

KARL LEGER

# LOB IST EIN GRUND NAHRUNGS MITTEL

## Impressum

© 2018 by Karl Leger, [www.leger.co.at](http://www.leger.co.at)

Herausgeber: KWL Seminare

Autor: Karl Leger

Zeichnungen/Fotos: Karl Leger

Grafik/Layout: studio bleifrei gmbh, [www.studiobleifrei.at](http://www.studiobleifrei.at)

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:  
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.com](http://www.buchschmiede.com)

ISBN

978-3-99084-014-6 Paperback

978-3-99084-015-3 Hardcover

978-3-99084-095-5 E-Book

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors  
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige  
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugäng-  
lichmachung.

# Inhalt

Vorwort	5
Eine Träne	6
Lob ist ein Grundnahrungsmittel	11
Warum Grundnahrungsmittel?	13
Die Macht der kleinen Schritte	14
Neue Wege gehen	17
Erwisch sie, wenn sie es gut machen <sup>1</sup>	19
Weltbild	22
Lob schafft Sympathie	25
Trau Dich zu loben	27
Lob als Bumerang	28
Soziale Medien	29
Der beliebte Lehrer	30
Vom Manager, der zu loben verstand	33
Schlummernde Talente	36
Lob in der Partnerschaft	38
Lob im Berufsleben	41
Der „weiche“ Tennistrainer	42
Der „harte“ Fußballtrainer	44
Das Selbstbild stärken	47
Warum loben wir so selten?	50
Kostbare Komplimente	52
Bereit sein, zu geben	54
Der Geburtstagsbrief	56
Ratschläge	60

Die Geschichte mit dem Eigenlob	62
Das größte Lob ist Verantwortung	63
Das ehrliche Lob	65
Das manipulative Lob	66
Der Neider und das Lob	67
Kritik kann zerstören	69
Konstruktive Kritik	71
Lob und Politik	75
Die Geschichte mit dem Eisberg	77
Darf man Vorgesetzte loben?	79
Die freundliche Sprechstundenhilfe	81
Nur ein Lächeln	83
Dankbarkeit ist eine starke Energie	84
Lob nicht abweisen	85
Die Lobverhinderer	87
Großdenker und Kleinkrämer	88
Geltung	90
Lob im Alltag	92
Schlussbetrachtung	94
Autor	96

# Vorwort

Dieses Buch soll ein Gedankenstoß für ein harmonisches Miteinander sein.

Es soll dazu anregen, achtsamer mit sich und anderen Menschen umzugehen. Es soll zeigen, wie sehr Lob, Anerkennung und Wertschätzung unser Leben positiv verändern können.

Meine große Erfahrung ist:

**Im Grunde ist alles ganz einfach.**

Für ein angenehmes Erdendasein ist es notwendig, mit seinen Mitmenschen gut zu kommunizieren. Ich weiß, das Feld der Kommunikation ist äußerst umfangreich; und noch immer wird diese essenzielle Fähigkeit sowohl in den Schulen als auch in der Erwachsenenweiterbildung nicht ausreichend behandelt.

Ein wichtiger Aspekt im Zusammenleben ist der Ausdruck von Lob, Wertschätzung und Anerkennung – und diesem Bereich der zwischenmenschlichen Kommunikation ist dieses Buch gewidmet.

# Eine Träne

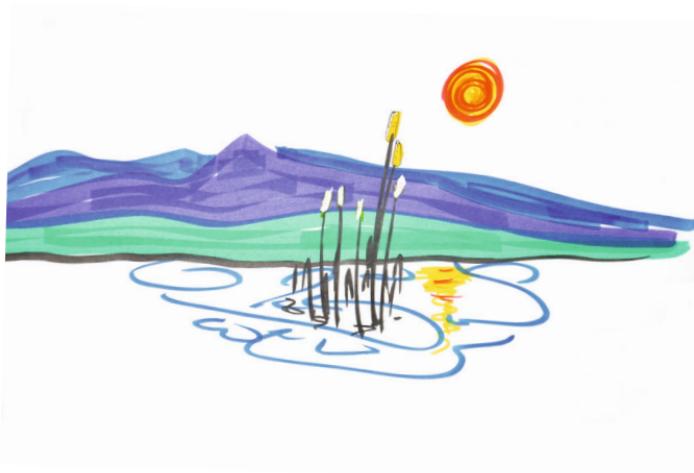
Ich erinnere mich noch genau an ein Ereignis, das vor vielen Jahren stattfand. Meine mittlerweile erwachsene Tochter war damals noch ein Kind und ich in meiner Lebenserfahrung noch nicht auf dem Niveau von heute. Das Geschehen hat mich damals so tief bewegt, dass ich es zu Papier brachte. Nachdem es sehr gut zum Thema dieses Buches passt, möchte ich es mit Ihnen teilen:

*Es war nur eine einzige Träne, die über deine Wange lief.  
Dein Blick, voller Unverständnis, traf mich. Du sagtest  
kein Wort, stumm gingst du in dein kleines Zimmer.*

*Gleich nachdem du weg warst, spürte ich eine tiefe Betroffenheit in mir. Nachdenklich setzte ich mich hin und stellte mir die Frage: „Warum schaffe ich es bei meinem einzigen Kind nicht, mich besser zu beherrschen?“*

*Ich hatte doch im Berufsleben und im Kreis meiner Bekannten kein Problem damit, stets die richtigen Worte zu finden. Worte, die Wertschätzung und Anerkennung zum Ausdruck bringen.*

*Wenn ich mich vorhin selbst beobachtet hätte, was hätte ich wahrgenommen?*



*Einen Vater, der von einer Geschäftsreise nach Hause kommt, der von seiner Frau und seiner kleinen Tochter liebevoll erwartet und begrüßt wird. Der ein wenig müde und abgespannt seine Post durchschaut.*

*Und dann stellte ich so nebenbei an dich, liebe Tochter, die Frage: „Und, wie geht's dir in der Schule? Wie war das Ergebnis der Mathematik-Schularbeit?“*

*Etwas zögernd deine Antwort: „Leider nur ein Genügend.“ Darauf ich: „Da gratuliere ich aber! Heißt das, dass wir wieder mit einer Mahnung rechnen können? Aber es wundert mich ja nicht wirklich, denn dir ist ohnehin alles andere wichtiger als das Lernen.“*

*Als wir später beim Abendessen saßen und du mit Freude dein Essen zu dir nahmst, tadelte ich dich abermals. „Iss langsamer, schling nicht alles so in dich hinein. Und kannst du nicht endlich einmal Ordnung in dein Zimmer bringen?*

*Als du später höflich fragtest, ob ich nächste Woche Zeit hätte, mit dir wieder einmal zu den Ponys auf die Weide zu wandern, antwortete ich kurz angebunden: „Das weiß ich heute noch nicht, konzentriere dich jetzt einmal auf die Schule.“*

*Jetzt sitze ich alleine da. Mutter räumt das Geschirr weg und mich quälen meine Gedanken.*

*Ich schreibe dir, meine liebe Tochter, diese Zeilen, weil ich traurig bin. Beschämt, dich über alle Maßen kritisiert zu haben, und weil ich dir viel zu selten die Worte sage, die ich in meinem Herzen fühle.*

*Tief in meinem Innersten bin ich sehr stolz auf dich, auf deine Erfolge im Sport und auch darauf, dass dich alle mögen. Bald wirst du erwachsen sein und deinen eigenen Weg gehen. Ich weiß, dass keine Kritik dich stärker trifft als die aus meinem Mund. Was Anerkennung und Lob im Leben erblühen lassen, lassen Kritik und Tadel wieder welken.*

*Ab heute werde ich sehr darauf achten, wie ich dir, mein Kind, begegne. Ich werde dich so behandeln, dass aus meinem kleinen Edelstein ein Schmuckstück werden kann.*

*Das ist ein Versprechen, mein Kind, denn ich möchte, dass du in späten Jahren noch immer stolz auf deinen Vater bist und mit viel Freude an deine Kinder- und Jugendjahre zurückdenkst.*

*Trotz aller angebrachter Selbstkritik meine ich, dass ich meinem damals gegebenen Versprechen weitestgehend gerecht wurde.*

*Meine Tochter hat sich zu einer selbstbewussten, erfolgreichen Frau und zu einer herzensguten, liebevollen Mutter entwickelt.*

Diese Geschichte soll auch Ihnen wieder in Erinnerung rufen, wie schwer Worte wiegen. Wie rasch unbedacht ausgesprochene Gedanken etwas Kostbares zerstören können. Und wie einfach es aber auch ist, mit nur wenigen Worten sein Gegenüber anzuspornen, Energie zu verleihen und Selbstbewusstsein.



# Lob ist ein Grundnahrungs-mittel

Wie anders wäre das Zusammenleben auf diesem Planeten, würden wir nur liebenvoller miteinander umgehen.

Könnten wir nicht unseren Mitmenschen ihrer selbst Willen jene Achtung und Wertschätzung entgegenbringen, die sie verdienen.

Denken wir nur einmal darüber nach, wie schnell jemand von uns gering geschätzt wird, weil er im Aussehen und mit seiner Weltsicht nicht unserem Weltbild entspricht.

Sind wir nicht sehr oberflächlich geworden in der Beurteilung von anderen Menschen?

Wenn wir es wollen, dann können wir diesen Zustand verändern.

Wir bräuchten nur einem Zitat Folge leisten, das für mich sehr viel Wahrheit beinhaltet:

**Jeder möchte die Welt verändern,  
und jeder könnte es auch,  
wenn er nur bei sich selbst damit beginnen würde.**



# Warum Grundnahrungsmittel?

Im Laufe meines Berufsweges hatte ich mit den unterschiedlichsten Menschen zu tun, sei es als Manager oder später als Trainer und Berater.

In allen Lebenslagen konnte ich erkennen, wie sehr das Wohlbefinden der Menschen rund um mich von der ihnen entgegengebrachten Wertschätzung abhängig war.

Wenn wir wollen, dass wir uns mit den Menschen, mit denen wir zu tun haben (Familie, Freunde, Kollegen), gut verstehen oder dass sich Mitarbeiter, die uns als Führungskraft anvertraut sind, positiv entwickeln, gelingt uns das nur, wenn wir ihnen Achtung, Wertschätzung und Anerkennung entgegenbringen.

Anerkennung ist meiner Meinung nach für die Entwicklung eines Menschen genauso wichtig wie die Luft zum Atmen, die Speisen, die wir täglich zu uns nehmen, oder das Wasser, das wir trinken.

**Lob ist ein Grundnahrungsmittel für  
unsere Seele.**

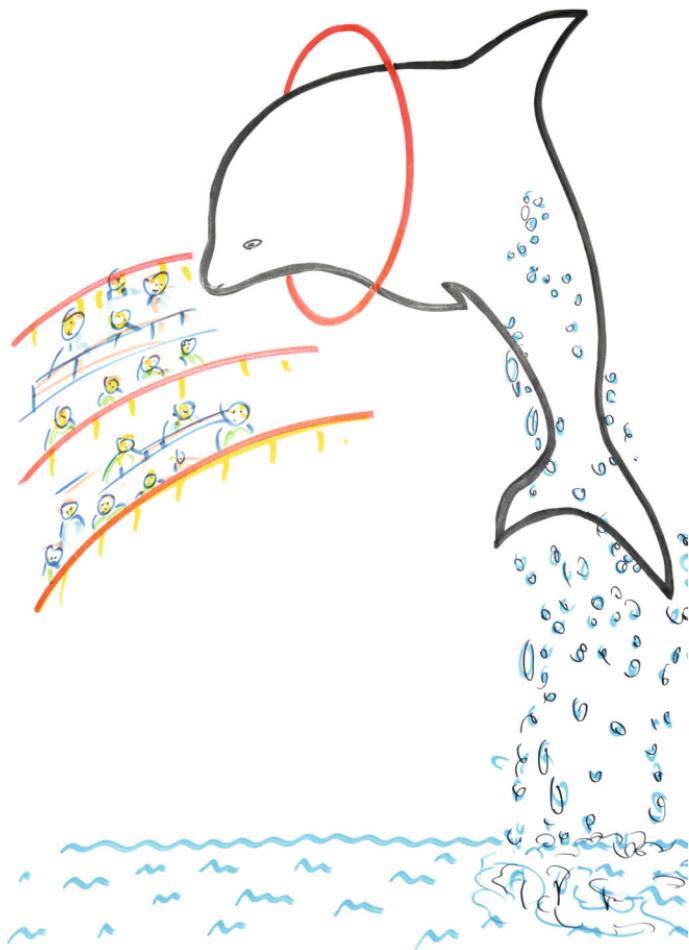


# Die Macht der kleinen Schritte

Wer jemals schon das Vergnügen hatte, eine Delfinshow mitzuerleben, wird die unglaublichen Leistungen dieser intelligenten Tiere bewundert haben. Sie springen weit aus dem Wasser, schlagen Saltos und hechten durch Ringe, die sich einige Meter über der Wasseroberfläche befinden. Sie freuen sich über den Applaus des Publikums, bekommen von ihren Trainern für die erbrachte Leistung Streicheleinheiten und Fische.

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie diese Meeresbewohner solche Kunststücke lernen? Glauben Sie, dass die Tiere gleich zu Beginn des Trainings hohe Sprünge absolvieren müssen, um dafür Lob und Nahrung zu erhalten? Dass sie gewissermaßen „aus dem Stand“ zwei oder drei Meter zu dem ihnen gesteckten Ziel springen müssen?

Falsch geraten. Der Trainer begibt sich mit dem Ring ins Becken und motiviert den Delfin, unter Wasser durch den Reifen zu schwimmen. Für einen Delfin wahrlich keine allzu schwere Aufgabe. Aber schafft das Tier dieses „Kunststück“, was passiert dann? Es erhält seine Streicheleinheiten und eine kleine Köstlichkeit.



Nach und nach wird der Ring höher gehoben, über die Wasseroberfläche und schließlich bis zu jener Grenze, die seiner Sprungkraft angemessen ist.

**Wie hoch muss der Mensch springen,  
um Lob zu ernten?**



# Neue Wege gehen

Gerade in letzter Zeit treffe ich vermehrt auf Menschen, die sehr viel negative Energie in sich tragen und diese in Form von ständiger Kritik an allen möglichen Belangen des Alltags zum Ausdruck bringen.

Aber auch das Ausmaß der Kritik, die in Sozialen Medien stattfindet, finde ich sehr bedenklich.

Im Laufe meines Lebens bin ich immer wieder auf Menschen gestoßen, von denen ich selten ein böses Wort über andere zu hören bekam. Diese Menschen waren in ihrem Umfeld sehr beliebt.

Vor vielen Jahren fiel mir ein Zitat in die Hände, welches das Kritisieren von anderen sehr schön auf den Punkt bringt:

**Wenn es Dir nicht möglich ist  
Gutes über einen Menschen zu sagen,  
dann sag einfach nichts über ihn.**

Diese Botschaft machte mich damals sehr nachdenklich, ertappte ich mich doch hin und wieder dabei, ihr nicht gerecht zu werden. Ich versuche seit jenem Zeitpunkt, diesem Anspruch nachzukommen, und es gelingt

mir immer besser. Natürlich trage ich noch keinen „Heiligenschein“, aber ich bin mir sicher, dass mein Erfolg als Managementtrainer mit dieser positiven, aufmunternden Kommunikation zu tun hat.



# **Erwisch sie, wenn sie es gut machen<sup>1</sup>**

Bei fast jedem meiner Managementseminare schreibe ich diesen Spruch auf einen Flipchart.

Wenn auf meine Frage, was ich mit diesem Zitat meinen könnte, die Antwort kommt, dass für herausragende Leistungen Anerkennung gezollt werden sollte, gebe ich recht.

Daraufhin frage ich, wie herausragend diese Leistung denn sein müsse. Damit will ich zum Nachdenken anregen und zeigen, dass es durchaus erlaubt ist, schon für Leistungen, die sich auf ganz normalem Niveau bewegen, Dank und Lob auszusprechen.

<sup>1</sup> Aus dem Buch „Der Minutenmanager“ von Kenneth H. Blanchard und Spencer Johnson

