

MANUSKRIFT ZUM THEMA „WERTSCHÄTZENDER UMGANG IM TEAM“

[Begrüßung]

In der heutigen Folge geht es um das Thema „Wertschätzender Umgang im Team“.

Einstiegsthese.

„Ein wertschätzender Umgang hat positive Auswirkungen auf die Arbeitszufriedenheit und die Motivation der Beschäftigten“. Diesen Satz kannst Du sicherlich unterschreiben, oder?

Ich zeige Dir in dieser Folge, was Du selbst zu einem wertschätzenden Miteinander beitragen kannst. Denn Wertschätzung innerhalb Deines Teams zu leben ist mit sehr viel weniger Aufwand verbunden, als Du vielleicht gerade denkst.

Themenblock A: Wertschätzung – was ist das?

Wertschätzung ist ein immer aktuelles Thema, über alle Berufsgruppen hinweg. – Ein wahrer „Evergreen“. Du hast bestimmt direkt eine gewisse Vorstellung, was Wertschätzung bedeutet – es ist aber häufig schwierig, diese spontanen Gedanken zu konkretisieren. Kann Wertschätzung überhaupt treffend, kurz und knapp beschrieben werden?

Ein Vorschlag: „Unabhängig von persönlichen Leistungen bezeichnet Wertschätzung eine innere und positive Grundhaltung. Mitmenschen werden voraussetzungslos geachtet.“ Klingt gut, nicht wahr? Demnach setzt Wertschätzung also an der „Basis“ an und sollte etwas Selbstverständliches sein – eben etwas Grundlegendes. Und niemand muss sich Wertschätzung verdienen – sie ist also nicht an Leistung oder Erfolg geknüpft.

Diese „Basis“ ist wichtig für jedes Team. Denn fehlt Wertschätzung im Berufsalltag und hagelt es stattdessen in einer Tour Kritik, können Arbeitsfreude und auch Leistung im Team abnehmen. Wenn Teammitglieder aber wertschätzend miteinander umgehen und kommunizieren, sind die Arbeitsergebnisse deutlich besser. Doch worauf ist das zurückzuführen?

Wir fühlen uns einfach gut, wenn uns jemand nette Worte sagt. Dadurch schüttet unser Gehirn nämlich Dopamin aus. Eines unserer Glückshormone.

Nachdem wir etwas über die Bedeutung und die positiven Effekte von Wertschätzung im Team erfahren haben, geht es jetzt um praktische Tipps.

Themenblock B: Im Team wertschätzen.

Es gibt fünf Stufen, die Dir und Deinem Team zu einem wertschätzenderen Umgang verhelfen können. Stelle Dir die Stufen am besten bildhaft vor:

- **Auf der niedrigsten, also der untersten Stufe steht die „Aufmerksamkeit“.**
 - Frage Dich mal Folgendes: Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du einem Kollegen auf dem Flur kurz und knapp von einem Projekterfolg berichtest und er scheinbar durch Dich hindurchsieht und überhaupt nicht reagiert? Oder stell Dir vor, Du sprichst in einer Videokonferenz ein Thema an und die anderen Kollegen gehen kommentarlos zum nächsten Punkt über? Schräge Vorstellung, oder?
- **Machen wir mit der zweiten Stufe weiter: dem „Respekt“.**
 - Überlege einmal selbst: Wie oft ist es schon passiert, dass Du einem Kollegen bei einer hitzigen Diskussion ins Wort gefallen bist? Oder hast auch Du schon mal versäumt, eine Kollegin bei einer bestimmten Frage einzubeziehen, die sie ebenfalls betraf? Das ist menschlich, na klar! Aber hinterfrage und beobachte Dein Verhalten ruhig mal kritisch. Dazu gehört auch, Dich, wenn möglich, direkt in der Situation zu korrigieren oder Dich zumindest im Nachhinein für ungewollt respektloses Verhalten zu entschuldigen.
- **Auf der dritten Stufe steht dann die „Höflichkeit“.**
 - Für Dich eine Selbstverständlichkeit? Super! Trotzdem schadet es nicht, diese Tugend kurz zu erwähnen. Denn gerade unter Stress oder Zeitdruck bleibt sie selbst bei den freundlichsten und zuvorkommendsten Vertretern unter uns manchmal auf der Strecke
...
- **Die vierte Stufe bildet die „Toleranz“.**
 - Das bedeutet, dass wir eine andere Person so akzeptieren, wie sie ist. Na klar – das versteht sich von selbst. Wirklich? Dazu gehört nämlich nicht nur, Menschen mit gleichen Ansichten wertzuschätzen – Stichwort „Komfortzone“. Die eigentliche Herausforderung liegt darin, auch Personen zu tolerieren, die Meinungen, Werte und Vorstellungen vertreten, die nicht unbedingt mit Deinem Mindset übereinstimmen.

Auch wenn die Frage vielleicht etwas provoziert – aber sei mal ganz ehrlich: Gehst Du mit jeder Person in Deinem Team wirklich gleich um – tolerierst Du alle im gleichen Ausmaß?

- **Die letzte Stufe bildet dann die „Empathie“,** also die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen. Auch hier gilt natürlich, dass Empathie Dir und Deinem Gegenüber eine enorme Hilfe sein kann und maßgeblich zu einem verständnisvollen und wertschätzenden Miteinander im Job beiträgt.

- Du weißt vielleicht wovon ich spreche: Der Tag ist mies, ein privates Problem drückt zusätzlich die Stimmung und Du bist gedanklich ganz woanders, funktionierst nur auf „Autopilot“. Wie gut tut es in dieser Situation, wenn sich ein Kollege mit ehrlichem Interesse erkundigt, wie es so geht und Dir signalisiert, Deine Sorgen zu verstehen? Seid Euch nicht gleichgültig, nehmt Eure Bedürfnisse gegenseitig wahr, achtet aufeinander!

Ende des Berichts/ Verabschiedung.

Es ist also kein Hexenwerk, Wertschätzung im Teammiteinander zu pflegen – denk dafür an die fünf Stufen: Aufmerksamkeit, Respekt, Höflichkeit, Toleranz und Empathie. Und dabei ist jede Stufe gleich wichtig. So kannst Du auf verschiedene Art und Weise und situationsabhängig zu mehr Wertschätzung in Deinem Team beitragen. Es zahlt sich aus!

[Abschied]