

Werte schätzen

Zusammenleben / Wertschätzung ist ein zentrales Element in der Betriebsführung und setzt enorme Kräfte frei.

ZOFINGEN Wertschätzung ist ein zentrales Bedürfnis der Menschen – im Beruf als auch im Privatleben, folglich auch auf dem Landwirtschaftsbetrieb. Sie ist ein zentrales Element in der Betriebsführung und setzt enorme Kräfte frei, motiviert Bäuerin und Bauer sowie familieneigene und familienfremde Angestellte.

Sich selbst wertschätzen

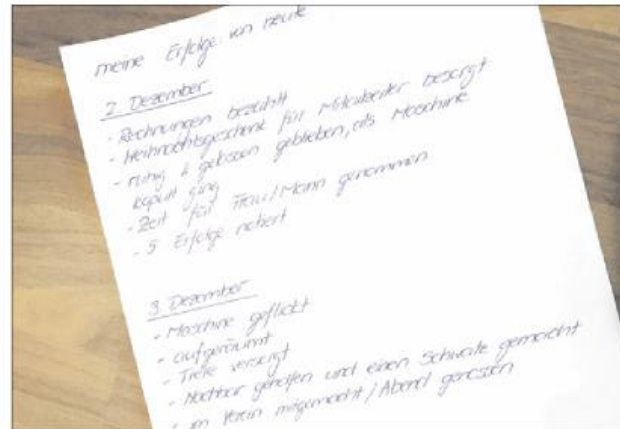
Wertschätzung beginnt bei sich selbst. Nur wer seinen eigenen Wert schätzt, dem ist es möglich, den Wert von anderen Menschen zu schätzen. Es braucht die Wertschätzung der eigenen Person, der eigenen Arbeit und der eigenen Fehler – kurz, einen gesunden Selbstwert. Wer einen gesunden Selbstwert hat, traut sich etwas zu, erreicht, was er sich vornimmt und verhindert, sich ausnutzen zu lassen. Wer den eigenen Wert nicht schätzt, neigt dazu, anderen mit Neid und

Missgunst zu begegnen, sie abzuwerten oder schlecht zu machen.

Wertschätzung gegenüber anderen meint, dass ich mein Gegenüber als Mensch schätze. Das heisst, das Gegenüber darf anderer Meinung sein, ohne dass ich ihn deshalb verurteile. Gleichzeitig vertrete ich jedoch meine eigene Meinung. So entsteht Kommunikation auf gleicher Augenhöhe. Denn es ist normal, dass zwei unterschiedliche Menschen auch zwei unterschiedliche Meinungen haben können. Das zeichnet uns Menschen als Individuum aus.

Wert von anderen schätzen

Um die Wertschätzung anderen gegenüber zu zeigen, gibt es viele Möglichkeiten. Wichtig ist, dass sie ausgesprochen oder gezeigt wird, ehrlich ist und von Herzen kommt. Zeichen von Wertschätzung können sein:



Wertschätzung beginnt beim Selbstwert. Zu dessen Stärkung notiert man sich jeden Abend mindestens fünf Erfolge. (Bild na)

- ein Lob
- ein Geschenk
- Danke sagen

Nicht jeder Mensch kann alle Zeichen der Wertschätzung annehmen. Auch hier ist der

Mensch individuell und bevorzugt die eine oder andere Art der Wertschätzung.

Vielleicht eignet sich die bevorstehende Weihnachts- und Winterzeit besonders, um sich

Rezept für Selbstwert

1. Nehmen Sie sich jeden Abend zehn Minuten Zeit.
2. In diesen zehn Minuten stellen Sie sich folgende Fragen:
 - Was habe ich heute Gutes getan?
 - Was ist mit heute gut gelungen?
3. Notieren Sie sich mindestens fünf Antworten und freuen Sie sich über diese Erfolge! na

mit dem Thema der Wertschätzung auseinanderzusetzen und zu üben, sich selbst und anderen gegenüber Wertschätzung zu zeigen.

Nicole Amrein

ZUR PERSON



Nicole Amrein

Als Coach bietet Nicole Amrein unter anderem Unterstützung bei Persönlichkeits- und Betriebsentwicklung, Überlastung und Hofübergaben an. Mit ihrer Familie führt sie einen Hof im Luzerner Hinterland.

Weitere Informationen:
www.amrein-landwirtschaft.ch