

## Umwandlung von Lob in Wertschätzung

Hier kannst du üben, dein ursprüngliches Lob aus der Bestandsaufnahme in Wertschätzung zu verwandeln. Verwende deine Beispielsätze von S. 54 (Bestandsaufnahme Teil 1: Dankbarkeit) und wandle sie folgendermaßen um:

Finde im 1. Schritt die Beobachtung, im 2. Schritt das Gefühl, das es bei dir ausgelöst hat und im dritten Schritt das Bedürfnis, das sich dadurch erfüllt hat.

Du kannst die Wertschätzung dann in folgender Form aufschreiben:

Du hast ..... (Beobachtung) , da habe ich mich ..... (Gefühl) gefühlt, weil sich für mich .....(Bedürfnis) erfüllt hat. Danke.

### **Beispiel:**

*Du hast mir zugehört und wiedergegeben, was du verstanden hast. Da bin ich erleichtert, weil ich Verständnis erfahren habe und mir klar geworden ist, wie ich weiter vorgehen möchte.  
Danke.*

---

---

---

---

---

---

---

---

Teste in einem Rollenspiel folgende drei Varianten und lasse dir eine Rückmeldung von deinem Gegenüber geben, wie es die unterschiedliche Wertschätzung erlebt hat.

1. Herkömmliches Lob (siehe Arbeitsblatt zur Bestandsaufnahme Teil 1 bzw. Skript auf Seite 54)
2. Wertschätzung mit Beobachtung, Gefühl und Bedürfnis
3. Verbinde dich mit dem erfüllten Bedürfnis und mit deinem Herzen. Teile jetzt deinem Gegenüber deine Wertschätzung mit. Benutze dabei die Worte, die für dich stimmig sind.