

Gesundheitstipp

Respektvoller Umgang miteinander



Gesundheitstipp – Respektvoller Umgang miteinander

„Respekt“ und sein Antonym „Respektlosigkeit“ scheinen heute mehr denn je allgegenwärtig. Ob in Unternehmen, Politik, Bildungssystemen oder Partnerschaft. Respekt wird gefordert, nur wenigen gezollt und von vielen verloren. Die Konsequenzen sind weitreichend – auf jeder Ebene und für jeden spürbar. Respekt ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass das alltägliche soziale Miteinander gelingt und ist entscheidend für eine gesundheitsförderliche Unternehmenskultur.

Was bedeutet eigentlich „Respekt“?

Respekt (lateinisch respectus „Zurückschauen, Rücksicht, Berücksichtigung“, auch respecto „zurücksehen, berücksichtigen“) bezeichnet eine Form der Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Ehrerbietung gegenüber einem anderen Lebewesen (Respektperson) oder einer Institution.

(Quelle: Wikipedia)

8 Regeln für einen respektvollen Umgang

(Hartwig Hansen – „Respekt-Schlüssel zur Partnerschaft“)

1. **Unterschiede erkennen!** Wir sollten versuchen, uns in die Wirklichkeit des anderen zu versetzen. Von seinem Standpunkt aus sieht die Welt anders aus.
2. **Anerkennung zeigen!** Es ist einfach zu sagen: „Ich respektiere dich, schätze dich, du bist mir wichtig“. Wir sollten dies öfter tun.
3. **Immer antworten!** Jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach Beachtung. Wir wissen alle, wie enttäuschend es ist, wenn wir auf Fragen oder Äußerungen keine Antwort bekommen. Antworten ist Kontakt, Respekt und Wertschätzung.
4. **Zuverlässig sein!** Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit sind der Kern einer jeden respekt- und vertrauensvollen Beziehung.
5. **Um Entschuldigung bitten – und verzeihen können!** Jeder macht Fehler, das ist ganz normal – wir sollten uns dazu bekennen und uns dafür entschuldigen. Auf der anderen Seite ist auch das Verzeihen sehr heilsam. Für den anderen, vor allem für uns selbst.
6. **Nichts als selbstverständlich nehmen!** Auch wenn wir manche Tätigkeiten jeden Tag verrichten, würden wir uns freuen, wenn diese Leistung jemandem auffällt, oder? Bedanken wir uns doch einmal bei dem anderen für scheinbar Selbstverständliches.
7. **Den eigenen Gefühlen vertrauen und die der anderen achten!** Gefühle sind immer wahr. Wir sollten unsere Gefühle genauso anerkennen wie die der anderen, sie nicht abwerten, sondern versuchen, sie zu verstehen.
8. **Ehrlich sein!** Wer unehrlich ist, verliert nicht nur die Achtung der anderen, sondern auch die vor sich selbst.

