



Wertschätzung im AEMP-Alltag



Markus Schütz
05.02.2026

Agenda



- **Definition** von Wertschätzung
- **Wirkung** von Wertschätzung
- **Kurzaustausch** mit Sitznachbarn
- **Die fünf Sprachen** der Wertschätzung (*Geo Artikel vom 23.01.2026*)
- **Umsetzungsbeispiele** für die Praxis (*gemeinsam erarbeiten*)
- **Kurzinput** von Judith Mangelsdorf (*Professorin für Positive Psychologie*)

Definition

Wertschätzung bezeichnet die positive Bewertung eines anderen Menschen. Sie gründet auf einer inneren allgemeinen Haltung anderen gegenüber. Wertschätzung betrifft einen Menschen als Ganzes, sein Wesen. Sie ist eher unabhängig von Taten oder Leistung, auch wenn solche die subjektive Einschätzung über eine Person und damit die Wertschätzung beeinflussen.

Wertschätzung ist verbunden mit Respekt, Wohlwollen und drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit. „Er erfreute sich allgemein hoher Wertschätzung“ bedeutet umgangssprachlich: Er ist geachtet/respektiert.^{[1][2]}

Es gibt eine Korrelation zwischen Wertschätzung und Selbstwert: Menschen mit hohem Selbstwert haben öfter eine wertschätzende Haltung anderen gegenüber, werden öfter von anderen wertgeschätzt, wohingegen Personen, die zum aktiven Mobbing neigen, häufig ein eher geringes Selbstvertrauen damit kompensieren.^[3]

Empfangene und gegebene Wertschätzung vergrößern das Selbstwertgefühl sowohl beim Empfänger als auch beim Geber. Wertgeschätzte Personen sind, wenn sie ein offenes Wesen haben und kontaktfreudig sind, oft auch beliebt.^[4]





Schmeicheleien kommen aus den Zähnen.
Herzliche Wertschätzung aus dem Herzen.

(Dale Carnegie)

Wirkung von Wertschätzung

Wie Wertschätzung wirkt

...auf Unternehmen

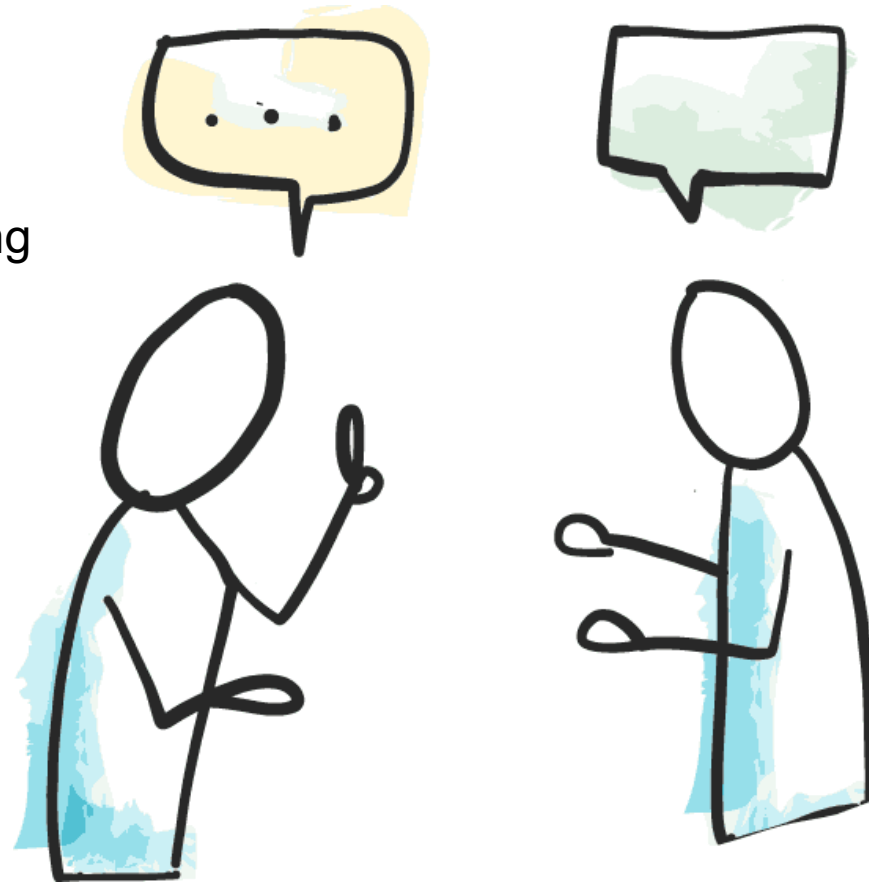
- ✓ Verbessert Arbeitsklima (Kommunikation)
- ✓ Stärkt Unternehmensbindung (Loyalität)
- ✓ Verringert Fehlzeiten (psychisch/physisch)
- ✓ Erhöht Motivation (Produktivität)

...auf die Gesundheit

- ✓ Erhöht das Wohlbefinden (endorphin Ausschüttung)
- ✓ verbessert Konzentration (Dopamin Ausschüttung)
- ✓ Stärkt Beziehungen (Oxytocin Ausschüttung)
- ✓ Steigert Leistungskraft (Adrenalin Ausschüttung)

Kurzaustausch mit Sitznachbarn

Wann bist du das letzte Mal
jemandem voller Wertschätzung
begegnet?



Die letzte Erinnerung wie jemand
dir voller Wertschätzung begegnet
ist?

Was bedeutet Wertschätzung im
Berufs-Alltag für dich?

Die fünf Sprachen der Wertschätzung

Über Sprache:

Wer die richtigen, aufrichtigen und stärkenden Worte für Kollegen oder Freunde findet, zeigt ihnen durch sein echtes und aufmerksames Feedback, dass er sie sieht und respektiert. Lobende Worte, Anerkennung für Fähigkeiten, ehrliche Komplimente im Austausch geben Kollegen, dem Partner, Freunden und Familie das Gefühl, nicht austauschbar und grundsätzlich anerkannt zu sein.



Die fünf Sprachen der Wertschätzung



Über Taten

Wertschätzung zeigt sich auch darin,
Mitmenschen auf der Handlungsebene die
ungeteilte Aufmerksamkeit zu widmen. Wer
anderen zuhört, ohne sie zu unterbrechen, Zeit für
gemeinsame Unternehmungen findet und ihnen
dabei die volle Aufmerksamkeit schenkt – ohne
parallel am Handy zu daddeln oder zum nächsten
Termin zu hetzen –, setzt bereits die Heilkraft der
Wertschätzung in Miniaturdosen frei.

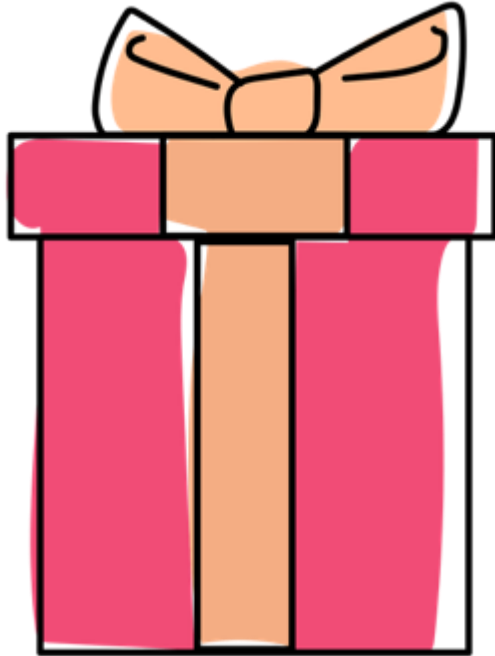
Die fünf Sprachen der Wertschätzung

Über Hilfe:

Wertschätzung drückt sich auch durch Unterstützung aus, dadurch, anderen konkrete und sinnvolle Hilfe anzubieten. Wer anderen im Team Aufgaben abnimmt, weil sie überlastet sind, übermittelt die wertschätzende Botschaft: Du bist wichtig, ich möchte, dass es dir in unserer Gemeinschaft gut geht.



Die fünf Sprachen der Wertschätzung



Über persönliche Gesten in Form von Geschenken. Kleine Präsente können sehr viel sagen, wenn sie Bezug zu Vorlieben und Geschmack der beschenkten Person ausdrücken. Sie zeigen direkt, dass dieser besondere Mensch einem wertvoll ist. Dabei kann ein Strauß selbst gesammelter Feldblumen manchmal mehr Respekt ausdrücken als ein teures Bouquet.

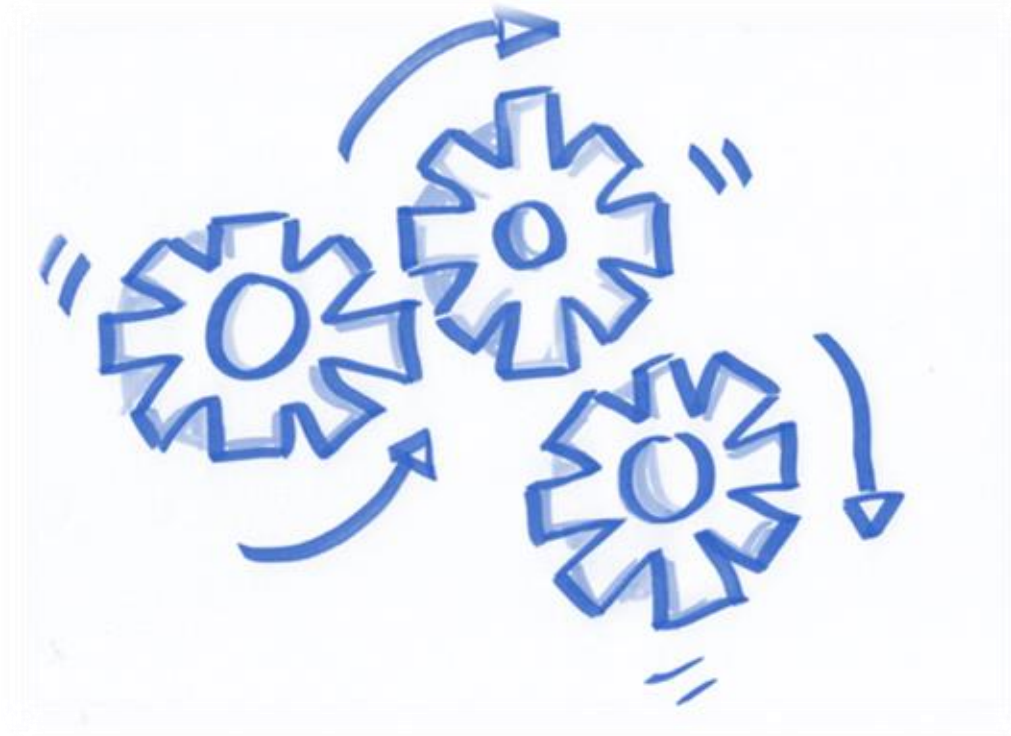
Die fünf Sprachen der Wertschätzung



Über körperliche Berührung: Eine feste Umarmung, ein Händedruck, ein zustimmendes oder aufmunterndes Nicken, ein lächelndes Zwinkern mit den Augen in einer Diskussion bestätigen einen Menschen bereits auf körperlicher Ebene darin, angenommen und aufgehoben zu sein – dass andere sie verstehen und unterstützen.

Umsetzungsbeispiele für die Praxis

3 Personen zusammen

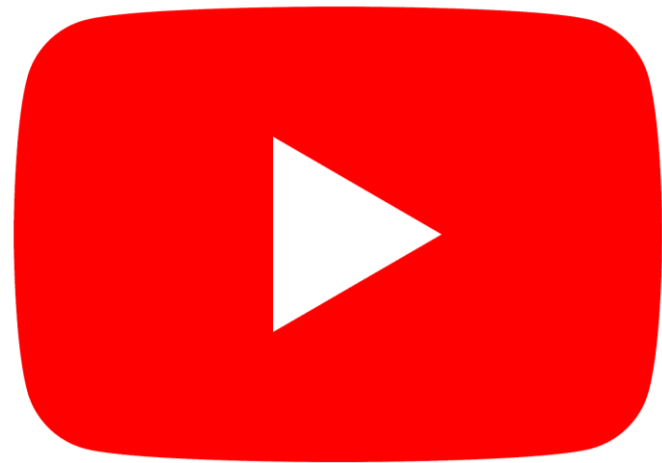


3 Minuten Zeit

3 Konkrete Beispiele für den Berufsalltag

Kurzinput von Judith Mangelsdorf

(Professorin für Positive Psychologie)



YouTube



Echte Kultur offenbart sich in der Wertschätzung
der Persönlichkeit.

(Paul de Lagarde)

