



Übung zur Wertschätzung

findest Du auch, dass die anderen Dich mal wieder wertschätzen könnten? Dein Chef, Deine Kinder, Deine Partner*in? Wertschätzung ist eines der Bedürfnisse, bei dem wir oft vergessen, dass Bedürfnisse unabhängig von anderen Personen sind und wir sie uns auf vielen verschiedenen Wegen erfüllen können. So geht's:

1/ Setzt euch zu zweit gegenüber. Nehmt euch 2 Minuten Stille, um in der Situation anzukommen.

2/ Person A fragt Person B: „Was schätzt Du an Dir?“

Person B beschreibt, was sie an sich wertschätzt. Es können ganz allgemeine Charaktereigenschaften sein, aber auch konkrete Dinge.

3/ Person A gibt nun in eigenen Worten wider, was sie von Person B gehört hat.

Person B kann gerne „korrigieren“ oder ergänzen, falls sie sich nicht komplett gehört fühlt.

4/ Person A fragt Person B „Was schätzt Du an *mir*?“

Person B beschreibt, was sie an Person A schätzt. Versuche Dich hier auf ganz konkrete Dinge zu beziehen, die die Person gesagt oder getan hat.

5/ Person A gibt nun in eigenen Worten wider, was sie von Person B gehört hat.

Person B kann gerne „korrigieren“ oder ergänzen, falls sie sich nicht komplett gehört fühlt.

Nun wechselt die „Rollen“.

Ihr könnt so oft hin und her wechseln, wie ihr mögt. Am besten vereinbart ihr vorher eine feste Zeit, wie lange ihr die Übung machen wollt. Für den Anfang empfehlen wir 30 Minuten, später dann 60 Minuten.

Viel Spaß !

Ein Video mit Demo zur Übung findet ihr [hier](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=x-PZSgR1E0c>