



So überraschen Sie mit einem Lob

Können Sie sich noch erinnern, wie Sie laufen gelernt haben? Wahrscheinlich nicht. Doch sicher haben Sie vielfach gesehen, dass laufen lernende Kleinkinder für jeden Versuch, für jede Kraftanstrengung, für jeden Wackler und für jeden Zentimeter gelobt und gelobt wurden. Sicher brauche ich Ihnen nichts von den strahlenden Gesichtern der Erwachsenen erzählen oder wie Kinder bei Lob regelrecht aufblühen. Heute habe ich einen Coachingtipp zum Thema "loben" für Sie. Doch lassen Sie mich Ihnen vorher noch zwei Fragen stellen: Wann haben Sie zuletzt jemanden gelobt? Wann haben Sie sich selbst zuletzt gelobt? Auch wenn es Ihnen jetzt noch nicht bewusst ist: Loben ist ein herrlich einfaches Mittel, das Herz anderer Menschen und die eigene Seele zu erreichen.

Loben ja, aber wen und wie?

Loben geht ganz einfach: 1. beobachten, wahrnehmen und aufmerksam sein für den Anderen oder sich selbst, 2. lächeln und 3. Lob aussprechen. Vielleicht fragen Sie sich jetzt, wen Sie loben können? Meine Antwort: Wen nicht? Es gibt das Gerücht, dass selbst Chefs sich über ein ernst gemeintes und authentisches Lob sehr freuen. Sie können Ihre Liebsten (die großen und die kleinen) loben, im Freundes- und KollegInnenkreis, die Busfahrerin, den Schalterbeamten. Dazu richten Sie Ihr Augenmerk einfach auf das, was "gut" ist. Wir leben oft eine "Kultur der Krittelhleinis", wie ich immer sage. Viele Menschen gefallen sich gewohnheitsgemäß in der Rolle der coolen Kritiker und das bedeutet Schwachstellen, Defizite und alles, was nicht stimmt, zu identifizieren und anzumahnen. Nicht dass ich das grundsätzlich schlecht finde. Doch das Negative sehen, halte ich für den einfacheren Weg. Wie viel schwerer fällt es Menschen, das Positive, das Gelungene, das Gute wahrzunehmen. Bei anderen Menschen. Bei sich selbst.

Vielleicht beginnen Sie bei sich selbst?

Bevor Sie den Blick auf Ihre Mitmenschen richten, schauen Sie doch einmal, wie es um Ihr "Lob-Depot" bestellt ist. Sind Ihre Depots aufgefüllt mit Lob? Oder herrscht dort eher Mangel? Dann warten Sie nicht, dass andere Ihre Depots auffüllen, kümmern Sie sich selbst darum. Denn wie wollen Sie andere aus ganzem Herzen loben, wenn Sie sich für eine ähnliche eigene Aktion das Lob versagen? Lassen Sie sich anregen, wofür Sie sich selbst positiv ermutigen, loben, motivieren und belohnen können:

Anregung	Dafür könnte ich mich selbst loben
<p>Loben Sie sich bei Fehlern Denn das heißt, Sie haben etwas Anderes oder Neues ausprobiert. Sie haben etwas gewagt. Und aus Versuch und Irrtum lernt man sehr gut. Loben Sie sich dafür.</p>	
<p>Loben Sie Ihre Fähigkeiten Denken Sie dabei vor allem an das, was Ihnen selbstverständlich ist. Mit der Haltung "ach das, das ist doch nichts" entwerten Sie sich selbst. Loben Sie sich für Ihre besonderen und auch für die selbstverständlichen Fähigkeiten.</p>	
<p>Loben Sie sich für Ihr Durchhaltevermögen Eine ungeliebte Aufgabe wartet auf Sie? Gern würden Sie sich davor drücken? Doch Sie packen es an und sitzen für mehrere Tage an einem Projekt oder abends an der Steuererklärung. Loben Sie sich für Ihre Ausdauer und dass Sie "dran" bleiben.</p>	

Füllen Sie Ihre "Lob-Depots", bis sie überquellen. Damit erhöhen Sie Ihre Lebensfreude beträchtlich. Und Sie werden schnell zu einem Menschen mit hochgezogenen Mundwinkeln.

Ihre Wera Nägler

