

21.)  
echte  
Interesse

Sandra

19.) positive  
Einstellung  
20.) über sich  
selbst lachen  
können

Ich kann gut reden

- 1.) Selbstvertrauen
- 2.) zuhören
- 3.) Beobachten
- 4.) Wahrnehmen
- 5.) Aufnehmen
- 6.) Beschreiben
- 7.) Einschätzen
- 8.) respektvoll
- 9.) aufmerksam
- 10.) gut ausdrücken  
kommunizieren  
(Gestik, Mimik, Tonfall)
- 11.) freundlich
- 12.) extrovertiert
- 13.) hilfsbereit
- 14.) lustig
- 15.) offen für Neues
- 16.) sehr gesellig
- 17.) mitteilen
- 18.) motivieren

Alex

Ich bin sportlich

- |                  |                    |                    |
|------------------|--------------------|--------------------|
| 1. ausdauernd    | 11. beweglich      | 21. fokussiert     |
| 2. diszipliniert | 12. spürbar        | 22. egoistisch     |
| 3. ehrgeizig     | 13. belastbar      | 23. organisiert    |
| 4. motiviert     | 14. empathisch     | 24. Zeitmanagement |
| 5. motivierend   | 15. leistungsfähig |                    |
| 6. zielstrebig   | 16. offen          |                    |
| 7. zuverlässig   | 17. teamfähig      |                    |
| 8. schnell       | 18. neugierig      |                    |
| 9. kraftig       | 19. kommunikativ   |                    |
| 10. flexibel     | 20. fleissig       |                    |

# AURA monial

## Ich bin gesellig

1. gesprächig 10. offen 20. reflektiert
2. freundlich 11. menschlich 21. bewillig
3. humorvoll 12. sozial kompetent
4. <sup>über</sup> sich selbst 13. kommunizieren  
gut leben 14. zuhören 22. lehrfähig
5. neugierig 15. ehrlich 23. hilfsbereit
6. interessiert 16. liebevoll
7. einflussreich 17. liebenswert
8. empathisch 18. herzlich
9. sympathisch 19. teamfähig



# WERTE

Geld

Ehrlichkeit

Respekt

Vertrauen

Freiheit

Verständnis

Höflichkeit

Geduld

Dankbarkeit

Pünktlichkeit

Ordnentlichkeit

Offenheit

Zuverlässigkeit

Gemeinsamkeit

Freude

Spaß

Hilfsbereitschaft

Fürsorge

Macht

Egoismus

Gesundheit

Familie

Sicherheit

Frieden

Selbstbestimmung

Liebe	Ehrlichkeit
Wertschätzung	Mitgefühl
Respekt.	• Respekt
Achtsamkeit	Gerechtigkeit
Dankbarkeit.	Freundschaft
Hilfe	• Toleranz
Akzeptanz	Grosszügigkeit
Toleranz.	• Vertrauen
Vertrauen.	• Dankbarkeit
Geduld.	• Geduld
Familie	Empathie
Karriere	Mut
Gesundheit	Verantwortung
	Hoffnung
	Freiheit
	Sicherheit



Mut

WERTE

Gesund-  
heit

Respekt

Liebe

Wertschätzung

Zuneigung

Gleichberechtigung

Ehrlichkeit

Dankbarkeit

Neutralität

Fleiß

Loyalität

Verständnis

Höflichkeit

Zusammenhalt

Offenheit

Freiheit

Sicherheit

Wohlstand

Vertrauen

Verantwortung

# WERTE

## Chat GPT

### • Prinzipien

Integrität

Mitgeföhle

Verantwortung

Nachhaltigkeit

### • Überzeugungen

Respekt

Toleranz

Gerechtigkeit

Freiheit

Zusammenarbeit

Firma:  
24 Std Regel

Privat:  
72 Std Regel









PROBLEM  
Schwächen  
Fehler



A hand-drawn cloud shape with a blue outline and a light blue fill, containing the text.

Was hättest du  
gerne statt  
dessen?



WERTSCHÄTZUNG

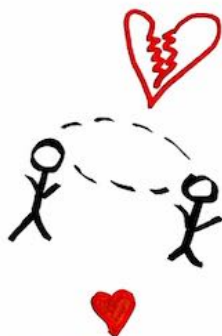
- Was lief schief?
- Welche Werte  
waren verletzt bei  
Gabriela? Gefühle
- Perspektive SB?
- Wie wäre ein optimales  
Gesprächsverlauf?

Gabriela's A1 Drama

- ①
- Kommunikation
  - Reaktion
  - Verständnis



- ②
- Vertrauen
  - Sicherheit
  - Respekt
  - Wertschätzung
  - Loyalität



- ③
- Respekt
  - persönlicher Angriff
  - Wertschätzung
  - Perspektivenwechsel



- ④
- neutrale Problemdarstellung
  - aktives Zuhören / Eingehen
  - gemeinsame Lösungsfindung
  - Deeskalation / Kompromisse





1. -SB zu sachlich/keine Interesse  
an Emotionen

-A ist zu geladen/im Angst-  
zustand

2. Respekt, Wertschätzung,  
Sicherheit, Verständnis,  
Höflichkeit, Vertrauen

3. kann nichts dafür  
nicht Auslöser des Problems  
gleichgültigkeit

4. -Kunde aussprechen lassen,  
zuhören, Verständnis zeigen,  
Wiederholen

-Lösung finden/anbieten  
die für beide Seiten ok  
sind



# FOKUS AUF STÄRKEN



Ein starkes Team  
stärkt sich gegenseitig  
und gleicht die Schwächen  
aus, statt sie anzuklagen!

# 5 Sprachen der Mitarbeiter Wertschätzung

1. Lob & Anerkennung
2. Zeit nehmen, einbinden
3. Hilfsbereitschaft
4. Geschenke, Materielles
5. Körperkontakt



# 3 SIEBE

SOKRATES

- ist es wahr?

- ist es gut?

- ist es nützlich?

CAREER SET

MIND  
SET

HEALTH  
SET

SOUL  
SET

HEART  
SET

Es eskaliert am häufigsten  
wegen der  
Selbstverständlichkeiten =  
Reiten

Also was sollten wir loben?

Das was  
selbstverständlich  
angesehen wird. Oft auch  
"nur" im Hintergrund passiert.



ZORN ✓

FREUDE ✓

FRUST

EKEL ✓

ANGST ✓

FRAGEN

NACHDENKEN

LIEBE ✓

ÜBERRASCHT ✓

SORGE

MITGEFÜHL

GELANGWEILT ✓

TRAURIG ✓

GLÜCKLICH

VERACHTUNG

SCHAM

STOLZ

SCHULD

# Emotionen (PFE's)

1. Wut / Hass



2. Angst



Scham



3. Trauer



4. Erstaunt / überrascht

Hoffnung



5. Glück / Freude



6. geschockt / Ekel

Schuld



7. verzweifelt / Frust

8. Langeweile



Stolz



9. genervt



10.\* (entspannt



11. nachdenklich / verwirrt



12. Liebe



\* Verachtung



# Emotionen

Freude | Liebe

(Zufriedenheit)

Angst

Stolz

Zorn | Wut

(Langeweile / Müde)

Ekel

Trauer | Schmerz

(Schmerz)

Überraschung

(Liebe)

~~Verachtung~~ Verachtung

Scham

Interesse

Schuld

Erleichterung





Achtung: ZEITPUNKT



Zustimmung  
Grunder

Aha Hm

Vasleh

Oje Ok

....  
(Ehrlich)

Nicht  
Füttern  
beim  
Speisern!