



## FRIEDEN IN FRAUENTEAMS

### DIE MAGIE DER WERTSCHÄTZUNG

Du leitest ein Team?  
Hier sind wirksame Wertschätzungsimpulse  
für dich – und zur Stärkung von  
Verbindung und Motivation in deinem Team

## WERTSCHÄTZUNG NACH INNEN

Wir beeinflussen unser Befinden und unsere Denkweise positiv, wenn wir uns aktiv für eine bestimmte Qualität unserer Gedanken entscheiden. Du kannst dir z.B. bewusst machen, was dir Gutes gelungen ist. Sei geduldig: Steter Tropfen höhlt den Stein. Die reine Regelmäßigkeit wirkt sich automatisch auf dein Unterbewusstsein – und damit auf deine permanente Lebensqualität aus.

### ► Führe jeden Tag ein Wertschätzungstagebuch

#### Notiere zum Beispiel

Was waren heute/ gestern schöne, erfüllte Momente für mich?

Was ist mir gut gelungen?

Welche Begegnungen haben mich gestärkt?

In welchen Momenten habe ich meine Werte ausgedrückt oder nach außen sichtbar gemacht?

Beginne hier:

## WERTSCHÄTZUNG IN DER PRAXIS

Praktische, direkte Kommunikation hat eine enorme Kraft hinsichtlich der Teamkultur. Mit jedem Akzent, den du selbst in Bezug auf „Zuhören“ und „bewusste Resonanz“ setzt, kannst du Wertschätzung einfließen lassen - und dadurch zur Motivation beitragen. Wertschätzung ist eine win-win-Situation für alle Beteiligten. Mit deiner Sprache transportierst du deine Werte als Teamleiterin. Im Gespräch gibst du die Rahmenbedingungen vor, die die Bedürfnisse aller und das Ergebnis reflektieren. Ein zeitlich und inhaltlich klarer Rahmen ist essentiell. Was wollen wir erreichen? Wieviel Zeit haben wir? Du hast die Zeit im Blick, ebenso den inhaltlichen Rahmen. Wenn etwas nicht zum Rahmen passt, gibst du wertschätzend den Impuls für Alternativen, diese Themen anderweitig zu platzieren.

### Orte und Momente des Austauschs

#### ► Wöchentliches Teamtreffen

Für die gute Verbindung untereinander ist ein wöchentliches Teamtreffen wichtig. Wenn wir uns nicht austauschen, wissen wir „nichts“ über das Befinden jeder/jedes Einzelnen. Dadurch erfahren wir z.B., ob jemand durch irgendetwas belastet ist – und Entlastung oder Unterstützung braucht. Oder wir erfahren von schönen Ereignissen und dürfen uns mitfreuen. Es entsteht persönliche Nähe, die für ein verbundenes und oft freudigeres Miteinander sorgt.

Optimaler Verlauf zum Beispiel:

1. Kleine, feine Blitzlichtrunde reihum: wie geht es dir? (ein paar Sätze, wer mag)  
Hast du ein Anliegen für das Gespräch? (1 – 1,5 Minuten pro Person reichen völlig aus)
2. Welche Themen sind zu besprechen? TOPs (von dir vorbereitet)
3. Kurze Schlussrunde – ist noch etwas anzumerken? Wünsche offen?  
Themen für nächstes Mal?

Für diejenigen, die nicht dabei sein konnten, gibt es eine kurze Zusammenfassung (Voice-message/ Stichwortprotokoll).

## WERTSCHÄTZUNG IN DER PRAXIS

### ► **Zweiergespräch**

Wenn ein Thema unerwartet starke Präsenz hat oder entwickelt (Notfall, Konflikt), ist, wenn es der Rahmen zulässt, ein Zweiergespräch sinnvoll. Die Länge ist nicht entscheidend, sondern der Raum der Würdigung des Problems, der Empathie für diejenige oder diejenigen. Im Konfliktfall, in den du selbst nicht involviert bist, gibst du Orientierung, wie ein Umgang damit aussehen kann - und ermutigst zur eigenverantwortlichen Klärung.

### ► **Wertschätzungsduche** (Dauer pro Person 2-3 Minuten)

Ihr sitzt im Kreis. In der Mitte liegt ein Gegenstand, z.B. ein Stein. Das Spiel beginnt. Jemand, z.B. Britta nimmt den Stein. Dann sagen nacheinander 2 (maximal 3) aus dem Team, was sie „Gutes“ an ihrem Verhalten bemerkt hat, was ihr gefallen hat oder gefällt. Effekt: es sagt etwas Positives über beide Seiten aus. Es schärft den Blick für Schätzenswertes. Und: alle fühlen sich danach wohl, denn es wird deutlich, dass alle „Gutes“ beitragen. Und starke Verbindung entsteht.

### ► **Natürliche verbale Wertschätzung**

Sprich aus, wenn dir ein Verhalten gefällt, - wenn es dich wirklich gefreut hat. Manchmal ist es eine kleine, leise Freude. Sag möglichst klar, was dir gefallen hat. Damit machst du deine Werte deutlich.

► **Informelle Treffen** - gern mit rituellem Charakter - sind beliebt. Besonders, wenn sie selbst kreiert/ gestaltet werden. Partizipation ist das Zauberwort. Was auch immer gemeinsam geplant wird, es trägt zur Verbindung bei. Es muss ja vielleicht nicht (oder „nicht nur“) die übliche Weihnachtsfeier sein?

**Welche Varianten kennst du – oder welche Ideen hast du – die hier noch nicht auftauchen? Ich freue mich über Rückmeldungen! [a.hinney@frieden-in-frauentteams.com](mailto:a.hinney@frieden-in-frauentteams.com)**

