

# Der Unterschied von Lob und Wertschätzung

## „Guter Junge!“ Braves Mädchen!

### Wertschätzende Kommunikation Folge 4: Der Unterschied von Lob und Wertschätzung?

„Wenn die Wahl nur heißt: Loben oder gar nichts sagen, dann auf jeden Fall loben und dass soviel, wie möglich.  
Wenn die Wahl nur heißt: Loben oder Wertschätzung dann Wertschätzung“ Klaus Karstädt

#### „Das hast du gut gemacht“

Als Kind hörte ich Äußerungen, wie „Guter Junge“ oder „Das hast du gut gemacht“.

Diese Mitteilung von Anerkennung war zwar angenehm zu hören, aber bei mir blieb die Frage offen: Was war daran „gut“? War ich gut? Bin ich nur „gut“, wenn ich es so mache, dass andere es als „gut“ definieren? Bin ich nicht mehr „gut“, wenn ich es anders mache?

Durch dieses „Lob“ lernte ich, dass ich durch gewisse Verhaltensweisen das Etikett „gut“ erwarb. Es war auch eine Mahnung, dass ich es wieder verlieren könnte, wenn die „Verantwortlichen“ mein Verhalten als nicht „gut“ definieren würden.

#### Was ist Lob?

Wenn es meine Motivation ist den Mund aufzumachen, weil ich das Verhalten des anderen beeinflussen und steuern möchte. Also eine verbale Belohnung.

Ich lobe das Kind, dass es mir beim Geschirr spülen geholfen hat, weil ich möchte, dass es das weiterhin verstärkt tut.

Die Frau lobt ihren Mann für das Rasenmähen, damit er es auch weiterhin tut.

Als Chef lobe ich meine Mitarbeiter, damit sie noch härter arbeiten.

Und dann ist es Manipulation, weil ich nicht offen lege, dass ich eine verdeckte Absicht habe, nämlich das Verhalten anderer Menschen zu steuern.

#### Lob als Belohnung

Lob und Komplimente sind eine Form von Belohnung, die auf dem Gedanken basieren, es gäbe ein Richtig und Falsch, Gut und Schlecht, normal und nicht normal, angemessen und nicht angemessen, faul und fleißig, etc.

Diese Belohnungen enthalten Urteile und führen oft dazu, dass Menschen ihren eigenen Willen und ihre eigenen Bedürfnisse gewaltsam unterdrücken, damit sie von anderen gemocht werden.

Lob, Urteile und Komplimente bewusst eingesetzt, stärkt die Motivation, das Handeln an diesen äußeren Bewertungen abhängig zu machen um, noch mehr oder wieder ein Lob oder ein Kompliment zu bekommen. Man handelt in Abhängigkeit von der Bestätigung anderer.

„Ich mache das, weil ich von Anderen gemocht werden möchte. Damit die Anderen mich lieb haben“

#### Lob, Urteile und Komplimente unbewusst eingesetzt

Viele Menschen drücken ihre Wertschätzung in bester Absicht in einem Kompliment aus, weil es einfach so üblich ist. Sie möchten dem Anderen und besonders ihren Kindern etwas Gutes tun und ihre positiven Kräfte bestärken.

Es ist wahrscheinlich, dass diese positiven Kräfte durch Bewertungen, auch wenn sie gut gemeint sind, vor allem von außen gestärkt werden.

Dadurch wird die Motivation und das Selbstvertrauen, die von Innen heraus kommen geschwächt.

„Wenn die Anderen mich nicht mehr loben, dann mach ich das auch nicht mehr“

„Der hat mich nicht mal gelobt. Ich glaub ich hab's falsch gemacht. Ich taug aber auch zu gar nichts“.

#### Was ist Wertschätzung?

Der entscheidende Punkt ist die Frage: was ist die Motivation den Mund auf zu machen? Wenn antworten: ich wollte einfach mitteilen, was in mir lebendig ist, welche Freude ich empfinde, weil durch dein Verhalten so viele wichtige Bedürfnisse und Werte erfüllt worden sind, dann ist das Wertschätzung. Das ist Dankbarkeit für das was ein anderer Menschen zu meinem Wohlbefinden beigetragen hat. Wodurch mein Leben bereichert wurde.

# Der Unterschied von Lob und Wertschätzung

## **Kann ich an der äußeren Form erkennen ob es sich um Lob oder Wertschätzung handelt?**

Der Unterschied von Lob und Wertschätzung hängt nicht von der Form ab, wie wir etwas mitteilen, sondern von unserer inneren Motivation. Wenn ich meinen Mund aufmache, dann tue ich gut daran, davor innerlich zu überprüfen, aus welcher Motivation sag ich das jetzt.

Um Dankbarkeit und Wertschätzung auszudrücken, gibt es nur einen Grund warum ich meinen Mund aufmache: Ich möchte anderen mitteilen, was in mir lebendig ist.. Ich möchte das ausdrücken, was in mir lebt. Das ist Nahrung für die Seele und für Menschen unverzichtbar. Ich bekomme gar nicht genug. Das wird uns auch nie überdrüssig.

Wertschätzung ist Nahrung für die Seele und davon gibt es kein zu Viel.

Und so viele Menschen sind so hungrig nach Wertschätzung und werden nicht gefüttert.

## **Äußere Form**

Von der Form gibt es auch eine Empfehlung. Dass wir bei Wertschätzung unserem Gegenüber folgende Informationen geben:

Wahrnehmung / Fakten: Was hat er ganz genau getan oder welche Worte hat er gesagt

was hat das bei mir emotional ausgelöst und

welche Werte, welche Bedürfnisse von mir haben sich dabei erfüllt.

Das ist dann eine Rückmeldung an mein Gegenüber, damit der hört und weiß:

Was genau habe ich getan?

Welchen Effekt hat das auf andere Menschen?

Welche Bedürfnisse sind damit erfüllt worden

Und welche Bedürfnisse ist es mir gelungen, damit zu erfüllen?

Wenn die innere Haltung stimmt, können auch in einem einfachen „Danke“ alle oben genannten Punkte enthalten sein.

## **Für Sie zum Üben:**

Erinnern Sie sich an etwas, das jemand gesagt oder getan hat, und das zur Erfüllung Ihrer Bedürfnisse beigetragen hat.

Dann sagen Sie, was die genaue Situation war, an die Sie denken, wie es sich angefühlt hat, und welches Bedürfnis

(welche Bedürfnisse) sich für sie erfüllt haben.

**Beispiel:** „Ich wollte dir nur sagen, wie dankbar ich bin, dass du mir beim Geschirr spülen geholfen hast. Es macht für mich einen großen Unterschied, wenn wir ein Team sind. Es macht mir auch viel mehr Spaß, ganz zu schweigen davon, dass es auch viel schneller geht, wenn wir dabei plaudern. Danke“