

RATGEBER



RITA SOHM.COM

Entdecke • Stärke • Vervielfache  
Deine Exzellenz

# DIE KUNST DES LOBENS

LOBEN - DAS TÄGLICHE BROT ZUM ÜBERLEBEN



Bild: iStock.com/kritchanut

RITA HELENA SOHM

## „Loben – das tägliche Brot zum Überleben“

### Intro:

Anerkennung der Mitarbeiter ist einer der wichtigsten Faktoren für das Engagement und ist die Basis für eine höhere Leistungsbereitschaft. Anerkennung wirkt langfristig sogar wesentlich einflussreicher als Gehalt und Bonifikationen. Allerdings zeigt der Gallup-Engagement-Index regelmäßig, dass unter 20 % der Mitarbeiter eine hohe Bindung zum Unternehmen haben und nur jeder Fünfte die Führung als motivierend erlebt. (Quelle: [www.derstandard.at](http://www.derstandard.at); 31.08.2018).

### Reflexion der eigenen Situation:

- In welchen Situationen wünschen Sie sich ein Danke, ein Lob, eine Anerkennung?
- Was können Sie ehrlich an anderen wertschätzen?
- Denken Sie an Ihr Team, Ihre Vorgesetzte oder Ihre Kollegen? Wofür sind Sie dankbar?
- In welchen Situationen könnte ein Danke/Lob/Anerkennung die Motivation des Teams oder einzelner Personen stärken?

### Persönliche Leitfragen für eine wertschätzende Kommunikation

- Bemühe ich mich um ein gutes Gesprächsklima?  
z.B. durch Pünktlichkeit, Vorbereitung, Einhalten der Vereinbarungen)
- Bringe ich meinen Gesprächspartnern ehrliches Interesse entgegen?
- Welchen Beitrag kann ich für ein positiv verlaufendes Gespräch leisten?
- Spreche ich meine Gesprächspartner mit Namen an?
- Denke, spreche und handle ich lösungsorientiert oder geht es darum, wer sich im Gespräch durchsetzen kann?
- Was hilft mir, in wichtigen Gesprächen gelassen zu bleiben?

### Hinweise zum Danken und Loben

1. Loben Sie klar und einfach. Ohne Hintergedanken und ohne Verknüpfung mit Kritik.
2. Loben Sie präzise, statt allgemein.
3. Loben Sie individuell und ohne Vergleich mit anderen Personen.
4. Nehmen Sie sich Zeit.
5. Loben Sie angemessen und danken Sie.
6. Danken und Loben Sie auch für den Einsatz und nicht nur für Ergebnisse.
7. Nutzen Sie öfters die Chance, zu danken und zu loben. Sie werden an den lächelnden Gesichtern sehen, dass Sie die Menschen erreicht haben.

**Feedback** ist im Alltag oft gewünscht, jedoch nicht so einfach umzusetzen. Ziele:

- Verbesserung der Kommunikation
- Missverständnisse vermeiden
- Selbstbild überprüfen und Selbstwahrnehmung verbessern,
- Wirkung von Verhalten erkennen, Ängste ansprechen.
- Es werden mehrere Phasen unterschieden: Beobachtung, Gedanken und Gefühle, Reaktionen und Wünsche.

Hin- und Zuhören ist für alle Beteiligten wichtig. Nehmen Sie sich Zeit. Sprechen Sie zuerst das Positive und zwar in Form von ICH-Botschaften. Und für Personen, die ein Feedback bekommen, es ist ein Vertrauensbeweis, zu erfahren, wie mich jemand sieht. Daher „Wie ein Geschenk annehmen“ und nicht verteidigen oder debattieren.

Viele Erfolge wünscht Ihnen Rita Sohm!

*Hinweis: Die männliche Form wird als geschlechtsneutrale Form verwendet.*