

## Charta Wertschätzer Club

**Der Wertschätzer Club bringt aktiv Wertschätzung zu den Menschen, die ihr Leben mit Wertschätzung für sich selbst, für andere und für Dinge und Geschehnisse bereichern wollen.**

**Der Wertschätzer Club unterstützt die Mitglieder dabei, sich grundsätzlich und in allen Lebensbereichen auf Wertschätzung auszurichten.**

**Der Wertschätzer Club definiert Wertschätzung wie folgt:**

*„Wertschätzung ist ein menschliches Grundbedürfnis und eine Haltung zugleich, die sich in einer wohlwollenden Lenkung der eigenen Aufmerksamkeit auf den positiven Wert von Situationen und dessen Aspekten gegenüber sich selbst und Anderen ausdrückt.“*

**Erläuterung Definition von Wertschätzung:**

Wertschätzung ist eine Kultur der Begegnung, eine Haltung der Achtsamkeit gegenüber Bedürfnissen, Motiven und Anliegen. Sie ist eine wohlwollende, mitfühlende Haltung, die achtsam auf sich selbst und auf Andere schaut. Sie zeigt sich im eigenen Verhalten, insbesondere in der Kommunikation. Sie führt zur Wahrnehmung von Chancen, auch in scheinbar aussichtslosen Situationen.

Dabei ist ganz wichtig, dass es nicht darum geht Negatives auszublenden. Wenn Teile der Wirklichkeit nicht akzeptiert werden, ist Energie beispielsweise in Verdrängung, Angst oder Ohnmacht gebunden. Es geht vielmehr darum ehrlich alles was ist wahrzunehmen. Je vollständiger wir die Wirklichkeit betrachten, desto mehr Kraft ist frei für aktive Gestaltung und Veränderung.

Wertschätzung heißt, stets den besonderen Wert in allen und allem, was uns begegnet zu sehen. Es ist eine wohlwollende, mitfühlende Haltung. Es geht konsequent um konstruktive Gedanken und Lösungen. Wertschätzung übt sich darin, negative Beurteilungen und Bewertungen loszulassen, unabhängig davon, ob der Betrachter "richtig" liegt. Sie sucht vielmehr in allem das Gute, die Chance, den Wachstumsschritt, hin zu etwas Attraktiven. Die Wertschätzende Haltung beinhaltet Akzeptanz, Respekt, Echtheit, Empathie, Authentizität und menschliche Wärme. Sie nimmt Werte, Qualitäten, Ressourcen, Talente und Fähigkeiten bewusst wahr und setzt diese kraftvoll ein. Sie sieht Dinge und Lebensweisen neu – in ihrer ganzen Schönheit, Besonderheit und Großartigkeit.

*“In jeder Stärke liegt eine Schwäche – und in jeder Schwäche liegt eine Stärke. Diese “Partner” sind wie Freunde, unweigerlich an der Seite des anderen“*

*Stephan Josef Dick*

**Wertschätzende Haltung** ist es, die bessere Lebensbedingungen für sich und alle anderen schafft. Wertschätzung löst positive Emotionen aus, die unsere schon vorhanden großartigen Ressourcen vergrößern und unsere Toleranz, Kreativität und Veränderungsbereitschaft erweitern. Menschen können sich ihrer Bedürfnisse und Wünsche leichter gewahr werden. In dieser Haltung ist der geistige Horizont weiter und das Leistungsniveau höher.

**Wertschätzende Beziehungen** sind die Basis für Gesundheit. Wertschätzung ist damit eine wesentliche Basis für individuelles und gesellschaftliches Wachstum und Erhaltung unserer

Lebensgrundlage. Sie betrifft den Menschen und die Natur als Ganzes und zeigt sich in einer verlebendigten Haltung. Dabei kommt zuerst das Sein, dann das Tun.

**Die Wertschätzung** unterstellt jedem und allen positive Absichten. Sie vertraut in die Größe und Entwicklungsbereitschaft jedes Wesens. Sie geht davon aus, dass Unterstützung der Fähigkeiten und Stärken bei sich selbst und anderen um ein vielfaches wirksamer ist, als das Verbessern von Fehlern und Schwächen. In diesem Sinne sucht Wertschätzung nach dem richtigen Platz für alle Beteiligten.

### **Mitglieder des Wertschätzer Club üben sich gegenseitig in wertschätzender Haltung.**

Wertschätzung ist eine wesentliche Basis für individuelle und gesellschaftliche Gesundheit und Erhaltung unserer Lebensgrundlage. Sie betrifft den Menschen als Ganzes und ist unabhängig von Taten oder Leistungen.

### **Der Wertschätzer Club unterstützt die Mitglieder sich in Selbstwertschätzung zu üben.**

Die notwendige Basis einer wertschätzenden Haltung ist Selbstwertschätzung. Wertschätzung beginnt IMMER bei jedem selbst. Das ist das Zentrum, die Quelle. Selbstwertschätzung bedeutet zunächst, dass man sich grundsätzlich als eine wertvolle Person ansieht und sich mit ALLEN Aspekten selbst akzeptiert. Wer sich grundsätzlich selbst wertschätzt, der nimmt sich an, wie er ist und wie er nicht ist, unabhängig von Eigenschaften.

### **Die Mitglieder im Wertschätzer Club üben sich darin**

- Anderen stets auf Augenhöhe zu begegnen
- selbst und Anderen zu vertrauen
- authentisch zu sein
- sich selbst und andere zu schätzen
- sich selbst und andere so zu akzeptieren, wie sie sind
- dem „Nehmen“ immer ein „Geben“ vorzustellen
- den eigenen Fähigkeiten und Kräften zu vertrauen
- Inspirationen, Ideen und Lösungen empathisch mit anderen zu teilen
- Offenheit und Ehrlichkeit zu leben
- entspannt und glücklich zu sein
- ihr Herz für sich selbst und für andere zu öffnen
- eigene Herausforderungen von unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten
- Spannungen mit anderen Mitgliedern offen anzusprechen

### **Der Wertschätzer Club steht für die WERTSCHÄTZER - Blickwinkel ein**

Es gibt häufig verschiedene Blickwinkel zu einer Sache, denn "jeder sieht's aus seiner Sicht". Mit Wertschätzung als innere Haltung geht es nicht um Recht haben. Die verschiedenen Sichtweisen müssen auch nicht in Einklang gebracht werden. Wertschätzung schließt gegensätzliche "Wahrheiten" ein.

### **Blickwinkel 1: Wertschätzung schließt Alles ein!**

Ich nehme wahr, was ist, genauso wie es ist - auch meinen Widerstand.

Jenseits der lauten Stimmen in mir lausche ich auch den leiseren.

Ich habe in jedem Moment die Freiheit, einen wertschätzenden Blickwinkel zu wählen.

Wie wär's mit Wertschätzung? Jetzt!

## **Blickwinkel 2: Selbstwertschätzung ist die Basis**

Wertschätzung beginnt in mir selbst.

Mein Beitrag ist wichtig.

Wir selbst sind meist unsere größten Kritiker – Wechsle die Seite – werde Dein größter Fan!

Was ist mir wirklich wichtig? Wovon will ich mehr?

## **Blickwinkel 3: Wertschätzung aktiviert Potenziale**

Worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, das wächst.

Potenziale und Größe im Gegenüber zu erkennen und auszusprechen lässt Menschen aufblühen.

Wir decken Erfolgsfaktoren und Stärken auf und übertragen diese auf weniger kraftvolle Bereiche.

Was ist dein, vielleicht heimlicher, Lebenstraum?

## **Blickwinkel 4: Konflikte erzeugen "Reibungsgewinne"**

Widerstand gegen das, was ist, ist immer eine Einladung, den Blickwinkel zu ändern.

Starke Gefühle und Konflikte bergen wertvolle Bedürfnisse und Motive.

Probleme, Schwächen und Fehler zeigen Chancen für Wachstum.

Loslassen Recht zu haben, selbst wenn man Recht hat, öffnet Türen.

## **Blickwinkel 5: Vom Team zur Einheit**

Das Anderssein des Anderen ist willkommen.

Was ruft uns? Wofür sind wir da?

Eine gemeinsame Absicht und wesentliche Entscheidungen gemeinsam erarbeiten, stärkt.

Jeder trägt frei und gerne das Seine zum Ganzen bei und alles ist getan.

## **Blickwinkel 6: Das Paradoxe ist auch "wahr"**

Ein Widerspruch darf ungelöst bleiben – er kann sogar wertvoll sein.

Was ist die Stärke in der Schwäche, das Leise im Lauten, das Geschenk der Situation?

Es ist nicht wie es scheint – halte inne... und finde Möglichkeiten.

Wie handle ich jenseits von richtig und falsch?

## **Blickwinkel 7: Das Wesentliche geschieht im Dazwischen**

Inne halten ist gut, vor allem wenn's anstrengend oder schwer wird.

Es ist schon alles da, ich kann daraus schöpfen.

Entspann Dich ... und sei das Wunder.

Akzeptieren, wertschätzen, vertrauen, handeln ... und feiern!

Seevetal, 28.11.2015



Christian Bahr

**mit freundlicher Unterstützung der Mitglieder der WERTSCHÄTZER erstellt**