

Seminar: Wertschätzung annehmen und geben können

Die am meisten von Menschen praktizierte Möglichkeit, Anerkennung zu erzielen, besteht darin, sich konform zu verhalten, also den Vorstellungen anderer anzupassen, wie man zu „sein“ habe. Dies erkaufte man sich oft um den hohen Preis, dafür die eigenen Bedürfnisse zu verraten. Solche Anerkennung hat keinen Wert, sie verpufft schnell.

Entgegengebrachter Wertschätzung trauen Menschen daher oft nicht über den Weg. Zu sehr verknüpft ist damit das Gefühl, „für etwas“ anerkannt zu werden – anstatt vorbehaltlose Annahme um seiner selbst willen. Letzteres jedoch ist eines der grundlegenden seelischen Bedürfnisse, aus denen sich Selbstwert und soziale Orientierung entwickeln. Wer schon als Kind nie bedingungslose Annahme erfahren hat, tut sich als Erwachsener schwer, Wertschätzung annehmen oder gar geben zu können. Verbitterung, Selbstabwertung und Selbstverachtung sind nicht selten die Folge.



Foto: Wolfgang Mensch

Das Seminar zeigt die im Sprachgebrauch häufig verwendeten Ausdrucksformen von Wertschätzung und Anerkennung – die Weichen stellen, ob diese als „echt“ empfunden werden, oder als versuchte Manipulation. Ebenso beleuchtet es die unterschiedlichen Formen der Suche danach, die entscheidend sind, ob und wie Wertschätzung und Anerkennung überhaupt eine Chance haben, vorbehaltlos angenommen zu werden. Nicht zuletzt zeigt das Seminar auch Wege auf, über die es möglich werden kann, sich selbst so anzunehmen, damit Annahme von außen auch annehmbar wird.

Seminarinhalte

1. Annahme und Wertschätzung versus Respekt und Wohlwollen
2. Ermutigung, Lob, Kompliment und Schmeicheleien
3. Pflichtgeber, Altruisten, Workaholics und Perfektionismus
4. Einseitigkeit beim Geben und Nehmen – und der Preis dafür
5. Echte Anerkennung oder Manipulationsversuch?
6. Wertschätzung annehmen können – wie darauf reagieren?
7. So Wertschätzung ausdrücken können, dass sie angenommen wird

Teilnehmer:

1. Menschen, die privat oder beruflich viel „für andere da“ sind und dessen langsam müde werden
2. Menschen, die auf der Suche sind, die Schönheit ihres „Seins“ zu entdecken und anzunehmen
3. Menschen, die lernen wollen, absichtslos Wertschätzung und Annahme ausdrücken zu können
4. Menschen, die andere begleiten und stützen in helfenden und beratenden Berufen

Methoden:

Vortrag - Gruppengespräch - Einzelgespräch - Kleingruppenarbeit - Rollenspiel - Präsentation

Vorkenntnisse / Mitbringen:

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Offenheit, Freude