



Reich fürs Leben durch Wertschätzung

Die Sprachen der Wertschätzung

Übung:

Nutze die folgende Tabelle für Dich, um herauszufinden, welcher Wertschätzungstyp Du bist! Welche Wertschätzung gibst Du wie stark und welche erhältst du von anderen Menschen? Du kannst Dich das ganz allgemein fragen oder auf eine bestimmte Person beziehen, die Dir nahe steht! Wo willst Du in Zukunft mehr Wertschätzung zeigen?

Die gebe ich			Art der Wertschätzung	Die empfangen ich		
häufig	manchmal	selten		häufig	manchmal	selten
			freundliche Worte, schriftliche oder mündliche Danksagung			
			zügiges Beantworten bei Kontaktaufnahme (Anrufbeantworter, WhatsApp, SMS, Mails ...)			
			Blickkontakt			
			Lächeln, freundliches Anschauen			
			Aufmerksamkeiten im Alltag (z.B. Tür aufhalten, in die Jacke helfen, Tasche tragen)			
			Umarmung und andere Berührungen			
			Zuhören und Einlassen auf das Gegenüber			
			jemand die ungeteilte Aufmerksamkeit schenken			
			Mitgefühl und Empathie geben			
			bei Bedarf tatkräftige Unterstützung und Entlastung			
			gemeinsame Unternehmungen			
			Kochen, handwerkliche Dienste			
			Gebete, Segnungen			
			Ehrung durch künstlerische Aktionen (z.B. Singen, Basteln, Gestalten von Familienalben)			
			Geldzahlungen (z.B. Unterhalt, Spenden)			
			andere materielle Leistungen (z.B. Wohnung zur Verfügung stellen)			

Praxis für Lebendiges Miteinander

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: christoph@nitschke-scheinert.de - karin@nitschke-scheinert.de

www.nitschke-scheinert.de

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751