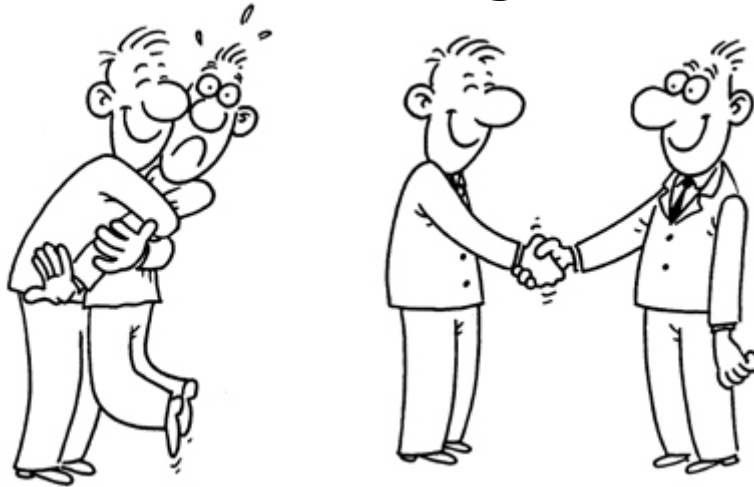


Die Wertschätzungsfalle



Gaby ist das was man einen Leistungsträger in ihrer Firma nennt. Keine Aufgabe ist ihr zu schwierig oder zu viel. Sonderaufgaben sind bei ihr stets gut platziert, weil man weiß dass sie diese neben ihrem normalen Arbeitspensum auch noch schafft. Und wenn sie es in ihrer regulären Arbeitszeit nicht schafft, nimmt sie sich die Arbeit eben mit nach Hause. Gaby ist so gut wie immer erreichbar, auch in ihrer Freizeit. Auf Gaby kann man sich verlassen und zu alledem hat sich auch noch ein offenes Ohr für die Probleme ihrer Kollegen.

Gaby ist weder die Geschäftsführerin der Firma, noch hat sie besondere Privilegien. Gaby ist eine ganz normale Mitarbeiterin mit einer nie enden wollenden Hoffnung. Sie hofft, dass irgendwann einmal jemand ihre guten Leistungen bemerkt und sie dann die Wertschätzung erhält, die sie verdient.

Gaby ist in die Wertschätzungsfalle getappt. Denn egal wie sehr sie sich bemühen wird, ihre Hoffnung wird sich nicht erfüllen. Und der Grund dafür ist genauso einfach wie menschlich:

Nehmen wir an Gaby ist als Assistenz für einen Chef, nennen wir ihn Herrn Maier, tätig. Herr Maier hat auch einen Chef, diesen nennen wir Herrn Müller. Gaby wünscht sich nun, dass Herr Maier ihr Wertschätzung und Anerkennung für ihre Leistungen entgegenbringt. Dazu jedoch müsste Herr Maier Zeit damit verbringen, sich über die Leistungen von Gaby Gedanken zu machen. Doch Herr Maier ist viel zu sehr mit anderen Dingen beschäftigt. Denn Herr Maier macht sich Gedanken darüber wie er Wertschätzung von Herrn Müller bekommen kann. Herr Müller hat aber auch keine Zeit sich Gedanken über Herrn Maier zu machen, weil dieser um die Wertschätzung von Frau Schneider kämpft. Und so weiter. Und so weiter.

Der Wunsch nach Anerkennung und Wertschätzung ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Dadurch fühlen wir uns bestätigt, es zeigt uns dass wir etwas wert sind, dass wir ein Recht haben, hier zu sein.

Doch was passiert, wenn Menschen grundsätzlich für das Gefühl etwas wert zu sein, die Bestätigung von anderen Menschen brauchen? Dann sind sie so damit beschäftigt um die positive Bestätigung von anderen zu kämpfen, dass sie sich dabei selbst vergessen. Wie in einem Hamsterrad, laufen sie im Kreis und mit jedem Mal wo es wieder nicht geklappt hat, laufen sie noch etwas schneller.

Die Folge zeigt sich im Kleinen wenn man laufend darüber nachdenkt, was andere von einem denken. Im Größeren wenn dieser Kreislauf Menschen bis zum Burnout oder in Depressionen treibt.

Der Weg raus ist der Weg zurück zu sich selbst. Das genaue Hinhören auf die eigenen Bedürfnisse ersetzt das „es anderen Recht machen zu müssen.“ Die Auseinandersetzung mit seinen eigenen Werten kommt vor dem „noch mehr leisten, noch mehr erreichen.“

Im NLP haben wir eine schöne Vorannahme, die lautet: „Der positive Wert eines jeden Individuums ist konstant.“ Nach dieser Prämisse gestalten wir unsere Coachings und unterstützen unsere Klienten auch dabei, das in sich zu entdecken was ihnen wirklich wichtig ist.

Mehr Informationen über das „wie“ findest du auf dieser Webseite unter der Rubrik „Tipps und Anregungen“

Ich wünsche dir viel Freude bei deiner eigenen Entdeckungsreise.

Deine Tanja