

**GUT
GEMACHT!**
VIELEN DANK!

HEUTE SCHON GELOBT?

Lob durchdringt Panzerschilder, reißt Mauern nieder, wirkt wie Wunderdünger und macht nebenbei auch noch Freude. Was macht Lob so mächtig? Ein Hauptfaktor ist der Hunger nach Anerkennung, den wir in der heutigen „Konkurrenzwelt“ nicht genügend gesättigt bekommen. Natürlich ist es auch ein Stück weit die Befriedigung der Eitelkeit, die uns für Lob empfänglich macht. Aber das allein kann es nicht sein. Viele Menschen loben nicht, solange sie alles in Ordnung finden. Aber dabei wird der Feedback-Aspekt vergessen.

Wer lobt, gibt Feedback, und das erfreut. Schon allein die Tatsache, Feedback zu erhalten, tut gut und ist wichtig. Denn es drückt nicht nur Anerkennung aus, vor allem zeigt es, dass eine Existenz bemerkt wird.

Gerade in Beziehungen, sowohl beruflich wie privat, sollte man immer daran denken, dass ein explizit ausgesprochenes Lob viel bewirken kann.

Lob ist Balsam für die Seele!

Studien belegen, dass „richtig gelobt“ in Unternehmen nachhaltiger und motivierender wirkt, als reine monetäre Zuwendungen. Ein Chef, der ehrlich lobt, wird überrascht sein, wie positiv sich das auf die Motivation der Mitarbeiter auswirkt.

Das gilt natürlich auch für den privaten Bereich, im Freundes- und Familienkreis. Auch dem Mann/ der

Frau tut ein ehrliches Lob gut. Nicht zu vergessen unsere Kinder!

Lobwüste Deutschland?

Leider leben wir heute eher in einer Kritikgesellschaft. In einer Meckerwelt und einer Nörgelkultur. In den Medien werden meist viele schlechte und nur wenige gute Nachrichten verbreitet.

Skeptisch zu sein gilt als geistvoll, mit einer milden Haltung wirkt man schnell naiv. Wir haben in der Schule gelernt, uns auf die Fehler zu konzentrieren, und suchen sie bis heute – bei unseren Kindern und unseren Partnern, bei unseren Kollegen und unseren Chefs. Die Stärken werden als selbstverständlich hingenommen. Gleichzeitig sehnen wir uns jedoch nach Lob und Anerkennung. Nicht nur von unseren Freunden und unseren Familien, sondern auch von unseren Kollegen und Vorgesetzten.

Eine Studie der Hans-Böckler-Stiftung legt nahe, dass sich etwa 60 Prozent der Deutschen im Beruf nicht ausreichend gewürdigt fühlen. Bei einer Online-Umfrage der Jobbörse Stepstone unter 10 000 Europäern klagten 56 Prozent der Deutschen, ihre Arbeit würde von ihren Chefs nicht geschätzt. Die Loblücke ist hierzulande offenbar doppelt so groß wie im europäischen Durchschnitt.

„Berufliche Gratifikationskrisen“, so wies der Düsseldorfer Medizinsoziologe Johannes Siegrist nach, können auf Dauer krank machen. Steht die Leistung im Missverhältnis zur Anerkennung und ist darüber hinaus der Job gefährdet, verdoppelt sich das Risiko, an einer Herzerkrankung oder Depression zu erkranken.

Dabei sind 90 Prozent der deutschen Arbeitgeber davon überzeugt, dass Lob und Anerkennung die Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter am besten fördert. Das ergab eine repräsentative Befragung von 500 Mittelständlern, durchgeführt von einer Consulting-Firma in Nürnberg.

Warum fällt es dann Managern und Führungskräften so schwer, Lob auszusprechen, obwohl sie an seine Kraft glauben? Jedes vorenthaltene Lob sei „ein Manko in der seelischen Lohntüte“, behauptet der Personaltrainer und Autor Hans-Jürgen Kratz. Das „Wie“ spielt allerdings beim Loben (positives Feedback) eine entscheidende Rolle.

So lobt man richtig:

- Zeitnah loben
- Persönlich loben
- Aufrichtig und ehrlich loben
- Den Grund für das Lob nennen
- Authentisch loben

Außerdem: „Je unerwarteter und damit ungewöhnlicher ein Lob ist, desto stärker aktiviert es das Belohnungssystem.“ (Neurowissenschaftler Christian Elger)

So geht das Lob daneben:

- Zu allgemein loben
- Manipulativ loben
- Ambivalent loben (das Gegenteil von dem denken, was man sagt)
- Übertrieben loben
- Zu oft loben

Natürlich sind Menschen verschieden. Deshalb ist es auch beim Loben nicht immer gut, von sich selbst auszugehen. Wenn die Eigenmotivation von Natur aus hoch ist oder man selbst nie Lob erhalten hat, fällt es schwer, zu erkennen, wenn ein Lob bei anderen angebracht ist.

Fühlen auch Sie sich zu wenig gelobt? Oder loben Sie vielleicht nicht genug?

Wie wäre es mit einem Lob-Workshop in der Firma oder mal einer Beratungsstunde zu diesem Thema ganz privat? Ich freue mich auf Ihren Anruf/mail: 09721-5335550 oder info@claudia-graser.de

Infos auch unter www.leben-managen.de

Ihre Claudia Graser,
Heilpraktikerin für Psychotherapie und Unternehmensberatung
für Stressmanagement und Kommunikation.

**Praxis für Psychotherapie
Claudia Graser
staatl. gepr. Heilpraktikerin
Psychotherapie**



**NEU LICHTTHERAPIE BEI
WINTERBLUES,
DEPRESSIONEN UND
SCHLAFSTÖRUNGEN**

THERAPIE

- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer

BERATUNG - COACHING

- Partnerschafts-Beratung
- Impulsberatung bei Entscheidungen / Veränderungen
- Neue Ziele setzen und erreichen
- Motivationstraining

**CLAUDIA
GRASER**

Rückertstraße 24-26
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721-533 555 0
E-mail: cmg@claudia-graser.de



www.leben-managen.de