

Fühlen Sie sich wohl unter Ihren Kollegen? Ein wertschätzendes Miteinander am Arbeitsplatz kann die Gesundheit fördern. Und manchmal sind es gerade die kleinen Dinge, die gut tun.

Wertschätzung verbessert das Arbeitsklima

„Gut, dass du da

Um gleich einem Missverständnis vorzubeugen: Mangelnde Wertschätzung ist nicht gleichzusetzen mit Mobbing! Das Gegenteil von Wertschätzung ist eher Ignorieren. So etwas ist selten geplant, und dennoch hat es Folgen.

Wo Menschen sich nicht wertgeschätzt fühlen, wird das sofort wahrgenommen, auch von Außenstehenden. Da wird kaum miteinander gesprochen. Gelächelt wird gar nicht, gelacht höchstens künstlich. Die Raumgestaltung ist lieblos. Wasch- und Sozialräume sehen aus „wie Sau“. Die Atmosphäre wirkt gedrückt.

Dabei geht es um mehr als um belanglose Oberflächlichkeiten: Wertschätzungsmangel kann krank machen. Es schwächt das Immunsystem, wenn wir das Gefühl haben, von den Kollegen nicht gemocht zu werden oder unwichtig zu sein (was gerade in Zeiten von Umstrukturierungen leicht passieren kann). Wir sind schneller gestresst, und Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühle kratzen am Selbstwertgefühl.

Natürlich ist es auch eine Frage der Unternehmenskultur, wie bei der Arbeit miteinander umgegangen wird. Und die wird stark vom Verhalten der Vorgesetzten bestimmt. Aber das sollte nicht als Argument herhalten nach dem Motto „Wenn die es vorleben und mich wertschätzen, dann werde ich auch ...“.

Wertschätzung für Kollegen kann jeder zeigen. An jedem Arbeitsplatz und unabhängig von der Gehaltsklasse oder Hierarchiestufe. Genauso, wie das Betriebsklima von allen mitgestaltet wird. Auch wenn die Geschäftsleitung die Rahmenbedingungen vorgibt, trägt doch auch jeder Einzelne seinen Teil zum Betriebsklima bei. Das gilt auch für ein wertschätzendes Miteinander: Jeder kann etwas dafür tun, und jeder profitiert davon!

Das Unternehmen hat etwas von einer Kultur der Wertschätzung, denn



Wertschätzung ist ein Gesundheitsfaktor: Wenn Beschäftigte sich als Mensch wahr- und ernstgenommen fühlen, sind sie belastbarer, produktiver und seltener beziehungsweise kürzer krank. Sie haben eine bessere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, wenn sie sich geschätzt oder wichtig fühlen.

Das Team profitiert: Wer sich am Arbeitsplatz von Kollegen wertgeschätzt fühlt, wird nach einer Erkrankung oder einem Unfall auch schneller wieder an den Arbeitsplatz zurückkehren – er weiß, dass die Kollegen auf ihn Rücksicht nehmen und ihn brauchen.

Er ist mit dem Herzen dabei und kann

sein Potenzial ganz einbringen. Und Konflikte im Team kommen schneller auf den Tisch oder entstehen gar nicht erst, denn Konfliktsache ist in vielen Fällen ein Gefühl wie „der nimmt mich nicht ernst“.

Der Einzelne hat auch etwas davon. Gerade in Zeiten von Umstrukturierungen (und wann gäbe es die nicht?) ist der Zusammenhalt unter Kollegen unbezahlbar. Es gibt Halt und Kraft, wenn man weiß, dass man sich auf die Kolleginnen und Kollegen verlassen kann. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt, das Wohlbefinden nimmt zu.

„Mich lobt ja auch keiner“ – diese Kla-

bist!“



Tipps für mehr Wertschätzung unter Kollegen

- Lächeln verbessert das Wohlbefinden – auch Ihr eigenes! Wenn es echt ist, kann sich das Gegenüber diesem Ausdruck von Wertschätzung nur schwer entziehen. Wertschätzung ist ansteckend.
- Wer seine Kollegen wirklich schätzt, achtet selbst auf Sauberkeit, auch in den Sozial- und Waschräumen. Und: Er beseitigt auch schon mal den Dreck anderer.
- Sprechen Sie's an, wenn Sie sich über jemanden geärgert haben. Der Respekt vor sich selbst (!) und vor dem anderen (!) gebietet es, Ärger nicht einfach runterzuschlucken.
- Geben Sie frühzeitig und persönlich Informationen an alle Kollegen weiter – nicht nur an die, mit denen Sie eh häufig reden – so vermeiden Sie Grüppchenbildung!
- Äußern Sie Ihre Wertschätzung auch ausdrücklich, etwa mit Sätzen wie „Gut, dass Sie da sind! Wir haben hier ein Problem“ oder ähnliches. Auch wenn der Kollege das Problem nicht lösen kann: Er fühlt sich einbezogen und damit wertgeschätzt! ■



Wer seine Kollegen schätzt, kümmert sich auch mal darum, dass gemeinschaftlich genutzte Räume in Ordnung gehalten werden.

ge hört man oft, wenn es um das Thema Wertschätzung geht. Hier geht es zwar nicht um Lob für Leistungen, sondern um Wertschätzung der Person als solcher, aber das Klagegedicht ist dasselbe: Mein Unternehmen schätzt mich nicht wert. Unausgesprochen geht dieser Satz dann so weiter: „... also schätze ich auch meine Kollegen als Teil des Unternehmens nicht wert.“ Das sagt natürlich kaum jemand laut. Aber viele Menschen – sowohl Führungskräfte als auch Mitarbeiter – nicken zustimmend, wenn sie diese Aussage hören.

Wertschätzung ist aber primär eine Frage der Haltung und nicht der Berech-

nung. Und wenn die Haltung stimmt, ist sie wie Feuer: Sie vermehrt sich, indem wir sie weitergeben. Auch wenn es vielleicht naiv klingt: Wir können nur verschenken, was wir haben, Eine/r muss den Anfang machen und einen Vorstoß geben.

Der Tipp lautet daher: Beginnen Sie mit sich selbst und einer ordentlichen Portion Selbstwertschätzung – wie wir gesehen haben, kommt sie allen zugute. Wenn Sie jetzt lächeln, werden Sie es merken ...

Dr. Anne Katrin Matyssek

Mehr Infos unter: www.do-care.de ■

Checkliste:

Alarmsignale für mangelnde Wertschätzung unter Kollegen

- Der Morgengruß wird nur „in den Bart genuschelt“.
- Die Waschräume oder die Teeküche sind verdreckt.
- „Bitte“ und „Danke“ haben Seltenheitswert.
- Betriebsfeste werden für überflüssig gehalten.
- Jeder kümmert sich nur um den eigenen Aufgabenbereich. ■