

INHALT

EINFÜHRUNG	7
1 WERTSCHÄTZUNG	14
Von wem wünschen Sie sich Wertschätzung für Ihre Arbeit? ..	16
Kann ein Mensch ohne Lob auskommen?	16
Durch welche Art von positiver Rückmeldung fühlt sich jemand geschätzt?	17
Können Sie Lob annehmen?	18
Können Sie Komplimente so verpacken, dass andere sie leicht annehmen können?	20
Können Sie um positives Feedback bitten?	21
Sind Komplimente auch dann wirksam, wenn man erst um sie bitten muss?	22
Wertschätzung ist ein umfassendes Konzept	23
Fragen für die Diskussion über Wertschätzung	24
2 SPASS	25
Positive Wirkungen des Humors	25
Humor fördert die körperliche Gesundheit	26
Humor wirkt gegen Stress und Erschöpfung	26
Humor verbessert unsere Problemlösungsfähigkeiten	26
Humor fördert Kreativität und Einfallsreichtum	27
Humor steigert die Zufriedenheit am Arbeitsplatz	27
Humor kann man nicht erzwingen	28
Humor fördert die Interaktion	28
Humor verbindet die Menschen	28
Die Kehrseite des Humors	29
Wie können wir für mehr Spaß sorgen?	30
Fragen für die Diskussion über Spaß	31
3 ERFOLG	32
Was genau beglückt uns daran, wenn uns etwas gelingt?	33
Wie können wir anderen unsere Anerkennung zeigen, wenn sie von ihren Erfolgen berichten?	36
Fragen für die Diskussion über Erfolg	38
4 ANTEILNAHME	39
Grüßen Sie die anderen	40
Zeigen Sie Interesse	41

Vergewissern Sie sich, wie es Ihren Kollegen geht	42
Informieren Sie sich über die Tätigkeit Ihrer Kollegen	42
Zeigen Sie Interesse an den Dingen, die Ihren Kollegen besonders viel bedeuten	43
Zeigen Sie Interesse an den Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen Ihrer Kollegen	44
Helfen	44
Ein Anliegen zur Sprache bringen	45
Fragen für die Diskussion über Anteilnahme	47
5 PROBLEME	49
Der Problem-Teufelskreis	50
Probleme in entsprechende Ziele umwandeln	52
Wandeln Sie eine doppelt negative Aussage in eine positive um	53
Ziele erreichen	54
Sieben Schritte zur Veränderung	58
Übung	59
Fragen für die Diskussion über Probleme	60
6 KRÄNKUNGEN	61
Die Angst vor der Aussprache und vor »Wiederholungstaten«	63
Einem Dritten von der Kränkung erzählen	65
Das Thema »Kränkung« ansprechen	67
Offen sein für das Gespräch über Kränkungen	69
Fragen für die Diskussion über Kränkungen	70
7 RÜCKSCHLÄGE	71
Wie man auf Rückschläge, Misserfolge und Fehler anderer reagieren sollte	76
Fragen für die Diskussion über Rückschläge	78
8 KRITIK	80
Kritische Rückmeldung geben	80
Konstruktive versus offensive Kritik	86
Kritische Rückmeldung annehmen	90
Fragen für die Diskussion über Kritik	93
ANHANG	94
ÜBER DIE AUTOREN	95