



# SPRACHEN DER WERTSCHÄTZUNG

Wertschätzung ist vielfältig. Finde heraus, was ankommt.

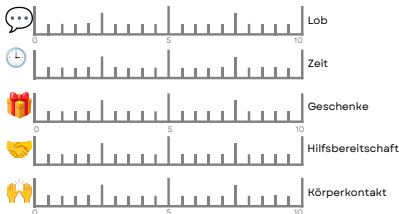
## 1 Meine Sprachen der Wertschätzung

Schätze dich selbst ein: Wie wichtig ist dir diese Form der Wertschätzung – und wie häufig nutzt du sie selbst?

X Wie wichtig ist mir diese Form der Wertschätzung, wenn ich sie empfangen?

Δ Wie häufig nutze ich diese Form, um anderen Wertschätzung zu zeigen?

0 = gar nicht · 10 = sehr



## 2 Erste Erkenntnisse

- Welche Sprache ist für mich besonders wichtig?
- Wo unterscheiden sich Geben und Empfangen?
- Was überrascht mich?

## 3 Andere Menschen im Blick

Weiß ich, welche Form von Wertschätzung wichtigen Menschen in meinem Umfeld besonders guttut?

- Woran könnte ich das erkennen?
- Wo könnte ich einfach nachfragen?
- Nicht jede Vorliebe ist sichtbar – nachfragen ist oft hilfreicher als vermuten.

## 4 Beruflich und privat

- Nutze ich beruflich und privat unterschiedliche Formen der Wertschätzung?
- Gibt es Sprachen, die in einem Bereich wichtiger sind als im anderen?

## 5 Neues ausprobieren

- Welche Form von Wertschätzung möchte ich ausprobieren?
- Bei wem?
- Was genau werde ich tun?

## Die Sprachen der Wertschätzung

Modell nach Gary Chapman & Paul White

- ☞ Lob & Anerkennung
- 🕒 Zeit
- 📺 Geschenke
- 👉 Hilfsbereitschaft
- 👊 Körperkontakt



## Die Idee hinter den fünf Sprachen

Die fünf Sprachen der Wertschätzung beschreiben **unterschiedliche Wege, wie Menschen Anerkennung geben und empfangen**. Was für die eine Person besonders wichtig ist, kann für eine andere weniger bedeutsam sein.

Wer die eigene bevorzugte Sprache kennt und aufmerksam auf andere achtet, kann Wertschätzung passender ausdrücken.

Das Modell geht auf Gary Chapmans „5 Sprachen der Liebe“ zurück und wurde gemeinsam mit Paul White für Wertschätzung und Motivation im beruflichen Kontext weiterentwickelt.

## Die fünf Sprachen kurz erklärt

☞ **Lob und Anerkennung:** Wertschätzung durch ehrliche Worte und positives Feedback.

🕒 **Sich Zeit nehmen:** Wertschätzung durch ungeteilte Aufmerksamkeit und gemeinsame Zeit.

📺 **Geschenke:** Wertschätzung zeigt sich durch kleine, bewusst ausgewählte Aufmerksamkeit.

👉 **Hilfsbereitschaft:** Wertschätzung durch konkrete Unterstützung und praktische Hilfe.

👊 **Körperkontakt:** Wertschätzung durch passende körperliche Gesten – wenn sie für beide Seiten stimmig sind.