

# Ned g'schimpft is g'lobt gnua?!

Warum Lob und Anerkennung so wichtig sind ...

Der geläufige Ausspruch: „Ned g'schimpft is g'lobt gnua“ ist nicht nur in Bayern bekannt. Wir wissen alle, wie gut es tut, ein Lob, ein Kompliment, eine Würdigung oder Applaus zu bekommen.

Denk einmal nach, wann hast du zuletzt eine wertschätzende Anerkennung oder ein Lob erhalten? Wie hast du dich dabei gefühlt? Oder wem hast du davon stolz erzählt?

Werden unsere Leistungen anerkannt, hebt sich augenblicklich unsere Stimmung. Dazu ist ein Lob die beste Motivation, um die eigenen Leistungen noch mehr zu steigern.

Lob und Anerkennung sind positive Rückmeldungen, an denen sich jeder orientieren kann. Wie soll ich wissen, ob ich etwas richtiggemacht habe, wenn es mir keiner sagt?

Jeder verhält sich stets auf eine Weise, von der er überzeugt ist, dass diese auch gut und richtig ist. Würde man im Vorfeld wissen, dass man sich auf dem falschen Dampfer befindet, würde mit Sicherheit eine andere Alternative gewählt werden.

Aber: Keine Angst vor Fehlern, denn die erfolgreichsten Menschen machten oft die meisten Fehler! Psychologische Forschungen bestätigen: Wer von seinen Vorgesetzten unterstützt und gelobt wird, bemüht sich, dem Lob gerecht zu werden. Wer gelobt wird, ist auch eher bereit, Kollegen hilfsbereit unter die Arme zu greifen. Das führt wiederum zu einer verbesserten Teamarbeit und zu einem besseren Betriebsklima. Also: Ein Lob vom Chef bedeutet auch, dass ich mich auf dem richtigen Dampfer befinde.

Doch leider kommt Kritik meist wesentlich schneller auf als ein Lob. Bei einem chronischen Mangel an positiven Rückmeldungen geht die Motivation in den Keller. Unser Belohnungszentrum im Gehirn löst jedes Mal eine Stressreaktion

aus, wenn Lob und Anerkennung ausbleibt. Wenn solch ein „Enttäuschungsstress“ zum Dauerzustand wird, leidet das psychische Wohlbefinden.

Wichtig ist auch, Teilerfolge oder kleine Erfolge zu würdigen. Jeder kennt es: Wenn ein Redner zwischendurch Applaus bekommt, wird er immer besser!

Bei meinen Recherchen habe ich festgestellt, dass wir meist viele Negativ-Botschaften erhalten, und dazu habe ich verschiedene Studien gefunden:

- » Ein Kleinkind bekommt auf neun Nein-Botschaften nur eine Ja-Botschaft. Z. B.: Pass auf, dass du nicht hinfällst – anstatt ein motivierendes: Sei vorsichtig, doch ich glaube, du schaffst das!
- Ein 18-Jähriger wurde mit ca. 20.000 negativen Botschaften konfrontiert.
- Im beruflichen Umfeld ist es oft so, dass Mitarbeiter und Kollegen, die stets zuverlässig sind und immer ihr Bestes geben, oftmals die meiste Kritik bekommen. Genaugenommen heißt das dann: Dich kann ich ansprechen, denn bei Anderen ist „Hopfen und Malz verloren! Leider nur ein verstecktes Kompliment.
- Im privaten Umfeld wird häufig nur kritisiert, was einem nicht so gefällt. Denn alles Weitere wird als selbstverständlich betrachtet.

*„Tadeln ist leicht,  
deshalb versuchen sich so Viele darin.  
Mit Verstand zu loben ist schwer,  
darum tun es so Wenige.“  
(Anselm Feuerbach 1829-1880)*

Ich gebe gerne aufrichtiges Lob und Anerkennung weiter. Ich finde es immer wieder erstaunlich, wie berührt viele Menschen sind, wenn sie mal einfach so ein Lob oder ein Kompliment bekommen.

Lob und Anerkennung sind eine ganz besondere Wertschätzung. Bedanken kannst du dich für eine besondere Beratung, den tollen Service, für ein besonderes Essen ... Wenn du ein ganz besonderes Lob aussprechen möchtest, dann mache das vor Publikum. Z. B. Lobe ein Kind vor den Eltern – einen Angestellten vor seinem Vorgesetzten – eine Frau vor ihrem Mann ...

Lobende Worte beflügeln uns, und wir können wahrhaft stolz auf uns sein. Diese Bestätigungen sind wie Balsam für die Seele, und diese brauchen Kinder genauso wie Erwachsene.

Viele Menschen neigen dazu, ihr Licht unter den Scheffel zu stellen! Das heißt wiederum: Wenn ich mich selbst nicht wertschätze – wie sollen mich dann andere wertschätzen? Daher solltest du nie vergessen, dir selbst mal „auf die Schulter zu klopfen“!

Wenn du etwas Besonderes geleistet hast – dann belohne dich doch bewusst mal selbst! Versuche es doch einmal den positiven Tagesrückblick. Mache dir jeden Abend bewusst, was du tagsüber alles Besonderes geleistet hast!

Ich wünsche dir viel Lob, Anerkennung und Wertschätzung.  
Herzlichst deine Gisela