

Stark gegen Stress – Teil 6



Effort-Reward-Imbalance-Model



Anforderungen



Gewinn



Begleitheft
Seite 4



Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

A collection of empty rectangular boxes for writing answers. The boxes are arranged in a grid-like fashion. The top row has two large boxes. The middle row has three boxes, with the central one being blue. The bottom row has two large boxes.

Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?



Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Was mögen andere an mir?

Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Was mögen andere an mir?

Was mag ich noch an mir?



Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?

Woher hatte ich die Kraft dafür?

Was mögen andere an mir?

Was mag ich noch an mir?



Selbstwertschätzung



Warum es gut ist, dass es mich gibt!





Warum es gut ist, dass es mich gibt!





Wertschätzung: Warme Dusche

Dem anderen erzählen, was er sich noch auf den Zettel schreiben kann



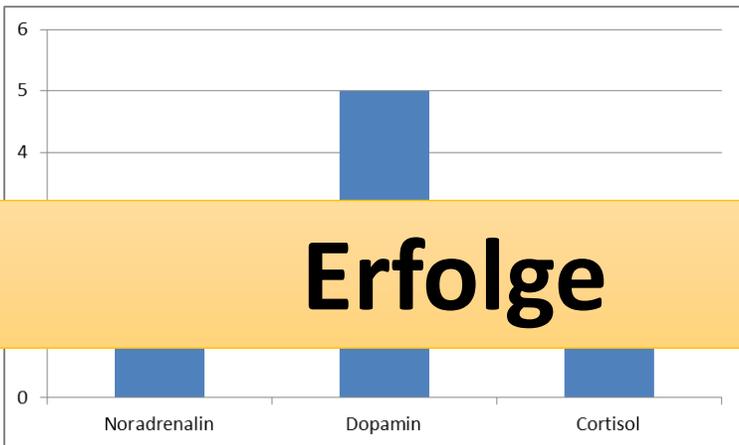
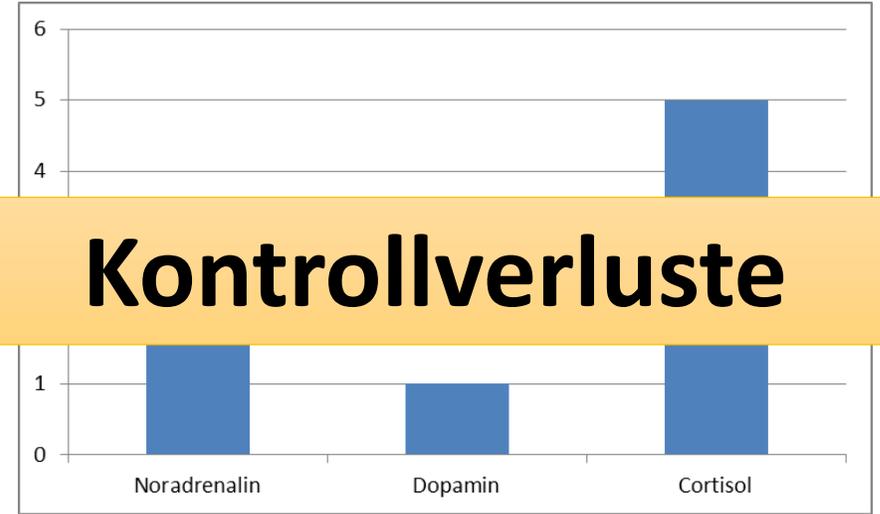
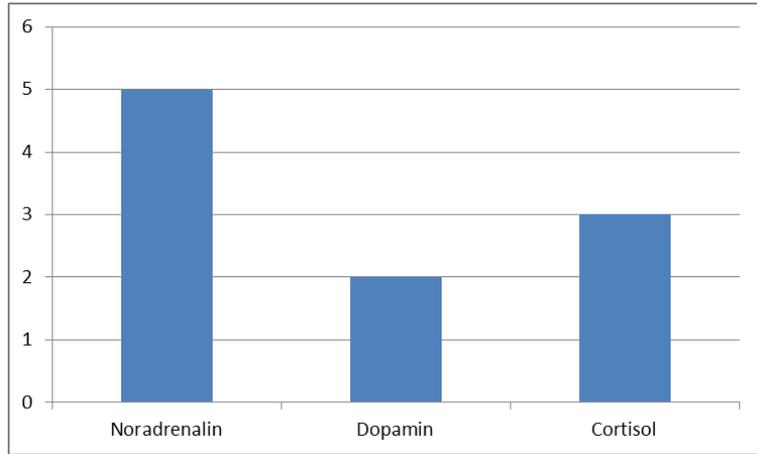
Lern
Gesundheit

Selbstwertschätzung

Selbstwertschätzung

Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?	Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?
Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?	Woher hatte ich die Kraft dafür?
Was mögen andere an mir?	Was mag ich noch an mir?

Wertschätzung



Täglich 3 Dinge



Meine „Gut gemacht!“ – Liste

Das habe ich heute gut gemacht! Darauf bin ich stolz!

Tipp: Den Tag damit starten, die Liste vom gestrigen Tag zu lesen.

Wöchentliche Selbstwertschätzung

Wöchentlich oder Fokus-
Monate:

1 Monat lang wöchentlich
Erfolge & Fähigkeiten

1 Monat lang wöchentlich
positive Rückmeldungen
anderer

1 Monat lang wöchentlich
positive wertbezogenes
Handeln



Meine Erfolge:

Was ist dir in der letzten Woche alles gut gelungen?

Ideenkiste: sportliche Erfolge, etwas erreichen, was du vorher noch nicht konntest, in der Schule häufiger gemeldet, musikalische Erfolge, dich getraut, etwas oder andere anzusprechen, ...

Meine genutzten Fähigkeiten:

Um diese Erfolge zu erreichen, musstest du Fähigkeiten nutzen. Schreibe hier alle auf, die du hast.

Ideenkiste: gutes Augenmaß, Ausdauer, schnelle Auffassungsgabe, Geduld, geschickt, gutes Gehör, musikalisch, schaffe es, den inneren Schweinehund zu überwinden, ...

Positive Rückmeldung anderer:

Welche positiven Rückmeldungen hast du von anderen in der letzten Woche bekommen? Das können Worte, Gesten oder anerkennende Blicke gewesen sein.

Ideenkiste: nette Worte, Lob, Lächeln, anerkennende Blicke, Schulterklopfen, aufmunterndes Nicken, Zuhören, etwas anvertrauen, deinen Rat suchen, ...

Wertbezogenes Handeln:

Wenn du so handelst, dass du es absolut richtig findest – egal, ob du damit Erfolg hast oder nicht – ist das wertbezogen. Nenne einige Beispiele aus der letzten Woche!

Ideenkiste: jemandem helfen, pünktlich sein, freundlich sein, jemanden loben, ehrlich sein, geduldig sein, aufmerksam sein, mutig sein, ...

Wöchentliche Selbstwertschätzung

Wöchentlich oder Fokus-
Monate:

1 Monat lang wöchentlich
Erfolge & Fähigkeiten

1 Monat lang wöchentlich
positive Rückmeldungen
anderer

1 Monat lang wöchentlich
positive wertbezogenes
Handeln



Meine Erfolge:

Was ist dir in der letzten Woche alles gut gelungen?

Ideenkiste: sportliche Erfolge, etwas erreichen, was du vorher noch nicht konntest, in der Schule häufiger gemeldet, musikalische Erfolge, dich getraut, etwas oder andere anzusprechen, ...

Meine genutzten Fähigkeiten:

Um diese Erfolge zu erreichen, musstest du Fähigkeiten nutzen. Schreibe hier alle auf, die du hast.

Ideenkiste: gutes Augenmaß, Ausdauer, schnelle Auffassungsgabe, Geduld, geschickt, gutes Gehör, musikalisch, schaffe es, den inneren Schweinehund zu überwinden, ...

Positive Rückmeldung anderer:

Welche positiven Rückmeldungen hast du von anderen in der letzten Woche bekommen? Das können Worte, Gesten oder anerkennende Blicke gewesen sein.

Ideenkiste: nette Worte, Lob, Lächeln, anerkennende Blicke, Schulterklopfen, aufmunterndes Nicken, Zuhören, etwas anvertrauen, deinen Rat suchen, ...

Wertbezogenes Handeln:

Welches sind mir wichtige Werte?

Nach welchem Wert will ich diese Woche einmal probieren mehr zu leben?

Wie ist mir das in der vergangenen Woche gelungen?



Wertschätzende Haltung

Was unterscheidet Wertschätzung von Lob und Belohnung?

Wertschätzende Haltung

Person als Mensch



Verhalten der Person

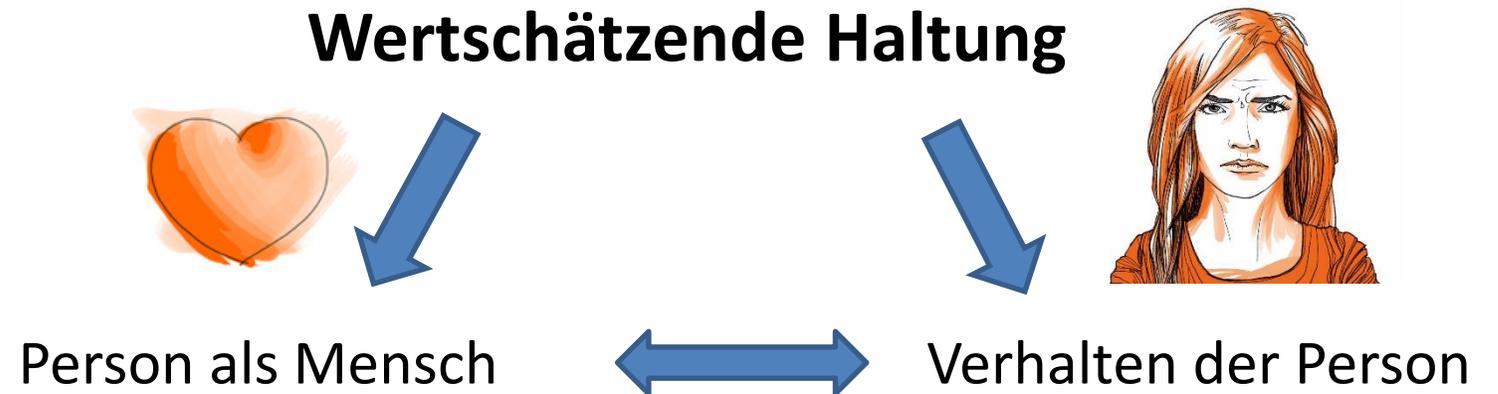
Wertschätzende Haltung



Person als Mensch



Verhalten der Person



„Jeder Mensch hat einen Wert. Jede/r möchte (und muss) erleben, dass er diesen Wert hat. Wertschätzung meint jedem zu vermitteln: so, wie du bist, bist du richtig und ich sehe deinen Wert. Auch wenn du dich hier manchmal nicht so verhältst, wie ich oder Schule es sich von dir wünscht, bist du richtig, sehe ich deinen Wert (Brosche & Thum, 2018).“

Experiment: „Mein heimlicher Freund“

- Ressourcen/ Erfolge benennen
- Kompetenzen betonen
- Nach Befinden erkundigen & richtig Zuhören!
- Gemeinsamkeiten erfahren und benennen
- Berührungen
- Komplementär gegenüber Einstellungen verhalten
- Unterstützung anbieten
- Aufmerksamkeiten
- ...

Wähle eine Person aus deinem Umfeld, die in den nächsten 4 Wochen dein/e heimliche/r Freund*in ist.



Investiere 4 Wochen lang in eine wertschätzende Beziehung zueinander!

Suche dir danach einen neuen heimlichen Freund!

Aber Achtung: Auch bei Wertschätzung gilt...

**Wichtiger
Hinweis für das
Experiment:
„Mein
heimlicher
Freund“**

Wir sehen nur, was wir sehen. Wir sehen nicht, was wir nicht sehen.
(Luhmann)

Man hat Ehepaare befragt:

- Haben Sie Ihrem/Ihrer Partner*in heute etwas Gutes getan?
- Hat Ihr Partner/Ihre Partnerin Ihnen heute etwas Gutes getan?
- → ca. 50% bekommen wir nur mit!

Idee Detektivarbeit:

Stellen Sie Ihr gesamtes soziales Umfeld unter Generalverdacht:
„Die tun mir bestimmt mehr Gutes als ich überhaupt mitbekomme“. Vielleicht versuchen Sie mehr darauf zu achten und schauen Sie mal, was sich verändert.



