

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

MITARBEITERWERTSCHÄTZUNG: DIE WARMER DUSCHE

Wertschätzung ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wenn sich MitarbeiterInnen gesehen und anerkannt fühlen, setzt dies enorme Kräfte frei und wirkt motivierend. Der Schlüssel zum Erfolg ist dabei Authentizität. Nur authentisches (ehrliches) Feedback kann beim Empfänger positiv wirken.

Die warme Dusche bietet den Raum, Positives in der Zusammenarbeit hervorzuheben und die MitarbeiterInnen als Personen wahrzunehmen, die aufgrund ihrer Fähigkeiten, Persönlichkeit und Einzigartigkeit wertvoll sind.

Und so geht es:

- Der/die „Duschende“ setzt sich auf einen Stuhl, sodass er/ sie mit dem Rücken zur Gruppe sitzt.
- Alle anderen in der Gruppe dürfen nun (freiwillig) ihre Wertschätzung ausdrücken.
- Sie sprechen all das aus, was sie in der Zusammenarbeit mit dieser Person schön finden, bspw.
 - wie ihnen diese Person geholfen hat oder
 - warum es Spaß macht, mit ihr zu arbeiten.
- Ausschließlich positive und wertschätzende Dinge (authentisch bleiben!).
- Der/die Duschende sagt nichts und hört nur zu.
- Beiträge von Gruppenmitgliedern werden von anderen nicht kommentiert. Jeder darf ungestört seine Wertschätzung teilen.

Du
kannst stolz
auf dich sein,
weil...

Ich finde
super, dass ...

Ich bewundere
an dir ...

So
würde ich
dich in 3 Worten
beschreiben...

So sehe
ich dich in 10
Jahren ...

TIPP:

Zum Einstieg eignet sich diese Variante auch in schriftlicher Form: Bereiten Sie einen A4-Zettel je MitarbeiterIn vor und breiten Sie diese auf einem langen Tisch aus. Jede/r KollegIn darf ein wertschätzendes Feedback darauf schreiben und bleibt somit anonym.

Mehr Infos erhalten Sie von Ihrem AOK-Gesundheitscoach

oder unter der kostenfreien
Service-Hotline für Firmenkunden **0800 226 5354** oder im Internet unter
www.aok-business.de/sachsen-anhalt.