Sprachen der Wertschätzung: Gruppenarbeit: Praktische Beispiele aus dem Leben der Teilnehmer

Gruppe .....

Notiere die **Sprache der Wertschätzung** die ihr zuerst besprecht.
Wie kann die jeweilige Sprache der Wertschätzung bei dir ganz konkret und praktisch aussehen?
Denke dabei an konkrete Personen, konkrete Gelegenheiten, realistische Situationen – und wende die Sprache an.
Denke dabei an Lebensbereiche wie: Familie | Gemeinde | Arbeit | Freundschaften, Verwandte | Freizeit

Hilfsbereitschaft: Beim Einkaufen helfen, Fahrdienste für Enkel übernehmen,
Groß hilft Kleineren Leuten
Lasse Andere vor
Arbeitsteilung bei Reparaturen
-"- im Haushalt

Lob u. Anerkennung: Dem Anderen zusprechen
Positive Einstellung ⇒ Erscheinungsbild
Wertschätzung

Sich Zeit nehmen: aktives zuhören
wie fülle ich die Zeit, die ich habe
f. Eltern, Freunde, Großeltern

Geschenke: Kino, Ausflüge

Geschenke

Sich Zeit nehmen

Lob und Anerkennung

Hilfs-bereitschaft

Körper-kontakt

Sprachen der Wertschätzung: Gruppenarbeit: Praktische Beispiele aus dem Leben der Teilnehmer

Gruppe .....

Notiere die **Sprache der Wertschätzung** die ihr zuerst besprecht.
Wie kann die jeweilige Sprache der Wertschätzung bei dir ganz konkret und praktisch aussehen?
Denke dabei an konkrete Personen, konkrete Gelegenheiten, realistische Situationen – und wende die Sprache an.
Denke dabei an Lebensbereiche wie: Familie | Gemeinde | Arbeit | Freundschaften, Verwandte | Freizeit

Geschenke: (1 Rose, Wiesenblumen)
* Alleinstehende beschenken (Zeit, Blumen, Kuchen)
* Wertschätzung der Mitarbeiter (Gutschein).

* Sich Zeit nehmen:
- Für Menschen die einsam sind. (Per Telefon od. persönlich)
- Krank- Gottesdienst im Seniorenheim.
- Besuchsdienst.

* Lob + Anerkennung *
* Wahrnehmung was geleistet wird / wurde.
* Wertschätzung zum Ausdruck bringen.
* Ehrliches Danke → z.B. Dass ist dein Talent .....
* Super gelöst. ---

* Hilfsbereitschaft *
- Tür aufhalten - im Bus / Zug aufstehen f. Ältere.
* Nachbarschafts hilfe * (Suppe vorbeibringen, Rezept haben)
* (Schnee schippen, Kehrwoche machen) Baby Sitting.

* Körper Kontakt

Sprachen der Wertschätzung: Gruppenarbeit: Praktische Beispiele aus dem Leben der Teilnehmer

Gruppe .....

Notiere die **Sprache der Wertschätzung** die ihr zuerst besprecht.
Wie kann die jeweilige Sprache der Wertschätzung bei dir ganz konkret und praktisch aussehen?
Denke dabei an konkrete Personen, konkrete Gelegenheiten, realistische Situationen – und wende die Sprache an.
Denke dabei an Lebensbereiche wie: Familie | Gemeinde | Arbeit | Freundschaften, Verwandte | Freizeit

Zeit nehmen:
- Anrufen statt email / Whatapp (wird individuell empfunden!)
  → sich darüber Gedanken machen drückt Wertschätzung aus
- jemanden ausreden lassen
- Qualität statt Quantität

Geschenke:
- sich Gedanken machen, was dem anderen freut
- Gelegenheiten wahrnehmen (nicht zum Geburtstag)
- Eintrittskarten o.ä.

Lob und Anerkennung:
- Drau denken! (bei längeren Beziehungen)
- Kritik nicht immer äußern und etwas Positives sagen

Geschenke

Sich Zeit nehmen

Lob und Anerkennung

Hilfs-bereitschaft

Körper-kontakt

Sprachen der Wertschätzung: Gruppenarbeit: Praktische Beispiele aus dem Leben der Teilnehmer

Gruppe .....

Notiere die **Sprache der Wertschätzung** die ihr zuerst besprecht.
Wie kann die jeweilige Sprache der Wertschätzung bei dir ganz konkret und praktisch aussehen?
Denke dabei an konkrete Personen, konkrete Gelegenheiten, realistische Situationen – und wende die Sprache an.
Denke dabei an Lebensbereiche wie: Familie | Gemeinde | Arbeit | Freundschaften, Verwandte | Freizeit

Hilfsbereitschaft:
- etwas für jemanden tun, was nicht unbedingt notwendig ist.
- die Not sehen und helfen
- eine Haltung aneignen, die Gelegenheiten sieht. (dienende Haltung)

Körperkontakt:
- Hand auf Schulter legen
- wichtig: gut abwägen, insbesondere zwischen Männern und Frauen
- kommt auf Beziehung und Kontext/ an Kultur
- Signale des anderen wahrnehmen.
- den persönlichen Hintergrund/ Generation berücksichtigen
- gesunde Distanz wahren
- herzliche Umarmung
- bewusst - nicht als Routine
- Blickkontakt / Mimik

Geschenke

Sich Zeit nehmen

Lob und Anerkennung

Hilfs-bereitschaft

Körper-kontakt

Sprachen der Wertschätzung: Gruppenarbeit: Praktische Beispiele aus dem Leben der Teilnehmer

Gruppe .....

Seite 1

Notiere die **Sprache der Wertschätzung** die ihr zuerst besprecht.
Wie kann die jeweilige Sprache der Wertschätzung bei dir ganz konkret und praktisch aussehen?
Denke dabei an konkrete Personen, konkrete Gelegenheiten, realistische Situationen – und wende die Sprache an.
Denke dabei an Lebensbereiche wie: Familie | Gemeinde | Arbeit | Freundschaften, Verwandte | Freizeit

Die 5 Sprachen der Wertschätzung

(1) Hilfsbereitschaft

- Voraussetzung um etwas zu ändern und hilfsbereit sein zu können, ist aufmerksam in meinem Umfeld zu bewegen und wahr zu nehmen: wie geht es meinem Mitmenschen?
- Im privaten Umfeld oder in der Ehe oder Partnerschaft als Mann (Frau) zu standhaften und konkrete Aufgaben regelmässig zu übernehmen
- Grundsätzlich umdenken von "ich gebe grundsätzlich nichts d. Besten(innen)" zu "ich werde jetzt hinterfragen + mich ändern" und event. fragen, was brauchst Du? Und den Besten(innen) etwas schenken oder "weitergeben"
- Gott jeden Morgen um "in d. Stillen Zeit" darum bitten, dass er unsere Zunge und uns in allem führt und leitet und wir dass erbitten, was SEINER Meinung das Beste für uns und unsere Mitmenschen ist und Gott dient und IHN ehrt!

(2) Sich Zeit nehmen

- Zuhören WIRKLICH ZUHÖREN Stillsein, wenn der andere spricht! (:)
- Im Gespräch auch "teilen" → jeder darf reden + sich mitteilen
- Mal meine Stoppuhr stellen am Handy und wirklich 15 Minuten nur "ZUHÖREN" und nichts sagen und nur kein Wort

Geschenke

Sich Zeit nehmen

Lob und Anerkennung

Hilfs-bereitschaft

Körper-kontakt

den anderen sprechen lassen!!

Sprachen der Wertschätzung: Gruppenarbeit: Praktische Beispiele aus dem Leben der Teilnehmer

Gruppe .....

Seite (2)

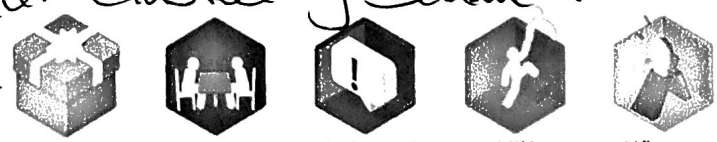
Notiere die **Sprache der Wertschätzung** die ihr zuerst besprecht.
Wie kann die jeweilige Sprache der Wertschätzung bei dir ganz konkret und praktisch aussehen?
Denke dabei an konkrete Personen, konkrete Gelegenheiten, realistische Situationen – und wende die Sprache an.
Denke dabei an Lebensbereiche wie: Familie | Gemeinde | Arbeit | Freundschaften, Verwandte | Freizeit

Fortsetzung: (2) SICH ZEIT NEHMEN

- Handy ausschalten und nicht erreichbar sein um Zeit nehmen f. die Familie oder sein Gegenüber
- im Alltag mit grüner, gelber + roter Karte arbeiten
- Qualitätszeit "verteilen" - es kann auch mal nur ein Zeitfenster von 2 Stunden sein, aber in der Zeit wirklich ganz und gar für sein Gegenüber da sein!

(3) LOB UND ANERKENNUNG

- sich selber immer wieder "reflektieren" / "hinterfragen" → Kommunikation, auch mit der älteren Generation / Eltern, Kindern.
- Den Anderen / die Andere, das Gegenüber auch sehen. 1. Mose 16: "Du Bist ein Gott, der mich Dich sieht!"
- In der Familie / im zwischenmenschlichen: Achtsamkeit, Wertschätzung / Anerkennung vom "anders" sein – andere Wege gehen – ohne Wertung, sondern "Stärken" und "Liebe und Unterstützung" schenken!
- Mit welcher Einstellung trete ich den anderen an oder mein Leben? Mit was fülle ich meinen Geist?



Sprachen der Wertschätzung: Gruppenarbeit: Praktische Beispiele aus dem Leben der Teilnehmer

Gruppe .....

Seite 3

Notiere die **Sprache der Wertschätzung** die ihr zuerst besprecht.
Wie kann die jeweilige Sprache der Wertschätzung bei dir ganz konkret und praktisch aussehen?
Denke dabei an konkrete Personen, konkrete Gelegenheiten, realistische Situationen – und wende die Sprache an.
Denke dabei an Lebensbereiche wie: Familie | Gemeinde | Arbeit | Freundschaften, Verwandte | Freizeit

Fortsetzung: (3) LOB + ANERKENNUNG

- mit Gottes Wort / Lobpreis / Gebet / Stille Zeit d. Teufel d. "Hauses verweisen" und meine Gedanken meinen Tag mit Gottes Wort zu füllen

Geschenke

Sich Zeit nehmen

Lob und Anerkennung

Hilfs-bereitschaft

Körper-kontakt

Sprachen der Wertschätzung: Gruppenarbeit: Praktische Beispiele aus dem Leben der Teilnehmer

Gruppe .....

Notiere die **Sprache der Wertschätzung** die ihr zuerst besprecht.
Wie kann die jeweilige Sprache der Wertschätzung bei dir ganz konkret und praktisch aussehen?
Denke dabei an konkrete Personen, konkrete Gelegenheiten, realistische Situationen – und wende die Sprache an.
Denke dabei an Lebensbereiche wie: Familie | Gemeinde | Arbeit | Freundschaften, Verwandte | Freizeit

Hilfsbereitschaft

Für jemanden einkaufen, der krank ist. (Es fällt uns schwer hier konkret zu werden) beten für Menschen, helfen zu Hause

Zeit nehmen

- Zuerst Zeit für Gott nehmen, dann bekommt man Ruhe + Zeit f. d. Person, die Zeit von uns braucht.
- Freundin, die wenig Menschen/Freunde hat, zum Essen einladen + Spaziergang.
- Neffen Geschichten erzählen
- über „Unangenehmes" reden

Körperkontakt Die alte Frau, die sich freut, wenn sich sie berühre. „Zeigen lassen" wo eine Umarmung braucht.

Lob + Anerkennung für die unsichere Auszubildende

Geschenke Gott beim Einkaufen fragen, ob ich jemand etwas mitbringen kann, das mal Freude bereitet.