Marion Hellwig

Wertschätzung an jedem Tag

Inspirationen für ein erfülltes **Miteinander**

Schirner Verlag

Marion Hellwig

Wertschätzung an jedem Tag

Inspirationen für ein erfülltes **Miteinander**

Schirner Verlag

ISBN 978-3-8434-1323-7

Marion Hellwig:
Wertschätzung an jedem Tag
Inspirationen für ein
erfülltes Miteinander
© 2017 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Silja Bernspitz, Schirner, unter Verwendung von #265081511 (©Marushchak Olha), #558867919 (©Cathy Hargreaves), www.shutterstock.com
Layout: Marie Springer, Schirner
Lektorat: Jana Christoffel, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Oktober 2017

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort 6

Was bedeutet Wertschätzung? 8

Deine persönlichen Werte 14

Wertschätzung zeigen 21
- Begrüßung und Garderobe 21
- Umarmen und Küssen 23
- Lächeln 24
- Begegnungen auf Augenhöhe 26
- Tägliche Dankbarkeit 27
- Hilfsbereitschaft 28
- Überraschende Grüße und Einladungen 29

Facetten der Wertschätzung 31
- Authentizität 31
- Unterstützung im Freundeskreis 33
- Freiheit von Beurteilungen 35
- Bezahlbare und unbezahlbare Werte 37
- Fürsorge als Wertschätzung 39

Wertschätzung in allen Lebensbereichen 41
Wertschätzung für dich selbst 41
Geburt 41
Ahnenlinie 45
Der eigene Name 47
Innerer Reichtum 51
Gesundheit 54
Selbstwert 57
Wachstumswege 66
Wertschätzung des Vergangenen 75
Familie und Freundschaft.....79
Partnerschaft auf Augenhöhe 79
Wertschätzung in der Familie 84
Freundschaft 93
Wertschätzung im Beruf.....96
Arbeitsplatz und Kollegen 97
Berufseinstieg und Kündigung 99
Fachkenntnissen anerkennen 106
Materielles wertschätzen lernen 108
Sich Zeit nehmen und Zeit schenken ...115
Spirituell leben.....120

Übungen für mehr Wertschätzung 131
Eine Meditationsreise 131
Achtsam sein 133
Der 7-Tage-Plan 135
Klarheit schaffen 135
Verantwortung übernehmen 136
Intention als Wegweiser 137
Sei aufgeschlossen! 138
Liebevolle Hingabe 138
Dankbarkeit 139
Gib nie auf! 140

Danke..... 142

Über die Autorin 143

Bildnachweis 144

Vorwort

Dieses Buch ist ein »Geburtstagsgeschenk«. Es wurde am Geburtstag meiner Freundin Jeanne im März 2016 im Gespräch mit Heidi und Markus Schirner geboren. Ich habe begeistert von meinen Erfahrungen mit dem Thema Wertschätzung gesprochen. Dabei fiel mir auf, wie wichtig Wertschätzung für mich selbst ist und wie es den Umgang und das Miteinander mit anderen Menschen beeinflusst.

Ich freue mich sehr darüber, meine Erfahrungen in diesem Buch mit dir zu teilen. Möge es dich inspirieren, dich für die Wertschätzung zu öffnen, sie zu erfahren, durch sie zu wachsen und sie zu einem festen Bestandteil deines Lebens zu machen. Dieses Buch ist für jeden Menschen, der ein wertvolleres Leben führen und sich mit der eigenen Entwicklung und den eigenen Werten auseinandersetzen möchte. Wenn du offener durch dein Leben gehen und wachsen möchtest, wenn du dazu beitragen möchtest, dass unser aller Leben reicher und wertvoller wird, dann lies bitte weiter, und lasse dich inspirieren. Wertschätzung zu zeigen, zu leben, wahrzunehmen, und vor allem auch anderen Anerkennung zu schenken, sind wunderbare Bestandteile des Menschseins. In diesem Buch stelle ich dir ganz bewusst Fragen, damit du Klarheit über dein momentanes Verhältnis zur Wertschätzung in deinem Leben erlangst. Eigene Notizen und Ideen trägst du am besten separat in ein Tagebuch ein. Schreibe einfach die Gedanken auf, die du spontan hast – sie sind oft die allerbesten.

Ich wünsche dir von Herzen viel Segen und wundervolle Erfahrungen auf deinem einzigartigen Weg und eine wertschätzende Reise durch dein Leben. Du bist der Leitstern deines Lebens und hast alle Fäden in der Hand. Folge den Wegen der Freude, gehe leichten Fußes, und falls du ab und zu auf andere Wege gelangst, die beschwerlicher und voller Knoten sind, löse diese liebevoll und achtsam auf. Wertschätzung deines Lebensweges und Achtsamkeit dir selbst und anderen gegenüber sind dabei essenzielle Begleiter.

Herzlichst
Marion Hellwig

Was bedeutet Wertschätzung?

Im Laufe meines Lebens habe ich viele unterschiedliche Situationen erlebt. Momente, in denen ich wenig Wertschätzung, und solche, in denen ich sehr viel Wertschätzung erfahren habe. Wenn mir keine Wertschätzung entgegengebracht wurde, fühlte ich mich schlicht und ergreifend schlecht. Ich erkannte, dass ich mit dem, was ich Menschen von Herzen gab, andere und zugleich mich selbst beschenkte. Schenken machte mein Leben reich und wertvoll. Dadurch wurde mein Leben reich gefüllt mit Wertschätzung und Respekt. Dass diese Gaben dazu da sind, geteilt zu werden, und es egoistisch wäre, dies nicht zu tun, möchte ich dir mit einem Gleichnis zeigen:

Du hast einen Korb voller Äpfel und verschenkst die Äpfel nach und nach. Am Ende des Tages ist der Korb leer. Angenommen, du hast einen Korb voller Liebe. Dieser Korb ist dein Herz, und du verschenkst den ganzen Tag Liebe an andere Menschen. Wie sieht der Korb, dein Herz, wohl am Abend aus? Voll oder leer? Du wirst erstaunt in dein Herz schauen und feststellen, dass es randvoll ist! Es könnte fast überlaufen. Verschenke so viele Äpfel der Liebe, dass sie aus dem Korb herauspurzeln.

Dein Herz ist voller Liebe, denn Liebe können wir immer wieder aufs Neue verschenken – sie ist unendlich und unerschöpflich. Sie vermehrt sich mit jedem Geschenk, das wir anderen aus Liebe heraus machen. Warum ist das so? Weil wir das eigene Leben und das der anderen durch das Schenken von Liebe bereichern. Wenn wir etwas aus Liebe heraus geben, also ohne eine Erwartung daran zu haben, sondern ganz frei, passiert vieles gleichzeitig. Wie oft habe ich in solchen Momenten in strahlende, überraschte Gesichter schauen dürfen? Diese Reaktionen sind unbezahlbar und bereichernd. Sie erfüllen mein Leben und können das deine ebenso bereichern. Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschieden, mich ganz auf Wertschätzung auszurichten, mein Leben wertvoller zu gestalten und dich ebenfalls dazu zu inspirieren.

Eine der prägendsten Situationen in meinem Leben war der Tod meines Vaters. Ich nutzte die Trauerwoche, um Abschied zu nehmen und zu überlegen, was ich für mich wollte. Wie will ich selbst beerdigt werden, und was sollen Menschen, wenn ich gehe, über mich sagen? Bin ich schon an dem Punkt, an dem ich mit meiner Entwicklung zufrieden bin, oder darf ich dafür noch wachsen und reifen und mein Leben verändern? Ich möchte dich deshalb auffordern, die folgenden Fragen in Ruhe zu reflektieren:

Was soll an deinem Lebensende über dich gesagt werden?

.....

Können Menschen, die dich lieben, das heute schon über dich sagen?

.....

Was darfst du noch verändern, damit das gesagt werden kann, was du dir für deinen Abschied wünschst?

.....

Ich bin aus dieser Erfahrung heraus sehr achtsam und aufmerksam geworden. Ich habe eine eigene Grabrede geschrieben und ehrlich reflektiert, ob man das heute bereits über mich sagen kann. Im Anschluss daran habe ich einiges in meinem Leben verändert. Ich halte mich weniger zurück. Ich sage meinen Freunden und Freundinnen, dass ich sie liebe, und handele auch danach. Da ich nicht wissen kann, ob ich einen Menschen, den ich liebe und wertschätze, in Zukunft wiedersehe – denn im Grunde weiß keiner von uns wirklich, wie viele Tage ihm noch geschenkt sind –, geht es darum, jeden Tag zu genießen und zu schätzen. Ich habe mich bewusst entschieden, dass ich mit meinen Mitmenschen liebevoll zusammenleben will. Falls es Unstimmigkeiten geben sollte, möchte ich diese schnellstmöglich bereinigen, damit keine ungeklärten Angelegenheiten im Raum stehen. Hat das mit Wertschätzung zu tun? Ja – es hat mit meiner Seele, ihrem Wachstum und der Seele der anderen Menschen zu tun. Wenn uns etwas belastet, spiegelt uns der andere Mensch etwas. Aus diesem Grund ist es wichtig, alles zu klären, zu verzeihen und wenn möglich auch zu segnen, wenn wir in neue Bereiche voranschreiten wollen.

Was ist für dich wichtig?

.....

Lebst du das? Wie lebst du das?

.....

Diese essenziellen Fragen zu beantworten, hat mir persönlich sehr geholfen, bewusst die Weichen für den Rest meines Lebens zu stellen. So erlebe ich seitdem Wertschätzung in zahlreichen Formen, einige davon möchte ich gern mit dir teilen: Ich bin viel offener geworden und spreche über meine Gefühle. Menschen, die mir wichtig sind, wissen, dass ich sie liebe und was sie mir bedeuten, was ich an ihnen mag und schätze. Dies gilt sowohl im geschäftlichen als auch insbesondere im privaten Umfeld. Das, was du persönlich aussendest, kommt häufig zu dir zurück. In diesem Sinne wünsche ich dir von Herzen ein wertschätzen-

des Senden. Stelle deine Sensoren auf Empfangen ein, damit du die Ernte dieser wohltuenden Saat einholen kannst – und zwar ein Leben lang.

Als mein Vater starb, ist mir bewusst geworden, dass wir so vieles als selbstverständlich hinnehmen, obwohl es das nicht ist. Wir denken zwar oft, andere wüssten, dass wir sie lieben, doch wie oft bringen wir dies in Worten oder Gesten zum Ausdruck? Wir erwarten, dass andere Menschen uns etwas Schönes sagen, anstatt selbst die Initiative zu ergreifen. Erhalten wir ein Geschenk, so antworten wir oft: »Das wäre doch nicht nötig gewesen«, anstatt klar zu sagen: »Ich danke dir. Ich freue mich!« Wie oft sehen wir Menschen, an denen wir etwas bewundern, z. B. ihr Aussehen, ihre Fähigkeiten oder ihre Erfolge, und wie oft teilen wir ihnen das mit? Ich lade dich dazu ein, einem Menschen ein Kompliment zu machen, und zwar ein ehrlich gemeintes. Wenn dir also etwas auffällt, das dir gefällt, traue dich, es auszusprechen. Du tust es für dich und für andere.

Achte einmal darauf, wie großzügig viele Menschen mit Kritik sind – sich selbst und anderen gegenüber und wie zurückhaltend hingegen mit wohlwollenden Worten, Gesten, Komplimenten und Herzensgeschenken. Das sollte uns zu denken geben. Die gute Nachricht ist: Ganz egal, ob du häufig Erfahrungen mit Kritik gemacht hast oder dir bereits viel Wohlwollendes entgegengebracht wurde, du kannst noch mehr wunderschöne Erlebnisse sammeln. Ich wünsche mir, dass dich dieses Thema dazu inspiriert, dich mit deinem eigenen Leben zu beschäftigen, und ich meine keinesfalls auf egoistische Weise. Schaue auf dein Leben, um Klarheit zu bekommen und Entscheidungen zu treffen, die deinen Alltag wertvoller und erfüllter machen. Ich lade dich ein, eine wertschätzende Haltung einzunehmen – jeden Tag aufs Neue. Entscheide dich jeden Morgen bewusst für die Wertschätzung. Lasse dich dabei von diesen Fragen inspirieren:

Was willst du heute erleben?

.....

Willst du Wertschätzung und Achtung erfahren?

.....

Welchen Wert kannst du durch deine Fähigkeiten und Gaben in diesen Tag einbringen?

.....

Wie kannst du andere Menschen beschenken?

.....

Deine persönlichen Werte

Da Wertschätzung für jeden Menschen etwas anderes bedeutet, möchte ich dir beispielhaft meine persönliche Definition vorstellen:

Wertschätzung bedeutet für mich die Ausrichtung auf das Gute im Menschen. Sie baut auf einer positiven Lebenseinstellung anderen Menschen gegenüber auf. Ich betrachte mein Gegenüber als ganzes Wesen, betrachte sein ganzes Sein – auf der Grundlage, dass es nichts zu tun gibt, außer zu sein, dass das Dasein völlig ausreichend ist.

Was macht das deutlich? Wertschätzung hat mit deiner eigenen Haltung zu tun. Das bedeutet auch, dass du deine innere Haltung anderen Menschen gegenüber verändern kannst. Auf dem Weg der Wertschätzung kannst du nur gewinnen – an Selbstwert, Selbstbewusstsein und Wertschätzung für dein ganzes Leben. Ich lade dich von Herzen auf diese Reise ein. Diese Affirmation für ein Leben voller Wertschätzung begleitet und inspiriert mich schon seit Langem:

»Ich gestalte mein wertvolles Leben jeden Tag aufs Neue. Indem ich meinen eigenen Wert erkenne, lerne ich auch, den Wert anderer Menschen mehr zu schätzen und zu achten. Dadurch verändere ich meine Handlungen, und mein Leben wird von Tag zu Tag wertvoller.«

Die Grundlagen für ein wertschätzendes Leben sind Werte für dich selbst und für das gemeinsame Miteinander. Mache dir bewusst, nach welchen Werten du lebst oder leben willst. Damit schaffst du eine Basis für Wertschätzung. Frage dich, welche Werte es in deinem Leben gibt. Schreibe alle auf, die dir spontan einfallen. Suche daraus deine Top Ten heraus, und sieh sie als Anker in deinem Leben.

Meine wichtigsten Werte, nach denen ich aus ganzem Herzen mein Leben ausrichte, sind:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Falls du Anregungen für deine persönliche Liste brauchst, findest du hier einige Beispiele:

- ☐ meinen Weg gehen, ohne anderen dabei zu schaden
- ☐ liebevoll sein
- ☐ gern Applaus und Anerkennung geben
- ☐ betrachten, ohne zu bewerten
- ☐ die eigene Gesundheit wertschätzen, pflegen und erhalten
- ☐ meiner Intuition folgen
- ☐ andere Menschen so behandeln, wie du selbst behandelt werden möchtest, egal, wie sie sich verhalten
- ☐ immer in Entwicklung bleiben und das persönliche Wachstum fördern
- ☐ Freude erleben und Lachen als Lebensstil pflegen, denn jeder Tag, an dem man nicht gelacht hat, ist ein verlorener Tag
- ☐ Achtung gegenüber den Mitmenschen, allen Lebewesen, der Natur und dem Göttlichen
- ☐ Lachen und Humor als Verbindung zur göttlichen Quelle der Freude und Inspiration
- ☐ die Goldene Regel: »Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg` auch keinem anderen zu.«

- ☐ Toleranz
- ☐ Harmonie
- ☐ Versprechen halten
- ☐ Pünktlichkeit
- ☐ Offenheit für Wunder
- ☐ Hilfsbereitschaft
- ☐ Mitgefühl
- ☐ Menschlichkeit
- ☐ Liebe
- ☐ Achtsamkeit
- ☐ Dankbarkeit
- ☐ Freundschaft
- ☐ Ehrlichkeit
- ☐ Treue
- ☐ Zuverlässigkeit
- ☐ Fleiß
- ☐ Strebsamkeit
- ☐ Glauben
- ☐ Hoffnung
- ☐ Vertrauen
- ☐ Zuversicht
- ☐ positive Lebenseinstellung
- ☐ Teamgeist
- ☐ Respekt
- ☐ Sauberkeit
- ☐ Höflichkeit
- ☐ Anstand
- ☐ Disziplin
- ☐ Zufriedenheit
- ☐ Eigenverantwortung
- ☐ Gerechtigkeit
- ☐ Spaß
- ☐ Klarheit
- ☐ Tiefgang
- ☐ Loyalität
- ☐ Warmherzigkeit
- ☐ Gradlinigkeit
- ☐ Familie
- ☐ Offenheit
- ☐ Verständnis
- ☐ Wissen
- ☐ Akzeptanz
- ☐ Leidenschaft
- ☐ Neugier
- ☐ Aufgeschlossenheit
- ☐ Lebensfreude
- ☐ Authentizität
- ☐ Verbundenheit
- ☐ Spontaneität
- ☐ Fairness
- ☐ Flexibilität

Kreuze alle Werte in der Liste an, die dir wichtig sind. Nach welchen zehn wichtigsten Werten richtest du aus ganzem Herzen dein Leben aus? Stelle dir die nachfolgenden Fragen, und beantworte sie schriftlich.

Nach welchen Werten lebst du?

.....

Welchen Stellenwert haben die Werte für dich?

.....

Hilfsbereitschaft, ein **Lächeln**, eine **Umarmung** und eine **wertschätzende Gesprächskultur** – all das ist umsonst und vermehrt sich, wenn man es teilt!

Manchmal bedarf es nur eines kleinen Perspektivwechsels, und Sie entdecken, wie Sie die unendlichen Facetten der Wertschätzung in Ihr Familienleben, Ihre Freundschaften und Ihren Berufsalltag integrieren können und in Ihrem persönlichen Wachstum voranschreiten. Dieses Buch macht Lust, aufkommenden Impulsen zu folgen und mit Meditationen und Achtsamkeitsübungen die Freuden der Wertschätzung in den Alltag einzuladen.

ISBN 978-3-8434-1323-7

9 783843 413237

€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)

Schirner Verlag