu (Selbst-)Liebe, liebevolle Begegnungen und offenen Herzen berührt zu Sein.
Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel <https://begegnungen-bewegungen.de>

Einladende Informationen:

Sonntag, 17.11.2024 Volkstrauertag - "PS: Was ich dir noch sagen wollte - Ein Angebot für Trauernde" von 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr im TypenFaenger now, Bahnhofstraße 17b, 06618 Naumburg, Teilnahme Energieausgleich 49,00€ je Teilnehmer:in, Ein Angebot zum kreativen Schreiben und Drucken.

¹ Quelle: <https://www.schreiben.net/artikel/selbstliebe-sprueche-21889/> am 13.08.2024