

## >> Wie wertvoll war mein Beitrag?

Durch Anerkennungsbiten mehr erfahren

**Viele Mitarbeitende sehnen sich im Arbeitsalltag nach Wertschätzung. Das zeigen zahlreiche Umfragen. Was jedoch tun, wenn die Wertschätzung ausbleibt?**

Menschen sind soziale Wesen. Wir fühlen uns wohl, wenn wir mit uns und unserer Umgebung im Einklang sind. Wir möchten in Kontakt mit unseren Mitmenschen sein und Feedbacks erhalten, welche unserer Beiträge für andere wertvoll sind. Wertschätzung ist also ein wichtiges soziales Bedürfnis, welches unsere Interdependenz deutlich macht.

Wenn die ersehnte Wertschätzung ausbleibt, können Sie selber einen

Beitrag dazu leisten, dass sich dieses Bedürfnis erfüllt. So sind Sie weniger von anderen Menschen abhängig und finden zurück in Ihre Handlungskraft.

### Sich selber wertschätzen macht frei

Versuchen Sie herauszufinden, welche Bedürfnisse sich bei anderen durch Ihr Handeln erfüllt haben und freuen Sie sich darüber. Zudem können Sie die Chance nutzen, andere darum zu bitten, Ihnen eine wertschätzende Rückmeldung für Ihre Arbeit zu geben:

- «Ich brauche nach meinem Vortrag etwas Resonanz. Magst du mir sagen, was dir an meiner Präsentation gefallen hat?»

- «Feedback ist mir wichtig. Kannst du mir bitte sagen, was dir an meinem Marketingkonzept gut gefällt?»
- «Ich möchte gerne erfahren, was du an unserer Zusammenarbeit schätzt. Kannst du mir sagen, was dir am besten gefällt?»

Zugegeben, das mag am Anfang etwas Mut kosten, weil Sie sich mit solchen Fragen verletzlich zeigen oder der Eindruck entstehen kann, Sie fischen nach Komplimenten. Keine Angst, wenn Sie ehrlich für Ihr Bedürfnis nach Wertschätzung eintreten, werden sich diese Vorurteile nicht bestätigen.

Vera Heim

## T.E.A.M. Team Entscheide Alle Miteinander

Erweitern Sie Ihre empathische Kompetenz und lernen Sie, wie Sie in Teams, Familien oder Gruppen partnerschaftliche Entscheidungen herbeiführen.

Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und kann einzeln gebucht werden.

**Aktuell**



### Miteinander Konflikte nutzen

Restorative Circle

Mit den Restorative Circles schaffen Sie einen Rahmen, in dem alle Konfliktbeteiligten und indirekt Betroffenen in einen verbindenden Dialog treten. (18-TEAM-RC)

3 Kurstage /  
870 CHF/820 CHF\*

### Im Team zum Konsens

Systemisches Konsensieren

Lernen Sie auf der Basis der GFK und des Systemischen Konsensierens, gemeinsam getragene Gruppenentscheide herbeizuführen. Pragmatisch, einfach und partnerschaftlich. (19-TEAM-SK)

4 Kurstage /  
1'160 CHF/1'060 CHF\*

### Alle an einem Tisch\*\*

Vermitteln in Konflikten

Trainieren Sie, wie Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation in Konflikten vermitteln und damit zur Konfliktklärung beitragen. (19-TEAM-VM)

3 Kurstage /  
870 CHF/820 CHF\*

\*\* Voraussetzung für dieses Seminar sind eine zweitägige GFK-Einführung und die Module A und C aus dem GFK-Vertiefungslehrgang von The Coaching Company. (Mehr Infos siehe entsprechender Seminar-Prospekt oder unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch). Mindest-Teilnehmerzahl 6 Personen)

\* Frühbuchungsrabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 18, 08/2018

### Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.