

## Die 5 Sprachen der Wertschätzung

# Selbsteinschätzungshilfe

### Umfeld: Für Gemeindemitarbeit und das Arbeitsleben

Unten findest du 5 Gruppen mit Aussagen, –A– bis –E–.

In jeder Gruppe suche dir aus, welche der Aussagen auf dich am meisten zutrifft.

Dabei trifft „5“ = **am meisten** auf dich zu, und „1“ **am wenigsten**.

Schreibe diese Zahlen (1 bis 5) in die Kreise ○.

Dann gehe zur nächsten Gruppe.

Wichtig: Die Aussagen sind zwar für das **Arbeitsleben** formuliert, aber lassen sich ganz leicht auch übertragen auf die **Arbeit in der Gemeinde**, also die Gemeindemitarbeiter, die Zusammenarbeit an einer Veranstaltung oder einem Projekt, usw.

Markiere in jeder Gruppe: 5 = trifft am meisten zu | 1 = trifft am wenigsten zu

#### –A–

- Ich mag es, wenn mir jemand seine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt. ▲ A
  - Ich mag es, wenn mich andere bei einem Projekt oder einer Aufgabe unterstützen. ● A
  - Ich mag es, wenn mir jemand sagt, wie sehr er/sie meine Arbeit schätzt. \* A
  - Ich mag es, wenn ich für gute Arbeit ein sichtbares Zeichen der Anerkennung oder ein kleines Geschenk überreicht bekomme (z.B., eine lustige Karte, einen Kaffee oder Süßigkeit, einen Gutschein, einen nützlichen Gegenstand mit dem Logo der Organisation, usw.). ■ A
  - Ich mag es, wenn mir jemand auf die Schulter klopft oder mir einen warmen Händedruck gibt – oder wenn angemessen – mir den Arm um die Schulter legt, oder mich mit einem „High-five“ abklatscht. ➤ A
- 

#### –B–

- Wenn sich mein Arbeitstag schwierig gestaltet – kann mich ein Kompliment wirklich ermutigen. \* B
  - Wenn sich mein Arbeitstag schwierig gestaltet – ermutigt es mich, wenn sich jemand die Zeit nimmt, mir zuzuhören, wenn ich über die Probleme spreche. ▲ B
  - Wenn sich mein Arbeitstag schwierig gestaltet – ermutigt es mich, wenn mir jemand auf die Schulter klopft oder mir einen warmen Händedruck gibt. ➤ B
  - Wenn sich mein Arbeitstag schwierig gestaltet – ermutigt mich ein kleines Geschenk von einem Kollegen. ■ B
  - Wenn sich mein Arbeitstag schwierig gestaltet – ermutigt es mich, wenn andere mir helfen, meine Aufgabe zu erledigen. ● B
- 

#### –C–

- Ich habe das Gefühl, wichtig zu sein – wenn mir jemand auf die Schulter klopft oder – wenn angemessen – mich umarmt. ➤ C
- Ich habe das Gefühl, wichtig zu sein – wenn sich Menschen die Zeit nehmen und die Mühe machen, mir ein Geschenk zu besorgen. ■ C
- Ich habe das Gefühl, wichtig zu sein – wenn man mir sagt, wie sehr man meine Arbeit schätzt. \* C
- Ich habe das Gefühl, wichtig zu sein – wenn meine Kollegen mit einspringen, um mir bei einer bestimmten Aufgabe zu helfen. ● C
- Ich habe das Gefühl, wichtig zu sein – wenn meine Kollegen sich entschließen, Zeit mit mir zu verbringen. ▲ C

## -D-

- Wenn ich nicht das Gefühl habe, von den Menschen in meinem Umfeld wertgeschätzt zu werden – fühle ich mich besser, wenn mir jemand hilft, meine Aufgaben zu erledigen. ● D
- Wenn ich nicht das Gefühl habe, von den Menschen in meinem Umfeld wertgeschätzt zu werden – fühle ich mich besser, wenn ich ein kleines Geschenk (zum Beispiel eine lustige Karte oder etwas Süßes) bekomme. ■ D
- Wenn ich nicht das Gefühl habe, von den Menschen in meinem Umfeld wertgeschätzt zu werden – fühle ich mich besser, wenn sich jemand, der mir wichtig ist, Zeit für mich nimmt. ▲ D
- Wenn ich nicht das Gefühl habe, von den Menschen in meinem Umfeld wertgeschätzt zu werden – fühle ich mich besser, wenn mich jemand für meine Arbeit lobt. \* D
- Wenn ich nicht das Gefühl habe, von den Menschen in meinem Umfeld wertgeschätzt zu werden – fühle ich mich besser, wenn mir jemand auf die Schulter klopfte – oder wenn angemessen, mir den Arm um die Schulter legt. ➤ D

## -E-

- Ich fühle mich wertgeschätzt – wenn Kollegen mit mir zusammenarbeiten, damit ein Projekt fertiggestellt werden kann. ● E
- Ich fühle mich wertgeschätzt – wenn mir ein Freund oder Kollege ein Geschenk macht. ■ E
- Ich fühle mich wertgeschätzt – wenn ich Zeit mit Menschen verbringen kann, die mir etwas bedeuten. ▲ E
- Ich fühle mich wertgeschätzt – wenn mir Kollegen oder Vorgesetzte sagen, dass ich gute Arbeit leiste. \* E
- Ich fühle mich wertgeschätzt – wenn ich mich mit einem Kollegen per „High-five“ abklatschen kann – oder wenn angemessen – mir jemand den Arm um die Schulter legt. ➤ E

## Auswertung

### Anzahl

### Sprachen der Wertschätzung (SW)

Anzahl der grünen Dreiecke ▲ = ..... → **SW** »Sich Zeit nehmen«



Anzahl der roten Kreise ● = ..... → **SW** »Hilfsbereitschaft«



Anzahl der orangenen Sterne \* = ..... → **SW** »Lob und Anerkennung«



Anzahl der lila Quadrate ■ = ..... → **SW** »Geschenke«



Anzahl der braunen Pfeile ➤ = ..... → **SW** »Körperkontakt«



Wichtig: Die Sprache der Wertschätzung »Körperkontakt« ist oft am *Arbeitsplatz* nicht sehr angemessen. Selbst bei niedrigen Punktezahlen bei dieser SW kann es durchaus sein, dass in der *Familie* für dich diese SW viel wichtiger ist als in diesem Fragebogen der auf den Arbeitsplatz und die Gemeindearbeit abgestimmt ist.

Die SW mit den höchsten Punktzahlen ist deine bevorzugte Sprache der Wertschätzung (=SW). Oft haben Menschen noch eine „Zweitsprache“, also eine zweite SW die auch noch vergleichsweise hohe Punktzahlen bekommen hat.

Es ist durchaus möglich, dass du in einem anderen Umfeld, z.B., Familie und Freunde, andere SW bevorzugst; eine der beiden SW mit den höchsten Punkten wird dir wohl auch in dem anderen Umfeld wichtig sein.