

Dr. Anne Katrin Matyssek



„Den Blick aufs Gute kultivieren.“

„Mensch, du bist wichtig!“

Wie Unternehmen den Gesundheitsfaktor
Wertschätzung nutzen können

.....

Ein Vortrag auf der Health on Top am 11.03.2008



Cartoon von Thomas Pläßmann, entnommen aus **A.K. Matyssek** (Universum Verlag Wiesbaden): Chefsache: Gesundes Team – gesunde Bilanz. Ein Leitfaden zur gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung.

Übersicht



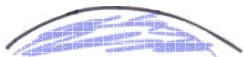
PROBLEM:

Gesundheitsfaktor Wertschätzung und warum Defizite kosten



URSACHE:

Stress, Selbstverständliches und das Streben nach Mehr-Wertschätzung



LÖSUNG AUF UNTERNEHMENSEBENE:

Was Unternehmen tun können



LÖSUNG FÜR DEN EINZELNEN:

Was der einzelne tun kann

INQA-Studie



Die wichtigsten Kriterien für gute Arbeit:

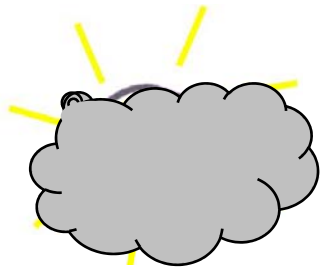
„Von meinem VG als Mensch gesehen werden“ (4).

ABER:

Nur jeder 2. bescheinigt seinem Chef einen wertschätzenden Führungsstil!

INQA-Studie 2006: „Was ist gute Arbeit?“

Wertschätzungsdefizite ...



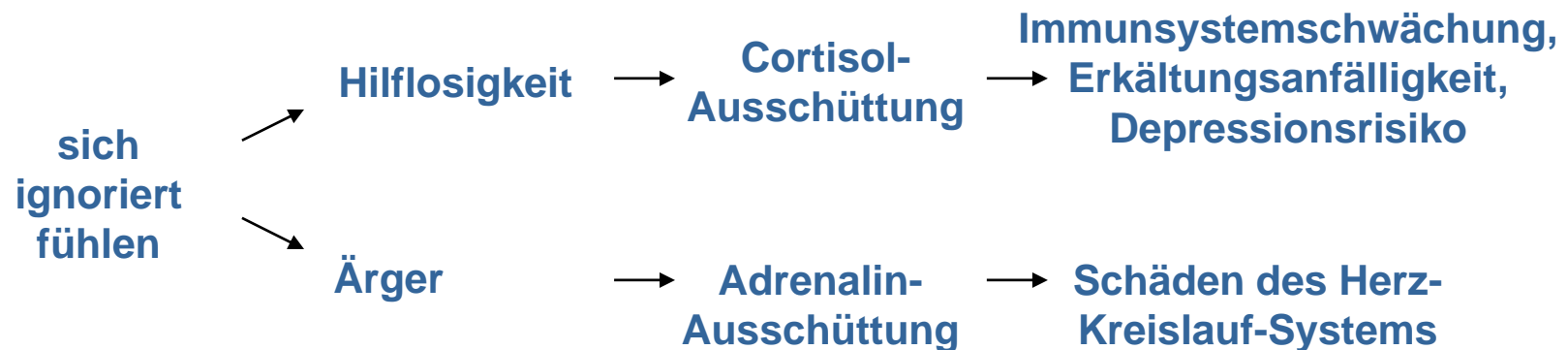
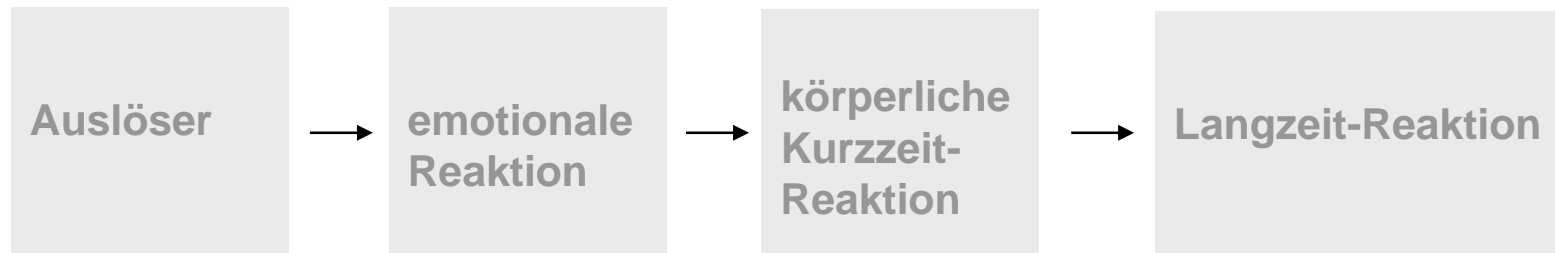
... kosten:



In der Wertschätzungswüste wächst und gedeiht nichts mehr.

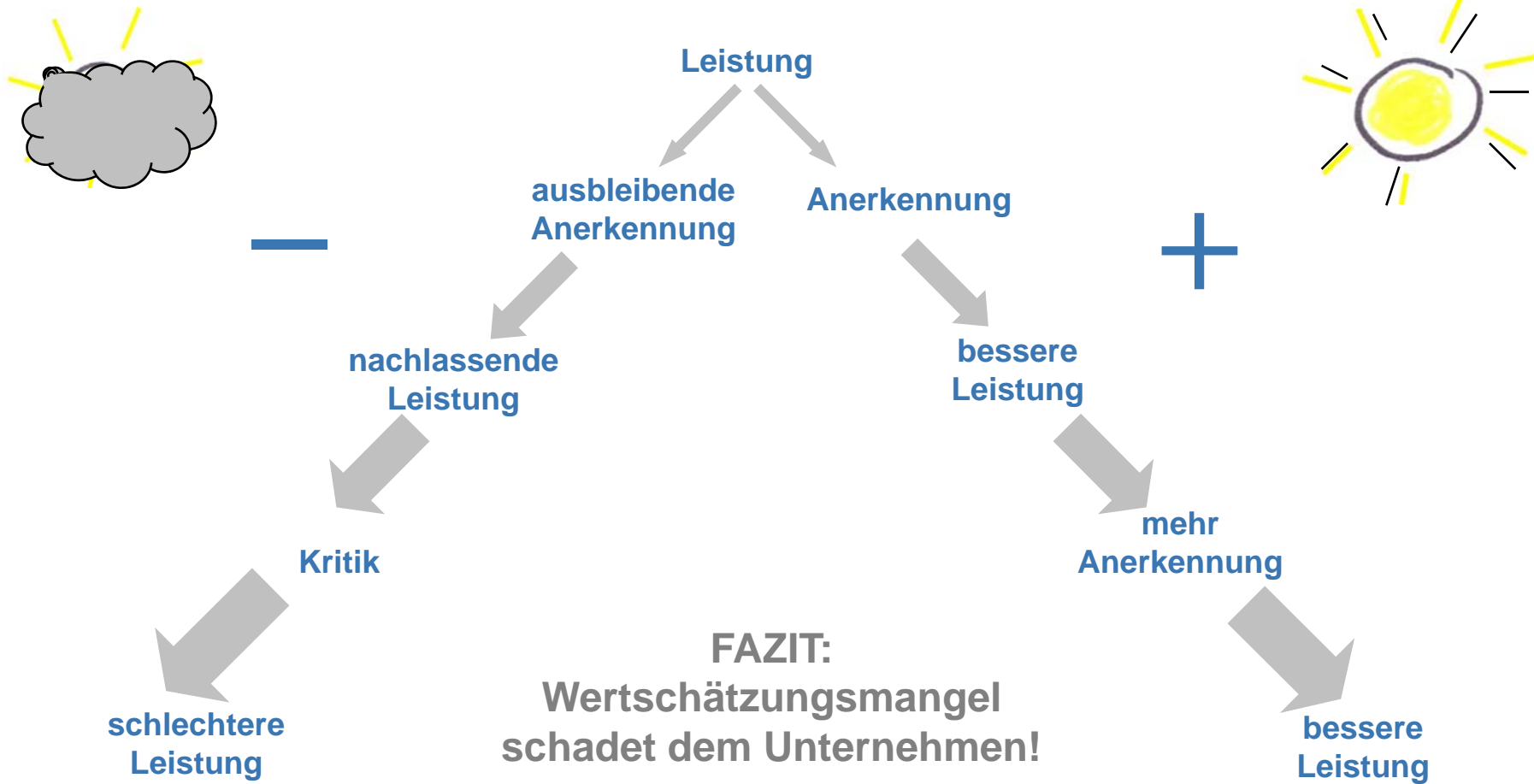


Körperliche Folgen



FAZIT:
Wertschätzungsmangel schadet der Gesundheit des einzelnen!

Motivationschere



Wertschätzung als Gesundheitsfaktor



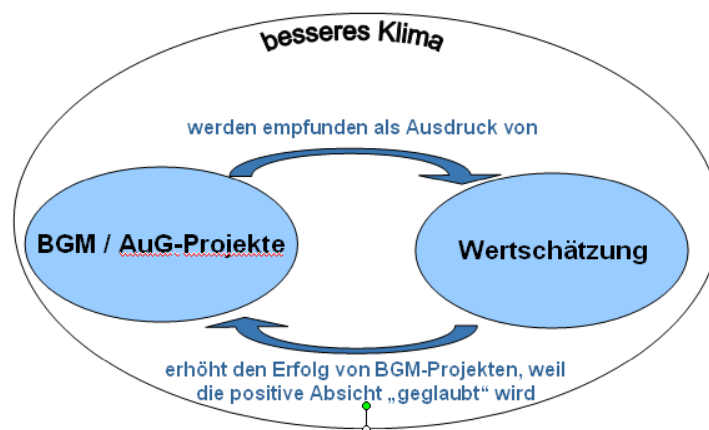
Argumente für Sie



- Hawthorne-Studien (USA, 20er Jahre): **Beachtung alleine steigert schon Leistung**
- Faustregel: **Leistung = Potenzial – Störung**
- Impulse (9/2004): **mangelnde Wertschätzung → höhere Fehlzeiten**
- soft factors – nur langfristig messbar in MAB, Klimabarometer etc.:

besseres Klima, Prävention innerer Kündigung, echte Anwesenheit, stärkere Bindung ans Unternehmen, besseres Image

-wechselseitige Bedingtheit von BGM und Wertschätzung:



Ursachen



Stress

Selbstverständlichkeit

Selbstwertschätzungsdefizite

„Mein Haus – mein Auto – mein Boot!“

„Das 10.000-Euro-Dilemma“

„Kränkungs-Rache-Spiralen“ aus Selbstschutz

„Ich kann nur geben, was ich vorher getankt habe.“

← **FAZIT: Scheinwerfer-Fokus auf dem Negativen!**



Wertschätzung heißt: Den Blick aufs GUTE kultivieren!



Cartoon von Thomas Pläßmann, entnommen aus **A.K. Matyssek** (Universum Verlag Wiesbaden): Chefsache: Gesundes Team – gesunde Bilanz. Ein Leitfaden zur gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung.

Selbstwertschätzung



Weil ich es mir wert bin ...

... überrede ich mich selbst zum Sport ...

... setze ich mir feste Ziele ...

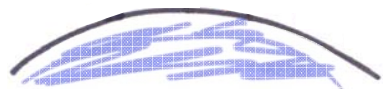
... arbeite ich täglich an meiner Stimmung ...

... frage ich mich vor dem Einschlafen, was heute gut lief ...

... schaue ich nicht mehr täglich 5 Leichen im TV an ...

... gönne ich mir 5-6mal täglich eine Auszeit

Was das Unternehmen tun kann



Beispiele: Was andere schon tun

Eine Afrikanische Woche (NAGU-Projekt, M. Lenze)

Der Anerkennende Erfahrungsaustausch (H. Geißler et al., 2005, PVG)

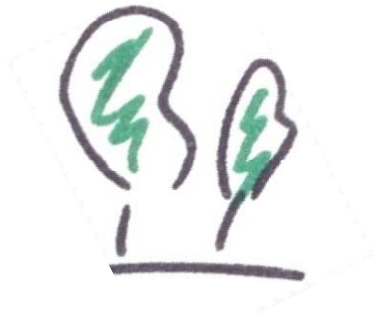
Schichtmodelle für alle, incl. GL (Nestlé Hamburg)

Partizipation at its best (z.B. St. Josef-Pflegeheime Selfkant)

Weiterbildung auch für über 55jährige und Ungelernte (z.B. GussTAV)

Generationennetzwerke (z.B. Weleda AG, Schwäbisch-Gmünd)

Was jede/r tun kann



Beispiele: Was sich Beschäftigte wünschen

Danke sagen, pünktlich sein, höflich sein

Begrüßen mit Blickkontakt / Handschlag

Sich kümmern (z.B. um saubere Sozialräume)

Zu Festtagen gratulieren

Sich die Namen merken

Verabredungen einhalten

Wissen, woran ich gerade arbeite / Nachfragen

Smileys 😊 unter die Mail setzen o.ä.

„Gut, dass Sie da sind!“ – „Sie sind hier wichtig!“

ALLE einbeziehen, nicht nur die Lieblinge

Den „Focus on the good stuff“ richten – in jedem Meeting!

Was Wertschätzung bewirkt



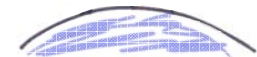
⇒ Sie macht aus jedem einen positiven Menschen mit toller Ausstrahlung ...
... und aus dem Gegenüber auch!



⇒ Sie macht uns klar, wofür wir dankbar sein können ...
... dem Dankbaren gehört das Glück!



⇒ Sie hilft uns, das Beste zu sehen ...
... in uns, dem anderen, der Firma und der Welt!



⇒ Sie stärkt die Psyche und verbessert die Welt:
Das Unternehmen wird erfolgreicher, die Leute werden gesünder ...



Sie sind ein Schatz!

Und so werden Sie zum Schatzsucher:



Ein Pünktchen genügt: Spielen SIE Detektiv und ...



... finden Sie ein gutes Pünktchen, das Ihre Stimmung verbessert!

So übernehmen Sie Verantwortung und fühlen sich nicht mehr als Opfer!



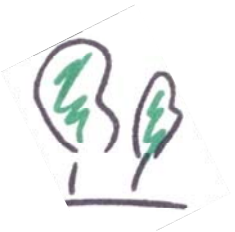
... finden Sie 5-6mal täglich ein gutes Pünktchen an sich selbst!

Laden Sie Ihren Selbstwert-Akku auf diese Weise auf!



... finden Sie ein gutes Pünktchen an Ihrem Job und der Welt insgesamt!

Die Welt hat sich verschworen, um Ihnen Gutes zu tun ...



... finden Sie ein gutes Pünktchen an Ihrem Gegenüber!

Unterstellen Sie immer die beste Absicht und stärken Sie Ihr Gegenüber!

Schätze für Sie ...



Dr. Anne Katrin Matyssek

„Den Blick aufs Gute kultivieren.“

Schatzkarten zum Ausschneiden für Ihre Westentasche

„Mit einer Schere wird zum Schatz.“

Denken Sie 6-8 mal täglich an das:
 ... was Sie heute + dort
 ... was Sie (bestenfalls) erlebten + best
 ... was Ihnen das + reizvoll + kreativ
 ... was Sie heute
 Und das Leben wird reichbar.

„Mit einem Würfel wird zum Glück.“

Wohin können Sie Ihre Aufmerksamkeit am ein-Minuten-Verweilen?
 ... an diesem Tag, an dem
 ... an einem der letzten Tage
 ... an sich, an sich
 ... an die (positiven) Momente
 ... an die (positiven) Momente

Denken Sie ein gutes + positives Verhalten
 ... an diesem Tag, an dem
 ... an einem der letzten Tage
 ... an sich, an sich
 ... an die (positiven) Momente
 ... an die (positiven) Momente

Den Blick aufs Gute kultivieren.

© Dr. Anne Katrin Matyssek

Dr. Anne Katrin Matyssek

„Den Blick aufs Gute kultivieren.“

10 goldene Regeln für ein reicheres Leben

Übe dich in Dankbarkeit!
 Zeige dir, was du dir wert bist!
 Was du auch tust: Nimm dir Zeit!
 Feiere dich und deine Stärken!
 ... deine Stärken!
 ... dich nicht!
 ... ist!
 ... Kraft gibt!
 ... en!
 ... gen!

© Dr. Anne Katrin Matyssek

Dr. Anne Katrin Matyssek

„Den Blick aufs Gute kultivieren.“

Der Schreibtisch-Würfel für den Blick aufs Gute

Wenn Sie diesen Würfel ausdrucken, ausschneiden und zusammensetzen, dient er Ihnen als Erinnerungshilfe für den Blick aufs Gute.

<p>Wie wär's mit einem Lächeln? Tut Ihnen gut und Sie sehen NOCH besser aus!</p>	<p>Heute schon Kontakt zu netten Kollegen gehabt? Wie geht's denen?</p>	<p>Wer läuft was gut? Lassen Sie's nicht unterm Tisch fallen! Wäre schaufrum!</p>	<p>Bitte ein Herz für gestresste Chefs! Und eins für den Abteilungslosen!</p>
<p>Bleiben Sie sich nicht ärgern: Wozu macht der andere das? Was ist das Gute daran?</p>	<p>Zeigen Sie Ihre Wertschätzung – sie stärkt Menschen wie Wasser die Pflanzen.</p>	<p>Wenn Sie diesen Würfel ausdrucken, ausschneiden und zusammensetzen, dient er Ihnen als Erinnerungshilfe für den Blick aufs Gute.</p>	<p>Wenn Sie diesen Würfel ausdrucken, ausschneiden und zusammensetzen, dient er Ihnen als Erinnerungshilfe für den Blick aufs Gute.</p>

© Dr. Anne Katrin Matyssek



Kultivieren Sie den Blick aufs Gute!



www.blick-aufs-gute.de

www.abenteuer-wertschaetzung.de