



### Arbeitsblatt 6: Übungsfolge – Anerkennung und Wertschätzung



Die zweite Übungsfolge des Podcasts zeigt verschiedene Übungen, die Ihre Wahrnehmung trainieren. Dadurch fokussieren wir uns auf Positives, stärken unseren Wertschätzungsmuskel und fördern unsere Kreativität.

Erleben Sie mit der Übung "Avatar" einen außergewöhnlichen Tag, der Ihnen die Augen öffnen wird, und nutzen Sie den "Gewagt" Tipp als ultimativen Ideenturbo für Meetings und Besprechungen.



Auf den folgenden Seiten finden Sie die verschiedenen Übungsformen zum Fokusthema Anerkennung und Wertschätzung nochmals kurz beschrieben.

Wenn Sie Fragen oder Anmerkungen zu den Übungen haben, dann freue ich mich, wenn Sie im Blog darüber berichten.

In Podcastfolge 6 erwähnte Links:

- Der Blog zum Podcast. Diskussions- und Austauschplattform für alle Hörer:  
[www.was-ist-kreativität.de/podcast](http://www.was-ist-kreativität.de/podcast)  
In dieser Rubrik finden Sie auch immer wieder ergänzende Anmerkungen und Blogbeiträge zu den einzelnen Folgen.
- Information und Inhalte vergangener Beiträge können Sie natürlich gerne auch abrufen, wenn Sie später eingestiegen sind oder einmal einen Tu´sletter verpasst haben:  
[www.nils-bäumer.de/podcastinhalte](http://www.nils-bäumer.de/podcastinhalte)
- Wenn Sie mehr zu mir, meinen Produkten (CD´s, Kreativität41 - die APP zur Ideengenerierung, dem Kaleidozyklus zum Podcast, Bücher usw.) erfahren wollen:  
[www.nils-bäumer.de/kreatives](http://www.nils-bäumer.de/kreatives)
- Schriftbild „Dufter Typ“ in Spiegelschrift in einem Internetshop:  
<http://www.spreadshirt.de/dufter%20typ+geschenke>



### Übungen zum Fokusthema „Anerkennung und Wertschätzung“

#### Avatar

Nehmen Sie bei jeder Person, mit der Sie in Kontakt treten, die Augenfarbe bewusst wahr. Sie müssen sich die Farbe nicht merken, aber einmal wahrnehmen.

Tun Sie dies bei **jeder** Person, mit der Sie persönlichen Kontakt haben – außer am Telefon, da wird es schwer. Es gibt keine Ausnahmen: sei es der Schaffner im Zug, der Fahrer im Bus, wenn er Ihnen denn eine Karte verkauft oder die Kassiererin bzw. der Kassierer an der Supermarktkasse. Wenn diese Person, nachdem Sie gezahlt oder sich begrüßt haben, nicht zu Ihnen schaut, dann ist es Ihre Aufgabe so lange stehen zu bleiben, bis er oder sie zu Ihnen schaut. Dann sehen Sie bitte genau hin, um die Augenfarbe zu erkennen.

Starten Sie damit, diese Übung erst einmal nur zwei bis drei Stunden zu testen. Die Königsdisziplin ist allerdings einen ganzen Tag zum „Avatar-Tag“ zu machen.

---

#### Sinnesfokussierung

Wenn Sie eine ruhige Minute ohne Ablenkung haben, schließen Sie bitte die Augen und nehmen alles um sich herum bewusst wahr: Was hören sie? Was riechen Sie? Welche Position hat ihr Körper und welche Muskeln sind angespannt, welche locker? Unser Gehirn filtert zu jeder Zeit Millionen von Informationen aus, ohne dass uns dies bewusst wird. Nur ein winziger Bruchteil der eigentlich vorhandenen Umgebungsinformationen wird uns bewusst. Trainieren Sie immer wieder Ihre Wahrnehmungsbreite und –tiefe. Dadurch wird es Ihnen gelingen, mehr Kreatives und Positives zu entdecken, wodurch auch Ihr Wertschätzungsmuskel gestärkt wird.

---

#### Wertschätzungs-Post It

Nehmen Sie sich abends 5 Minuten Zeit und gehen Sie in Gedanken noch einmal Ihren Tag durch. Auf welche Dinge, die Sie heute getan haben, sind Sie stolz? Wofür zollen Sie sich selbst Wertschätzung? Schreiben Sie diese Dinge auf Post It Zettel und kleben sie die Zettel an einen Ort, den Sie regelmäßig sehen. Das kann ein Ort nur für Sie sein, denn wie gesagt, wirkt Anerkennung nach innen für Sie selbst und muss nicht in die Welt posaunt werden.



### Übungen zum Fokusthema „Anerkennung und Wertschätzung“

#### Dufter Typ / Tolle Frau

Für besondere Situationen und Herausforderungen brauchen wir eine besondere innere Einstellung, eine positive Fokussierung. Sich vor einem Date vor Augen zu führen, dass man eigentlich 5 Kilo abnehmen wollte und die eigene Small-Talk Fähigkeit in den letzten Monaten stark gelitten hat, bewirkt nicht, dass die Chance für ein gutes Treffen steigen. Wir sollten uns stattdessen vielmehr bewusst machen, welche liebenswerten Eigenschaften wir haben – uns selbst wertschätzen. Dadurch stellt sich das nötige Selbstbewusstsein ein, um locker und authentisch auftreten zu können.

Wer jetzt noch kein T-Shirt mit der Aufschrift „Dufter Typ“ hat, dem empfehle ich, die Worte einfach vor einem Spiegel laut auszusprechen. Stellen Sie sich bitte für eine Woche jeden Morgen vor einen Spiegel, zeigen Sie mit beiden Daumen auf sich und sagen Sie anerkennend zu sich selbst: „Dufter Typ“ – oder alternativ für meine Leserinnen: „Tolle Frau“.

---

#### Die 3x3 Wertschätzungswoche

Gehen Sie ganz bewusst auf die Suche nach Lobenswertem und sprechen Sie es aktiv an. Nehmen Sie sich drei Tage in der Woche fest vor, an denen Sie mindestens drei Dinge pro Tag ansprechen. Das ist das 3x3 einer Wertschätzungswoche. Nicht gerade viel, meinen Sie. Dann erhöhen Sie die Tage oder die Anzahl der positiv ausgesprochenen Dinge pro Tag. Aber bitte denken Sie daran, dass es nicht darum geht, etwas nur zu loben, um die Quote zu erfüllen. Sie werden allerdings bemerken, dass Sie automatisch mehr positive Dinge bewusst wahrnehmen, wenn Sie sich auf die Übung konzentrieren.

---

#### Der „Gewagt“ Tipp

Ersetzen Sie jede pauschale Ideenblockade durch das Wort „Gewagt“. Das sind Aussagen wie: „Geht nicht.“, „Haben wir schon immer so gemacht.“, „Mit unseren Kunden nicht möglich.“ usw. Jede Verneinung – jedes „Nein“ oder „Nicht“, wird durch „Gewagt“ ersetzt. Und zwar ohne Vorwort. Schummeln Sie sich nicht heraus und sagen „zu gewagt“.

Probieren Sie es aus und Sie werden bemerken, dass ein „Nein“ Ideen ausbremst, ein „Gewagt“ unsere Kreativität dagegen beflügelt. Wenn Sie jetzt denken: „Tolle Sache. Bei uns im Unternehmen geht das aber nicht.“ Denke ich, „Gewagt“.

# Synapsensprung®

## Der Weckruf für Ihre Kreativität



Meine Anmerkungen zu den Übungen:

A large, rounded rectangular area with a light gray background and horizontal black lines, intended for writing notes.