



# Definition Wertschätzung

Ansehen, Achtung; Anerkennung; hohe Einschätzung

Synonyme:

Achtung, Anerkennung, Bewunderung, Ehrfurcht,  
Hochachtung, Hochschätzung, Liebe, Respekt, Verehrung,  
Anerkenntnis, Ehrerbietung

Autorität, Bedeutung, Ehre, Einfluss, Geltung, Gewicht,  
Image, Ruf, Prestige, Renommee, Reputation



# Definition Empathie

Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Einstellungen anderer Menschen einzufühlen

Synonyme:

Einfühlungsvermögen, Feinfühligkeit, Fingerspitzengefühl, Mitgefühl, Teilnahme, Verständnis, Zartgefühl

# Wertschätzung und Empathie

Um anderen Menschen eine „gesunde“ Wertschätzung und Empathie entgegen zu bringen, ist es zunächst wichtig, meine eigenen Bedürfnisse und meine Rolle im Team zu kennen:

- Was zeichnet ein Team aus?
  - Rollen im Team
  - Riemann-Thomann Kreuz: Test zu Nähe und Distanz/  
Stabilität und Wechsel
- 

# Was zeichnet ein Team aus?



# Rollen im Team



# Rollen im Team

Rolle	Stärken/Teamrollenbeitrag	Zulässige Schwächen
Neuerer/ Erfinder	Kreativ, phantasievoll, unorthodox, löst schwierige Probleme	Ignoriert Nebensächlichkeiten Zu gedankenverloren, um effektiv zu kommunizieren.
Wegbereiter/Weichensteller	Extrovertiert, begeistert, gesprächig, erforscht Möglichkeiten, entwickelt Kontakte	Zu optimistisch, verliert das Interesse, wenn die Anfangsbegeisterung abgeflacht ist.
Koordinator/Integrator	Reif, sicher und vertrauensvoll. Ein guter Vorsitzender. Erklärt Ziele, fördert den Entscheidungsprozess, delegiert	Kann als manipulierend gesehen werden. Will Arbeit loswerden.

# Rollen im Team

Rolle	Stärken/Teamrollenbeitrag	Zulässige Schwächen
Macher	Herausfordernd, dynamisch und macht Druck. Hat Mut und Antrieb Hindernisse zu überwinden.	Neigt zu Provokationen und Temperamentausbrüchen. Verletzt Gefühle.
Beobachter	Ruhig, strategisch und scharfsinnig. Sieht alle Möglichkeiten. Urteilt genau.	Mangel an Antrieb und Fähigkeit andere zu inspirieren.
Teamarbeiter/Mitspieler	Umgänglich, freundlich, einsichtig, zuvorkommend und diplomatisch. Zugehörigkeit. Baut Reibungsverluste ab.	Nicht entscheidungsfähig bei Zerreißproben.

# Rollen im Team

Rolle	Stärken/Teamrollenbeitrag	Zulässige Schwächen
Umsetzer	Diszipliniert, zuverlässig, konservativ und effektiv. Baut Reibungsverluste ab.	Etwas inflexibel, langsam in der Reaktion auf neue Möglichkeiten.
Perfektionist	Sorgfältig, gewissenhaft, ängstlich. Deckt Fehler und Unterlassungen auf. Liefert pünktlich.	Übermäßig besorgt. Delegiert ungern.
Spezialist	Selbstbezogen, engagiert dem Fachwissen zugewandt. Liefert Informationen oder technisches Wissen, das kaum verfügbar ist.	Leistet nur im engsten Rahmen einen Beitrag. Verliert sich in Einzelheiten.

# Riemann-Thomann Kreuz

Bitte bewerten Sie bei jeder Aussage spontan, in welchem Maß diese Aussage auf Sie zutrifft.

In hohem Maß = 2 Punkte

Teilweise = 1 Punkt

Eher nicht = 0 Punkte

	Aussage	Punkte
1.	Auf mich kann man sich verlassen. Wenn ich etwas zusage, halte ich mich auch daran.	
2.	Wenn ich persönliche Probleme habe, muss ich mich als erstes mit jemandem aussprechen.	
3.	Wenn zu vieles reglementiert und festgelegt ist, fühle ich mich eingeengt. Ich brauche auch in meiner Arbeit Freiräume, in denen ich mal etwas ausprobieren und improvisieren kann.	
4.	Ich öffne mich nicht so schnell fremden Menschen gegenüber. Dadurch wirke ich auf andere manchmal kühl und distanziert.	

# Riemann-Thomann Kreuz

	Aussage	Punkte
5.	In meinem Leben sollen Dinge möglichst gut geregelt sein.	
6.	Ich gehe gern auf andere Menschen zu. Wenn ich mal Probleme habe, kann ich mich gut anderen anvertrauen.	
7.	Es gefällt mir, im Mittelpunkt zu stehen und andere zu unterhalten und mit Charme und Temperament mitzureißen.	
8.	Ich kann meine Interessen gut durchsetzen und werde selten ausgenutzt.	
9.	Es ärgert mich, wenn andere unangemeldet in mein Büro platzen. Oder wenn ständige Neuerungen und Überraschungen getroffene Entscheidungen über den Haufen werfen.	
10.	Zu anderen einen guten persönlichen Kontakt zu haben ist mir wichtig. Gefühle zeigen zu dürfen, halte ich im Umgang mit anderen Menschen für unerlässlich.	
11.	Ohne Abwechslung wäre mein Leben grau und eintönig.	

# Riemann-Thomann Kreuz

	Aussage	Punkte
12.	Den objektiven Blick auf Ereignisse zu haben, halte ich für außerordentlich wichtig.	
13.	Es liegt mir nicht, mich auf Situationen einzulassen, deren Ausgang völlig unvorhersehbar ist.	
14.	Für andere Menschen da zu sein, sie zu unterstützen, ist mir wichtig.	
15.	Wenn mir viele Dinge monoton von der Hand gehen, weiß ich, dass ich mich neu orientieren sollte.	
16.	Es ist mir unangenehm, anderen zu Dank verpflichtet zu sein. Ich Sorge lieber für mich selbst.	
17.	Pünktlichkeit, Verlässlichkeit und das Einhalten von Spielregeln sind mir wichtig.	
18.	Auch bei Konflikten versuche ich es im Guten. Wenn es sein muss, gebe ich auch um den lieben Frieden willen nach.	

# Riemann-Thomann Kreuz

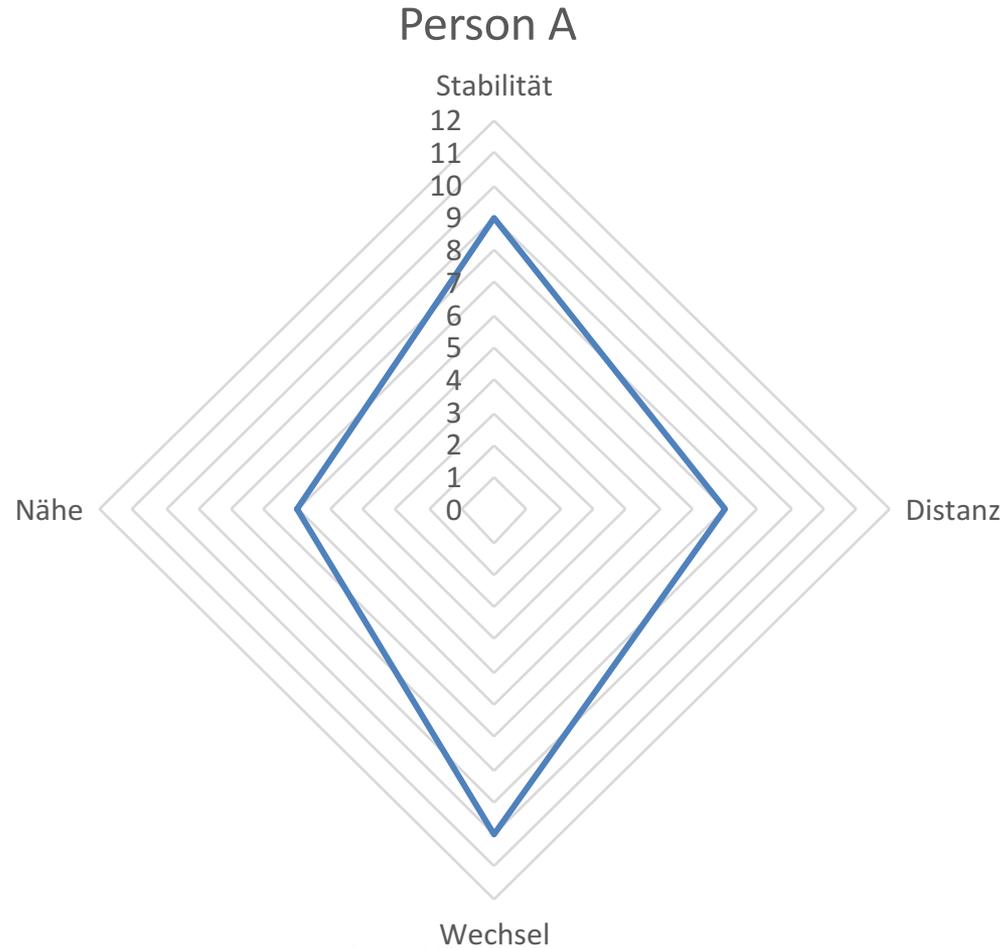
	Aussage	Punkte
19.	Überraschende Ereignisse spornen mich an. Ich sehe sie als Herausforderung. Flexibilität ist meine Stärke.	
20.	Ich Sorge gern für eine sachliche Atmosphäre in Gesprächen.	
21.	Mein Arbeitsstil ist gekennzeichnet von Systematik, Planung, Struktur und Zieleinhaltung.	
22.	Ich kann schlecht andere Menschen kritisieren. Ich fürchte dann, dass der Kontakt ganz abbrechen könnte.	
23.	Da ich weiß, wie ich mit anderen umgehe, fällt es mir leicht, sie wieder zu gewinnen, wenn sie mal sauer auf mich sind.	
24.	Es fällt mir nicht leicht, aus mir herauszugehen oder Gefühle zu zeigen.	

# Riemann-Thomann Kreuz

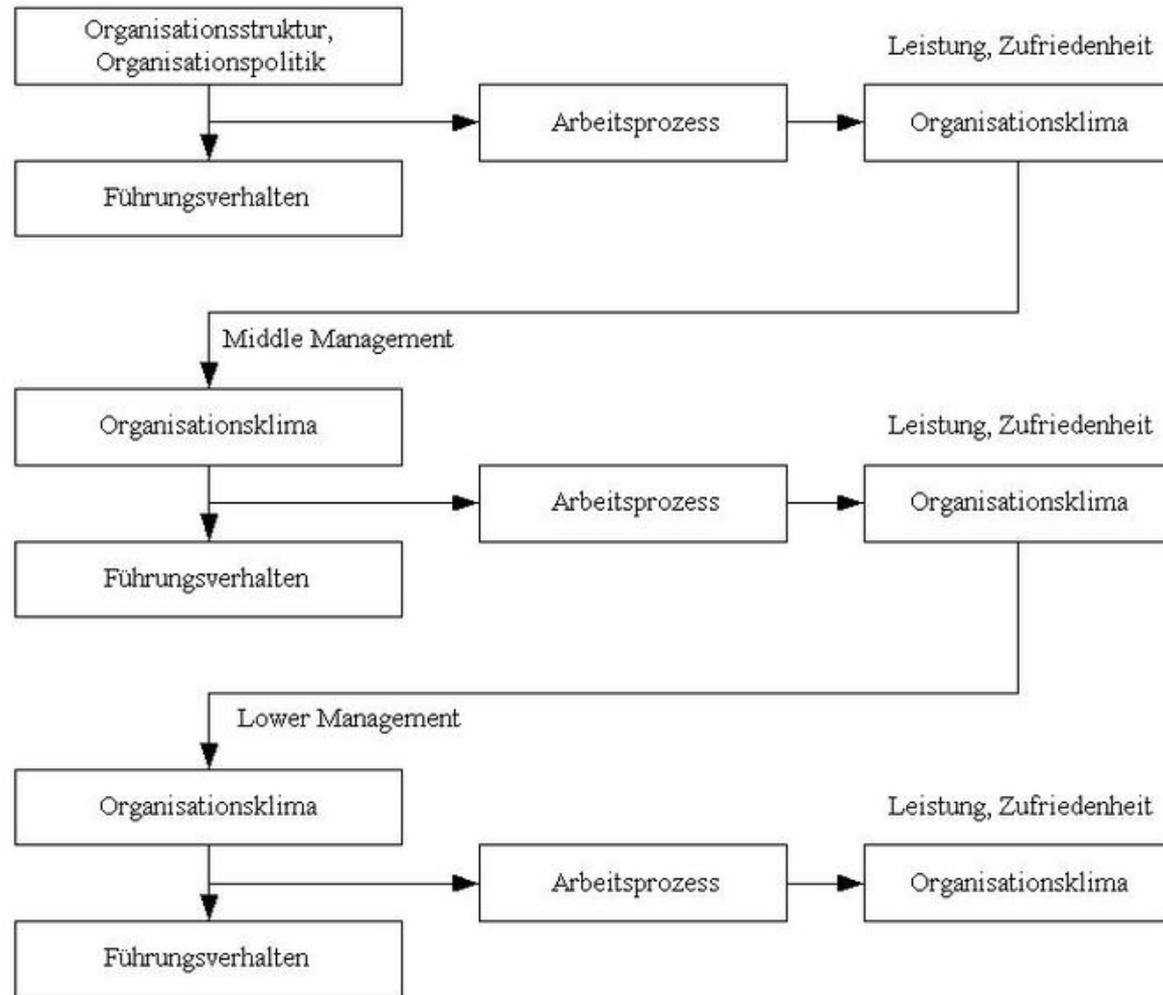
Tragen Sie nun bitte die jeweils erreichte Punktzahl in die Spalte zu den einzelnen Fragen ein. Addieren Sie die jeweilige Punktzahl der entsprechenden Spalte.

Stabilität		Nähe		Wandel		Distanz	
Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte
1.		2.		3.		4.	
5.		6.		7.		8.	
9.		10.		11.		12.	
13.		14.		15.		16.	
17.		18.		19.		20.	
21.		22.		23.		24.	
Summe		Summe		Summe		Summe	

# Riemann-Thomann Kreuz



# Sozialklima



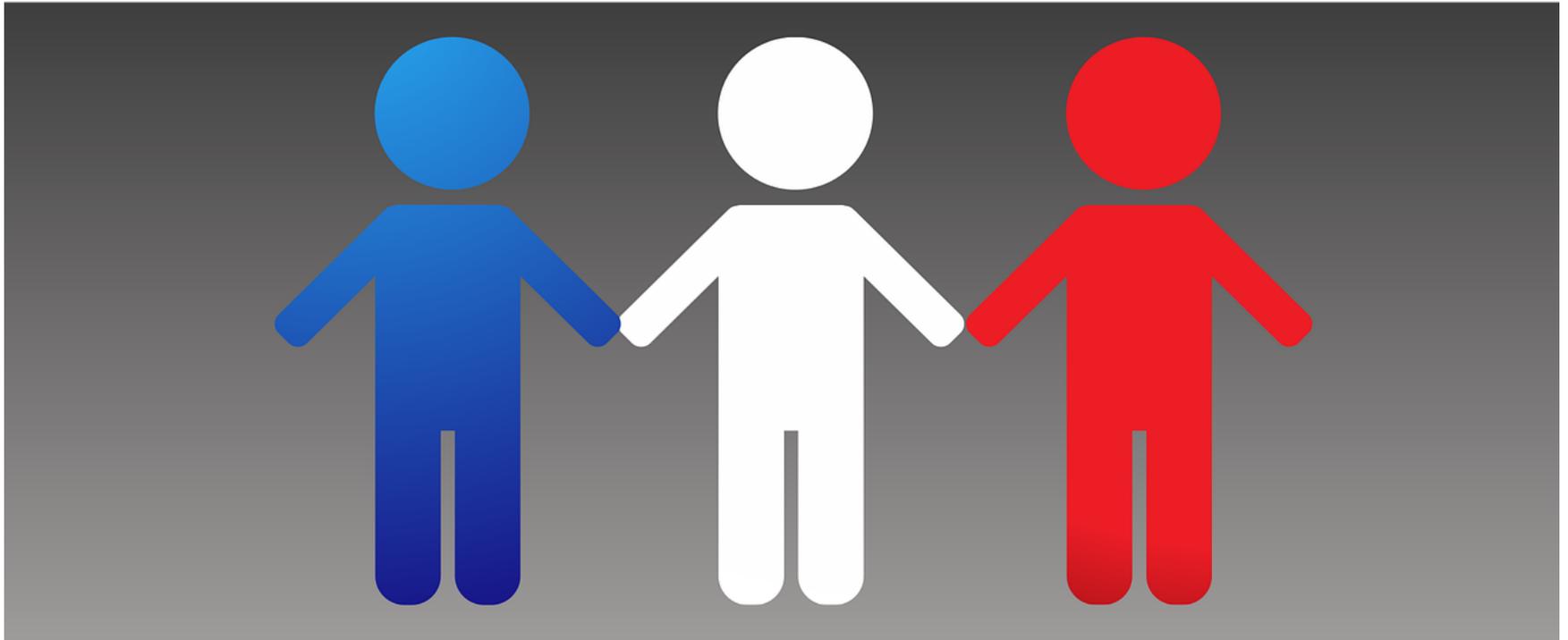
# Wertschätzung und Empathie

- 2 Nachbarn, die sich gegenseitig besuchen



- Grenze zwischen mir und meinem Gegenüber kennen: Position 1,2,3

# Position 1,2,3



# Position 1,2,3

- 1. Markieren Sie auf dem Boden drei Positionen. So, dass ein Dreieck entsteht.**
- 2. Gehen Sie in die Position 1 – das sind Sie**  
Beschreiben Sie Ihre momentane Sichtweise der Konfliktsituation.
  - visuell: was genau sehen Sie?
  - auditiv: was und wie genau hören Sie?
  - kinästhetisch: was und wie genau spüren Sie?

# Position 1,2,3

## 3. Position 3 – die Beobachterposition

Dies ist die Metaebene, achten Sie also darauf eine „außenstehende Körperhaltung“ einzunehmen.

Beschreiben Sie Ihre Sichtweise der Konfliktsituation von außen. Und beobachten Sie wertneutral, wie Sie sich und die andere Person wahrnehmen.

- visuell: was genau sehen Sie?
  - auditiv: was und wie genau hören Sie?
  - kinästhetisch: was und wie genau spüren Sie?
- 

# Position 1,2,3

## 4. Position 2 – der/die Andere

Hier geht es darum, wahrzunehmen wie der/die Andere die Situation sieht, hört und fühlt. Nehmen Sie die Informationen in sich auf, auch wenn Sie nicht alle sofort verstehen.

- visuell: was genau sehen Sie?
  - auditiv: was und wie genau hören Sie?
  - kinästhetisch: was und wie genau spüren Sie?
- 

# Position 1,2,3

## 5. zurück in Position 1

Wie nehmen Sie die Situation jetzt wahr? Hat sich durch die gewonnenen Informationen etwas verändert? Welche neuen Möglichkeiten haben sich durch die Perspektive von Position 2 eröffnet?



# Position 1,2,3

## 6. Feedback aus der Position 3

Was können Sie den beiden beteiligten Personen als Außenstehende/r raten? Geben Sie Tipps, Ideen und Anregungen an sich selbst (an Position 1)

# Position 1,2,3

## 7. zum Abschluss wieder in Position 1

Was hat sich an der ursprünglichen Konfliktsituation verändert? Was können Sie mit den Informationen des neutralen Beobachters anfangen?

Welche neuen Möglichkeiten und Lösungswege haben sich daraus ergeben?

# Konstruktives Feedback

Beispiele für sinnlich-definite Wahrnehmung	Beispiele für nicht sinnlich-definite Wahrnehmung (Halluzination)
Er hat die Arme vor dem Körper verschränkt	Er ist abweisend
Ihre Mundwinkel gehen nach oben	Sie mag mich
Seine Stimme wird leiser	Er droht
Ihr Sprechtempo hat sich erhöht	Sie ist aufgeregt

# Modell eines konstruktiven Feedbacks

<b>Wahrnehmung</b> bezogen auf das Verhalten, nicht auf die Identität meines Gegenübers	Sinnlich – definite Wiedergabe des Wahrgenommenen	„Ich habe gesehen,...“ „Ich habe gehört,...“
<b>Wirkung</b>	Wie wirkt sich das Wahrgenommene auf mich aus?	
<b>Wunsch</b>	Was wünsche ich mir für die Zukunft?	