



SCHÖN,  
DASS DU  
DA BIST

# 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.<sup>[1][2]</sup> 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.<sup>[3]</sup> 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.<sup>[4]</sup>





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

(Dale Carnegie)

# Wirkung von Wertschätzung

## Wie Wertschätzung wirkt

...auf Unternehmen	...auf die Gesundheit
<input checked="" type="checkbox"/> Verbessert Arbeitsklima (Kommunikation)	<input checked="" type="checkbox"/> Erhöht das Wohlbefinden (endorphin Ausschüttung)
<input checked="" type="checkbox"/> Stärkt Unternehmensbindung (Loyalität)	<input checked="" type="checkbox"/> verbessert Konzentration (Dopamin Ausschüttung)
<input checked="" type="checkbox"/> Verringert Fehlzeiten (psychisch/physisch)	<input checked="" type="checkbox"/> Stärkt Beziehungen (Oxytocin Ausschüttung)
<input checked="" type="checkbox"/> Erhöht Motivation (Produktivität)	<input checked="" type="checkbox"/> 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.

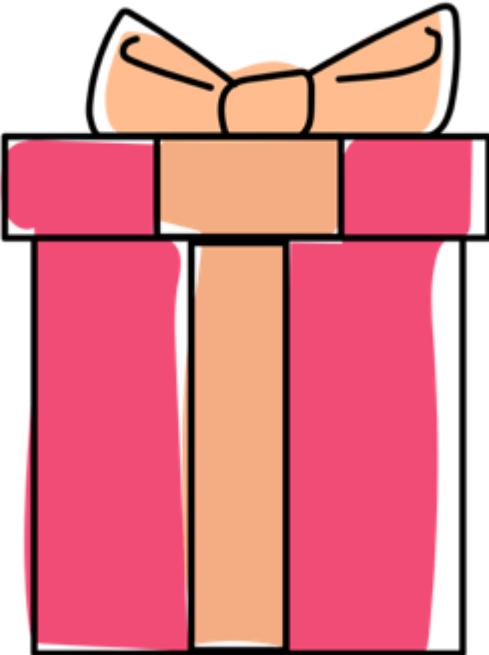
# Die fünf Sprachen der Wertschätzung

## 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)

