

Anerkennung

Was für ein schönes Gefühl! Persönliche Anerkennung wird ausgesprochen oder auf eine andere Art und Weise gezeigt. Eine warme Welle durchflutet uns! Wir fühlen uns gesehen, haben das Gefühl, eine wichtige Rolle zu spielen, empfinden Freude, vielleicht auch etwas Stolz und fühlen uns richtig motiviert für die Zukunft! Anerkennung erzeugt angenehme Gefühle und ist ein Grundbedürfnis von uns allen – dies ist vollkommen natürlich und hat seine Berechtigung.



In der Realität erleben leider viele von uns oft das Gegenteil. Ich habe in den letzten Jahren viele Menschen kennengelernt, die das Gefühl haben, sie engagieren sich stark, leisten viel und werden dabei nicht gesehen und geschätzt. Einige von uns fühlen sich in ihrem Beruf unterbewertet und unterbezahlt. Andere engagieren sich ehrenamtlich in einem Verein und haben das Gefühl, dass ihre Leistungen mit der Zeit als selbstverständlich angesehen werden und sie keine Wertschätzung erfahren. Manchmal gibt es Personen, die sich für die Öffentlichkeit einbringen und doch immer wieder vergessen oder nur am Rande erwähnt werden.

Oder der Partner / die Partnerin sieht nicht, was man den ganzen Tag leistet und bemerkt immer nur, was z.B. nicht erledigt ist. Viele Eltern sehen nur, was bei ihren Kids nicht gut läuft – ihnen entgeht aber, dass diese in manchem richtig gut sind, vielleicht weil dies Bereiche sind, die nicht zu den Prioritäten der Eltern gehören. Der Situationen gibt es viele – Anerkennung, ein Thema, das viele Menschen bewegt.

So viele Menschen, die beim Thema Anerkennung im Minus sind! Dies stimmte mich nachdenklich. Dazu kamen Presseberichte: ein Krankenpfleger, der im Verdacht steht, mehr als 200 Patienten absichtlich in Notsituationen gebracht zu haben, um durch eingeleitete Reanimierungsmaßnahmen Lob und Anerkennung von seinem Arbeitgeber zu bekommen! Manche seiner Patienten haben die Injektionen nicht überlebt. Voller Betroffenheit las ich von einem minderjährigen Mädchen aus bürgerlichem Hause, das sich ohne Wissen der Eltern wiederholt für einen jungen Zuhälter prostituierte – nicht aus wirtschaftlichen Gründen oder weil sie in ihn verliebt war, wie man vielleicht annehmen könnte, sondern weil sie endlich einmal von jemand Anerkennung bekam, wie sie zu Protokoll gab!

Dies sind natürlich Extremfälle, die jedoch zeigen, wie weit die Sehnsucht nach Anerkennung führen kann. Häufiger sind Fälle, in denen Menschen sich überarbeiten, unter Druck setzen, auf einen Burnout zusteuern oder krank werden, weil sie, oft ohne es zu wissen, also unbewusst Anerkennung suchen. Es werden keine Grenzen gesetzt, bei der Arbeit oder in der Freizeit immer mehr Aufgaben angenommen, das Haus bzw. die Wohnung müssen blitzblank sein und am besten glänzt die ganze Familie auch sonst in allen Bereichen. Die Ansprüche können vielfältig und sehr hoch sein.

Wenn das alles ohne größere Opfer bei Ihnen oder in Ihrem Umfeld funktioniert und Sie sich dabei wohl fühlen – wunderbar! Dann kann man



Ihnen nur gratulieren! Oftmals haben Menschen jedoch immer wieder das Gefühl, mit vielen Bällen gleichzeitig zu jonglieren und merken gar nicht, dass sie selbst schon längst zum Spielball der anderen geworden sind. Unzufriedenheit ist ihr ständiger Begleiter, denn nicht die eigenen Bedürfnisse werden gelebt, sondern die der anderen. Dabei ist ihnen nicht bewusst, dass der Wunsch nach Anerkennung ihr Motivator ist und sie im Grunde gar nicht selbst bestimmt leben. Wie kommt man aus einer solchen Falle wieder heraus?

Mein Tipp:

- Werden Sie sich Ihrer Muster bezüglich Anerkennung von außen bewusst. Befinden Sie sich im Gleichgewicht oder haben Sie das Gefühl, Ihre eigenen Bedürfnisse nicht zu leben, sich zuweilen vielleicht sogar zu verbiegen? Wo haben Sie das Gefühl sehr viel zu geben? Wann würden Sie besser mal „Nein“ sagen? Wofür hätten Sie gerne mehr Zeit?
- Beobachten Sie sich selbst: Wann und wie geben Sie anderen Menschen Anerkennung? Wie oft geben Sie Anerkennung, z.B. in Form von Dank oder eines Lobs? Loben Sie bei anderen vorwiegend die Leistung oder die Person? Beobachten Sie, was passiert, wenn Sie anderen mehr oder anders Anerkennung geben!
- Beobachten Sie sich weiter: Urteilen Sie über andere Menschen? Kennen Sie vielleicht sogar das Gefühl von Schadenfreude, wenn bei anderen etwas nicht so gut läuft? Was passiert in Ihrem Leben, wenn Sie großzügiger denken und tolerant handeln? Alle Menschen sind das Ergebnis ihrer Prägungen. Dominant wirken die Prägungen aus dem Kindes- und Jugendalter – für die können Menschen in der Regel nichts!
- Werden Sie unabhängiger von der Anerkennung durch andere! Fangen Sie an, sich selbst mehr Wertschätzung zu geben: Machen Sie sich immer wieder bewusst, welche Stärken Sie haben und was Sie in Ihrem Leben schon alles gelernt und geleistet haben (z.B. als Übung durch tägliches Aufschreiben dreier Punkte)! Klopfen Sie sich ruhig auch mal selbst auf die Schulter - in diesem Falle kann man sagen: Eigenlob stinkt nicht, Eigenlob duftet! Sie werden sehen, mit der Zeit werden Sie entspannter werden, sich und Ihrem Umfeld auch mal Fehler zugestehen und sich selbst mehr wertschätzen. Dies strahlt natürlich auch nach außen und Sie werden automatisch Anerkennung bekommen!
- Lesen Sie meinen Artikel „[Positives Denken](#)“. Darin ist erklärt, warum wir Menschen immer eher das wahrnehmen, was nicht gut läuft anstatt dessen, was positiv ist. Dies hat natürlich viel mit dem Thema Anerkennung zu tun. Ich bin überzeugt, dass es ein Quantensprung für die Menschheit wäre, wenn wir in dieser Beziehung an uns arbeiten und uns weiter entwickeln würden.

In diesem Sinne hoffe ich, dass Ihnen mein Artikel wertvolle Impulse geliefert hat und freue mich immer wieder gerne über Ihr Feedback!

Beste Grüße von Ihrer Mentaltrainerin

Anja Köhler

Webseite: www.anja-koehler.eu/

Email: info@anja-koehler.eu