



fit4change
mit Corina Armonet
Untere Rainstrasse 16
CH-5042 Hirschthal
kontakt@fit4change.net
+41 (79) 240 64 27

JANUAR / 2024
AUSGABE 19

Gedanken-Nugget zu: Wertschätzung und Lob

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



Ein kleiner, aber feiner Unterschied

Das Englische unterscheidet den Begriff „Anerkennung“ in „appreciation“ und „recognition“. Während „appreciation“ dankbare Würdigung meint, beschränkt sich „recognition“ eher darauf, dass das was getan wurde, anerkennend bemerkt wurde. Oder anders gesagt: Das anerkennende Bemerkten bedient eher die kognitive, sachliche, die dankbare Würdigung hingegen eher die emotionale, gefühlsmässige Ebene.

Ähnlich verhält es sich beim Unterschied von Wertschätzung und Lob: Wertschätzung liegt näher beim Begriff „appreciation“ oder dankbare Würdigung, Lob hingegen näher bei demjenigen von „recognition“ oder anerkennendes Bemerkten.

Und wie gelingt es uns nun im alltäglichen Miteinander die Brücke von „recognition“ zu „appreciation“ oder vom Verstand zum Herz zu schlagen und so eine ganze neue Qualität in unserer Kommunikation zu erreichen?

Vielleicht könnten hierfür die Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg nützlich sein. Eine klare und ehrliche Ausdrucksweise sowie empathisches Zuhören sind zentral bei der gewaltfreien Kommunikation. Sie baut auf folgenden 4 Schritten auf: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte. Wie wäre es z.B. mit Bezug auf das Thema Wertschätzung und Lob, zunächst eine Beobachtung („recognition“) zu teilen? Um danach auszudrücken, was durch das Handeln des Gegenübers auf einer gefühlsmässigen Ebene bei uns ausgelöst wurde? Und damit abzuschliessen, welche positiven Gefühle das bei uns bewirkt hat und uns dafür beim Gegenüber zu bedanken? Und schon sind wir bei der „appreciation“ angelangt.

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.