

Mehr Respekt und Wertschätzung bitte!

Tipps vom Experten – Claudia Klohofer

Zwischenmenschliche Werte können den Alltag so viel schöner und lebenswerter machen, können Glücksgefühle und Wohlbefinden auslösen. Allerdings sind diese Werte bei vielen Menschen offensichtlich in Vergessenheit geraten.



Im Flugzeug drängelt eine Dame. Der Herr hinter mir rammt mir, als er aufsteht und sich umdreht, seinen Laptoprucksack in den Rücken. Der ohnehin schon schmale Sitzplatz im Flieger wird noch schmaler, als der vor mir sitzende Herr beschließt, den restlichen Flug in Liegeposition zu verbringen. Seine Bequemlichkeit zu Lasten meiner. Keine Entschuldigung, kein kleines „Sorry“ oder auch nur ein Lächeln, das vermittelt: „Es tut mir leid“.

Vielleicht war das ja immer so, doch zunehmende Anonymität und Vereinsamung wecken die Sehnsucht der Menschen nach Menschlichkeit sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Humanwerte sind vonnöten, beispielsweise Respekt, Rücksichtnahme und achtsamer Umgang! Sind das nur Wunschvorstellungen?

Wer nimmt nun den anderen wahr, wenn der mit schwerem Gepäck vor einer verschlossenen Türe steht? Wer hört respektvoll hin, wenn jemand erzählt? Wird Kritik so geäußert, dass der andere sein Gesicht wahren kann? Werden E-Mails einfach nicht beantwortet, weil Zeit und Müße fehlen? Wo kann man noch sagen, wie es einem wirklich geht? Wird Dankbarkeit auch in Worten ausgedrückt? Oder können wir gar nicht mehr damit umgehen?

Im Kontakt mit Firmen, die meine Beratung in Anspruch nehmen, zeigt sich der Geist der Gesellschaft, besser gesagt jener des Betriebes. Während ich warte, ziehen Mitarbeiter an mir vorbei. Grußlos blicken sie zu Boden. Für sie bin ich nur ein fremdes Gesicht. In Besprechungen kommt man gleich zur Sache, ohne „lästige“ Fragen nach Befindlichkeiten! Alles überflüssige Zeitfresser! Beendet werden Meetings oft kalt, ohne menschliche Nähe oder wärmende Worte. Dienlich sind Fakten, Daten, Zahlen! Telefonate und E-Mails sind kühl und sachbezogen. Oder sie enthalten übertrieben lustige Anhänge, die erst recht persönliche

Gespräche blockieren. Wo ist das menschliche Dankeschön, der nette wärmende Händedruck zum Abschied? Wo ist der respektvolle Umgang, der uns vermittelt: „Du bist wertvoll!“?

Im Grunde genommen sind es ja nur Kleinigkeiten. Doch diese gewinnen an Bedeutung, wenn sie fehlen, weil sie unseren Sinn für Achtung und Menschlichkeit im tiefen Inneren verletzen.

Bezuglose Kommunikation findet im normalen Firmenalltag so häufig statt, dass der Hunger nach Beziehung nicht mehr nur privat zu stillen ist. Je größer das Unternehmen, desto mehr besteht die Gefahr, in eine Gesellschaft von Egozentrikern, dominanten Chefs und gedankenlosen Stressmachern zu geraten.

Gelebte Kostbarkeiten

Wir könnten allerdings von erfolgreichen Menschen lernen. Sie haben eine feine Intuition entwickelt oder sich eine solche bewahrt. Nämlich das Gespür und die Offenheit, wie sie den Bezug und den Respekt zu anderen zustande bringen und pflegen. Die Bandbreite reicht vom offenen Ansprechen positiver Gefühle über die Diskretion bei geübter Kritik bis hin zu verlässlichen Rückrufen und Versprechen, die eingehalten werden. Pünktlichkeit, Hände schütteln, Namen nennen, Bitte und Danke sagen, Gastfreundschaft zeigen, Themen behalten, die persönlich besprochen wurden – alles Kostbarkeiten, die von jenen erfolgreichen Menschen gelebt werden.

Respekt und Wertschätzung machen ein zwischenmenschliches Miteinander erst möglich. Sie sind das soziale Schmiermittel neben dem wirtschaftlichen Erfolg. Verbindliche Werte bilden die stabilen Säulen des Ganzen, sozusagen das Fundament.

In einem Betrieb, in dem menschlicher Umgang voll Würdigung und Respekt den anderen gegenüber fehlt, fühlt man sich nicht wohl. Respekt schafft Mitgefühl, weil es den achtlosen Umgang miteinander verhindert. Wird Menschlichkeit gelebt, erzeugt sie ein positives Gefühl. Nicht nur das, auch das Gehirn wird positiv programmiert.

Gute Gefühle setzen im Gehirn den Botenstoff Dopamin frei. Dopamin sorgt für Antrieb, Aufmerksamkeit, Interesse, Lust und Freude. Es löst Begeisterung und Glücksgefühle aus und hält sie auf einem gleichmäßig hohen Niveau. Dopamin wirkt wie ein Scheinwerfer, der unsere Aufmerksamkeit auf alles denkbar Angenehme, Erfreuliche und Vergnügliche lenkt und uns voran, vorwärts, hin zur Erreichung unserer Ziele treibt. (Zitat: Institut für Glücksforschung München)

Beobachten Sie sich doch einmal selbst: Wie sehr ist Respekt ein Teil von Ihnen? Wird in Ihrem Betrieb Wertschätzung und Respekt gelebt? Sind Sie Vorbild?

Herzenswärme und Achtsamkeit

Motivieren und begeistern Sie andere, auf diese wertvollen Dinge zu achten! Machen Sie es zum Thema der Woche! Denn Respekt und Wertschätzung kosten so wenig und

bringen so viel!

Fazit: Gutes Benehmen und Respekt erzeugen gutes Benehmen und Respekt. Das trägt zur guten Stimmung und zum Glücklichen bei. Ein bisschen mehr Herzenswärme und Achtsamkeit täte uns allen gut. Und würde helfen, unseren Alltag so viel schöner zu machen. Beginnen sie also noch heute damit!



Claudia Klohofer ist selbstständige Trainerin mit den Schwerpunkten systemische Beratung, Verhaltenspsychologie und Kommunikation (www.cklohofer.at).

Fit4TTI – Das T.T.I. Gesundheitsförderungsprogramm

Den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen, bedeutet auch, für sein körperliches Wohlbefinden zu sorgen. Daher bietet T.T.I. für interne MitarbeiterInnen in Österreich als Besonderheit das Fit4TTI-Programm an, welches gesundheitsfördernde Maßnahmen unterstützt.



T.T.I.- LäuferInnen und -WalkerInnen beim Florianer Frühlingslauf

Mit dieser freiwilligen Leistung sollen möglichst viele MitarbeiterInnen motiviert werden, noch mehr in ihre persönliche Gesundheit zu investieren. Gesundheit hängt von verschiedenen Faktoren ab. Optimale Arbeitsplatzgestaltung und Arbeitsgeräte, ein positives Arbeitsklima, optimale Arbeitsabläufe und persönliche Gesundheitsförderung tragen wesentlich dazu bei.

T.T.I. hat sich das Ziel gesetzt, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und so das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen am Arbeitsplatz zu verbessern. Daher werden immer wieder gesundheitsfördernde Maßnahmen gestartet und auch durch das Unternehmen finanziell unterstützt. Seit Jahresbeginn fanden im Zeichen der Gesundheit einige Aktionen statt: Für einen Fit4TTI-Start in den Frühling wurden im April alle T.T.I.-Standorte mit frischen Obstkörben beliefert. Die besondere Möglichkeit, eine Analyse der eigenen Leistungs- und Erholungsfähigkeit anhand eines 24h-EKGs erstellen zu lassen, erhielten im Frühjahr alle Führungskräfte. Des Weiteren unterstützte Fit4TTI die Teilnahme bei Sportwettbewerben. So traten T.T.I.-LäuferInnen und -WalkerInnen unter anderem am 20. März beim 11. Florianer Frühlingslauf erfolgreich an.