

# ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

wir alle wünschen uns Anerkennung, im Job, im privaten Umfeld, im täglichen Miteinander. Doch wie oft schenken wir uns selbst oder anderen tatsächlich echte, aufrichtige Wertschätzung? In stressigen Zeiten, in denen Zahlen, Ziele und Termine dominieren, bleibt genau das meist auf der Strecke.

Dabei ist Wertschätzung weit mehr als ein nettes Kompliment – sie ist eine Haltung, die alles verändern kann. Und das nicht nur im Büro.

In dieser Ausgabe unseres Newsletters zeige ich Ihnen, wie Wertschätzung nicht nur die Qualität von Zusammenarbeit im Team verbessert, sondern auch die Verbindung zu sich selbst stärkt – und warum sie das Fundament einer gesunden Unternehmenskultur ist.

## Warum Wertschätzung so kraftvoll ist

Wertschätzung bedeutet, den Menschen in seiner Einzigartigkeit wahrzunehmen und anzuerkennen – unabhängig von Leistung oder Ergebnis. Sie vermittelt das Gefühl: „Ich sehe dich. Du bist wichtig.“ Und genau dieses Gefühl ist es, das Motivation, Vertrauen und Zusammenarbeit stärkt.

Studien belegen: In Teams, in denen Wertschätzung gelebt wird, ist die Zufriedenheit höher, die Leistungsbereitschaft steigt – und die Fluktuation sinkt. Doch echte Wertschätzung beginnt nicht bei anderen. Sie beginnt bei uns selbst.

## Selbstwertschätzung – die oft vergessene Grundlage

Viele Menschen neigen dazu, sich selbst besonders kritisch zu betrachten. Der innere Dialog ist geprägt von Zweifeln, Perfektionsdruck und Vergleichen. Doch wer sich selbst nicht wertschätzt, tut sich oft schwer, auch andere ehrlich anzuerkennen.

Fragen Sie sich:

- Wie spreche ich innerlich mit mir, wenn etwas nicht gelingt?
- Erkenne ich meine eigenen Fortschritte – oder sehe ich nur, was noch fehlt?

- Gönnen ich mir Pausen, Anerkennung, Dankbarkeit – oder arbeite ich ständig gegen mich selbst?

Selbstwertschätzung ist kein Ego-Trip. Sie ist die Basis für gesunde Grenzen, klare Entscheidungen und authentische Begegnungen.

## Wertschätzung im Team – mehr als ein Lob

In einer werteorientierten Unternehmenskultur zeigt sich Wertschätzung auf vielen Ebenen – nicht nur durch Worte, sondern durch Haltung und Handlung.

Ein wertschätzendes Teamklima entsteht, wenn...

- Leistung gesehen und anerkannt wird.
- Unterschiede akzeptiert und als Stärke genutzt werden.
- Kommunikation offen, ehrlich und respektvoll verläuft.
- Fehler nicht als Schwäche, sondern als Lernchance betrachtet werden.

Das beginnt im Kleinen: Ein ehrliches Danke. Ein interessierter Blick. Ein konstruktives Feedback, das nicht nur kritisiert, sondern auch aufbaut.

## Wie Sie Wertschätzung aktiv fördern können

- **Beginnen Sie bei sich selbst:** Schreiben Sie sich am Ende des Tages drei Dinge auf, die Sie gut gemacht haben – unabhängig vom Ergebnis.
- **Schenken Sie echte Aufmerksamkeit:** Hören Sie im Gespräch bewusst zu, ohne sofort zu bewerten oder zu antworten.
- **Loben Sie konkret:** Statt „Gute Arbeit!“ sagen Sie lieber: „Ich fand es stark, wie strukturiert du das Meeting vorbereitet hast.“
- **Vermeiden Sie Automatismen:** Echte Wertschätzung ist individuell – sie zeigt, dass sich jemand wirklich Mühe gemacht hat, nicht nur „Pflicht erfüllt“ hat.

## Abschließende Gedanken

Wertschätzung ist wie ein innerer Kompass – sie richtet unsere Aufmerksamkeit auf das, was gelingt, was verbindet, was trägt. Sie schafft ein Klima, in dem Menschen aufblühen können – in der Führung, in der Zusammenarbeit und in sich selbst.

Fragen Sie sich heute: "Wo kann ich mir selbst oder jemand anderem mehr Wertschätzung schenken?" und setzen Sie diesen Impuls in die Tat um. Sie werden spüren: Wertschätzung verändert nicht nur das Miteinander – sie verändert alles.

Herzliche Grüße

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching  
**Erfolg mit Strategie**

---

## Kennen Sie schon unser Business Coaching?

Manchmal braucht es nur einen klaren Impuls, um den nächsten Schritt zu erkennen. Genau dafür ist unser **Business Coaching im Kurzformat** gedacht: 60 Minuten mit Fokus, Struktur und unternehmerischer Klarheit – persönlich, lösungsorientiert und auf den Punkt gebracht.

 **Exklusiv für Newsletter-Leser: 50% Rabatt im Mai**

Sichern Sie sich jetzt Ihr Perspektivgespräch zum halben Preis – mit dem Gutscheincode **MAI50**. Gültig für alle Buchungen bis **31. Mai 2025**.

Ob strategische Entscheidung, frischer Blick auf eine festgefahrene Situation oder Wunsch nach Klarheit: Dieses Gespräch kann der Wendepunkt sein.

**JETZT TERMIN VEREINBAREN**

---

## Vorschau auf die nächsten Events



### **Sofort umsetzbare Lösungen in Unternehmenskrisen**

Dienstag - **20.05.2025** um **10:00 Uhr**

Wie Sie mit bewährten Maßnahmen durch sofortiges Handeln die Herausforderung von unternehmerischen Krisensituationen bewältigen können.

**JETZT ANMELDEN**

Webinar in Kooperation mit [onlineuniversity24.com](https://www.onlineuniversity24.com)

---

***Ihnen hat dieser Newsletter gefallen?***

Dann leiten Sie ihn doch an Ihre Freunde und Kollegen weiter, damit auch sie von diesem Wissen profitieren.

---

***Ihnen wurde dieser Newsletter weitergeleitet?***

Dann melden Sie sich [hier](#) für unsere Mailingliste an und verpassen künftig keine Neuigkeiten mehr.

ULRICH KERN

[jederzeit wieder abmelden](#)

[Abonnement verwalten](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

MailPoet