

Postkarten „Diese drei Dinge mag und schätze ich an Dir“

Wertschätzende Rückmeldungen geben und bekommen - das ist die Idee dieser Postkarten. Sie stammt aus dem Methodenschatz der Personenzentrierung und Persönlichen Zukunftsplanung und soll eine Hilfe dabei sein, eine wertschätzende Kultur zu entwickeln.

Es ist ein angenehmes und bestärkendes Gefühl, gute Dinge über sich gesagt zu bekommen oder zu lesen. Gleichzeitig ist dies gar nicht so einfach und erfordert ein wenig Übung.

Diese Postkarten können Sie unterschiedlich nutzen:

- Schreiben Sie Ihren eigenen Namen auf die Karte und bitten Sie eine andere Person, ihnen diese Karte ausgefüllt zurück zu geben. So holen Sie sich eine wertschätzende Rückmeldung ein.
- Denken Sie wertschätzend an eine andere Person und füllen eine Karte für diese Person aus – schenken Sie ihr diese Karte und werden so zum Geber von Wertschätzung.

Aber Achtung! Überlegen Sie die Worte mit Bedacht, denn diese Rückmeldungen gehen direkt ins Herz und können auch sehr verletzend wirken, wenn sie nicht wirklich wertschätzend formuliert sind. Diese Karte ist nicht gedacht für versteckte Kritik!

Diese Karte kann einzeln genutzt werden innerhalb der Familie, im Freundeskreis, unter Nachbarn und Bekannten. Genauso kann auch ein Team, eine Schulklasse oder ein Unterstützungskreis mit diesen Karten Wertschätzung ausdrücken.

Viel Spaß beim Kultivieren von Wertschätzung wünscht

Wiebke Kühl



