



Lösungsskizze
Bescheidenheit
Ausgabe 011 / 10.8.2009

Liebe Leserinnen und Leser,

in der Übung für diesen Monat hatten wir Ihnen eine zweigeteilte Aufgabe vorgeschlagen. Dabei stellte sich sowohl bei den Fallbeispielen als auch bei Ihren eigenen Beobachtungen die Frage, wie man auf ein Lob, ein Kompliment oder eine in eine ähnliche Richtung zielende Frage antworten kann ohne „tiefzustapeln“, aber auch ohne gleich auf der anderen Seite vom Pferd zu fallen und überheblich oder selbstgefällig zu wirken. Dafür bieten sich verschiedene Möglichkeiten an:

- Für ein Kompliment kann man sich bedanken und zeigen, dass man sich darüber freut.
- Man kann den eigenen Gefühlen von zum Beispiel Stolz, Freude, Erleichterung oder Ähnlichem Ausdruck verleihen.
- Man kann - moderat - ehrlich antworten und darstellen, was zu diesem Erfolg geführt oder dazu beigetragen hat.
- Falls der andere ebenfalls zum Gelingen beigetragen hat, kann man das im Gegenzug auch ebenfalls zum Ausdruck bringen.

Wie immer spielen dabei neben dem reinen Wortlaut auch Mimik, Gestik und Tonfall eine wichtige Rolle. Ein gemurmertes „Ich freu mich auch...“ mit gesenktem Blick und hängenden Schultern wirkt wesentlich weniger erfreut als ein strahlendes Lächeln und ein wenig Schwung in der Stimme.

Das hört sich dann in den Fallbeispielen vielleicht so an:

Sie werden wie folgt angesprochen	Mögliche Antwort
„Das ist ja toll, dass Sie den Auftrag von Gerstenrieder bekommen haben. Wie haben Sie das denn gemacht?!“	Ja, ich freue mich auch unheimlich. Ich denke, den Ausschlag hat wohl unser Preis-Leistungs-Verhältnis gegeben. Und ich gebe zu, ich brauchte einen langen Atem.
„Ach, vielen Dank. Ohne Dich hätte ich das nie geschafft.“	Danke! Und mir hat es Spaß gemacht, Dir zu helfen.
„Das ist aber ein schönes Kleid. Und die Farbe steht Dir so gut!“	Danke schön! Das habe ich auch besonders gern an.
„Ich habe gehört, Dein Roman verkauft sich wie geschnitten Brot!“	Ja, in der Tat, er entpuppt sich als Renner. Die viele Arbeit hat sich gelohnt. Du glaubst gar nicht, wie froh ich darüber bin.
„Der Kirschkuchen, den Du mitgebracht hast, schmeckt wohl allen am besten. Die Platte ist schon leer.“	Stimmt. Ich nehme das als Kompliment für meine Backkünste.

Wer uns ein Kompliment macht, sich bei uns bedankt oder uns lobt, möchte uns eine Freude machen. Sich zu freuen, erhöht die Lebensqualität. Die anezogene Überbescheidenheit ist eine Form der Selbstabwertung, bei der die Fähigkeit, sich spontan und offen freuen zu können, verloren geht. Während sich Kinder noch direkt über eine Anerkennung freuen können, weicht diese Fähigkeit mit zunehmendem Alter einem aufgesetzten „Tiefstapeln“. Es mag zunächst überspitzt klingen, wenn wir sagen: Es ist eine Frage der Psychohygiene, sich ehrlich zu freuen, wenn eine eigene Leistung Beifall findet.

Wichtig ist in jedem Fall, zuerst auf die innere Stimme zu hören und sich zu fragen, wie es einem mit dem angesprochenen Faktum tatsächlich geht. Dann kommt auch die Erwiderung authentisch rüber. Und es kostet viel weniger Kraft und Mut, das eigene elterliche Bescheidenheitstraining im positiven Sinne zu überwinden.

Und: Gönnen wir auch dem Anderen die Freude, uns eine Freude gemacht zu haben.

Mit den besten Grüßen

Christian Weisbach & Petra Sonne

© Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR 2009 - Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Alle Angaben ohne Gewähr.