

*Dies ist kein Newsletter im eigentlichen Sinn des Wortes, sondern ein kurzer Text, der Ihnen auf unterhaltsame Art ein Führungsthema in Erinnerung rufen soll. Ich hoffe, er trifft einen Nerv bei Ihnen, setzt neue Akzente in Ihrem Führungsalltag oder regt zum Nachdenken an. Wenn dies nicht der Fall ist, können Sie ihn natürlich (ähnlich wie einen Newsletter) einfach bei mir abbestellen. Im Gegenzug freue ich mich aber natürlich auch, wenn wir durch diese Auslöser zu Führungsthemen ins Gespräch kommen. Haben Sie eine Frage, etwas, das Sie gern diskutieren würden oder gibt es ein Thema, bei dem ich Sie mit Führungstrainings, Coaching oder Teamentwicklung unterstützen kann, dann zögern Sie bitte nicht, ganz spontan und unverbindlich Kontakt mit mir aufzunehmen. Denn, wie schon Galileo Galilei sagte „Die Neugier steht immer an erster Stelle eines Problems, das gelöst werden will“.*

## ABC der Führung

Heute **D** wie in "Danke sagen":

*„Es ist ein lobenswerter Brauch: Wer Gutes bekommt, der bedankt sich auch.“ (Wilhelm Busch)*

Haben Sie das neue Jahr gut begonnen? Das alte gut abgeschlossen? Es Revue passieren lassen? Und auch einmal Danke gesagt – oder nur gedacht?

Wenn Sie noch keine Vorsätze fürs neue Jahr gemacht haben, erwägen Sie doch einmal sich regelmässig zu bedanken!

Eine Führungskraft sagte mir einmal, die Leistung ihrer Mitarbeiter sei mit dem guten Lohn, den diese erhalten, abgegolten. Und das ist natürlich richtig. Trotzdem ist erwiesen, dass Menschen, die für Ihre Arbeit expliziten Dank erhalten, stärker motiviert sind, für diese oder andere Personen wieder ähnliche Leistungen zu erbringen.

Aber das ist nur die eine Seite der Medaille. Ebenso erwiesen ist, dass Menschen, die regelmässig reflektieren, wofür sie dankbar sind (1x pro Woche aufschreiben reicht dafür schon), zufriedener mit ihrem Leben und weniger krank sind und besser schlafen. Das liegt daran, dass sie durch ihre Reflektion

- positive Erfahrungen stärker würdigen
- so mit schwierigeren Umständen besser zurechtkommen und Herausforderungen besser meistern können
- die Beziehungen zu ihrem Umfeld besser fördern.

Das klingt ein bisschen abstrakt. Praktisch kann öfter-Danke-Sagen für Sie bedeuten, dass

- Ihnen klar wird, dass das Glas doch halbvoll ist
- Sie aufgrund von dem Positiven, das Sie nun besser wahrnehmen, dem Leben optimistischer entgegenschauen
- Sie mehr Vertrauen in Ihre Mitmenschen haben, ihnen mehr zutrauen und damit die Möglichkeit geben, sich zu profilieren und gute Leistung überhaupt zu erbringen
- Sie einfach mehr Spass haben bei der Arbeit, weil die Wertschätzung, die Sie Ihren Mitmenschen entgegenbringen, auf Sie zurückschlägt.

Damit bleibt mir vor allem noch eins:

Mich bei Ihnen zu bedanken!!:

Ich danke Ihnen für Ihr Interesse an meinem Newsletter und meinen Dienstleistungen, für all die positiven Rückmeldungen dazu, die ich im letzten Jahr erhalten habe und all denen, mit denen ich im letzten Jahr zusammengearbeitet habe, danke ich für Ihr Vertrauen und die gute Zusammenarbeit!

Auf ein Neues und freundliche Grüsse  
Eva Gottschewski

Eva Gottschewski, Führungstrainings Coaching Teamentwicklung  
Weinbergstrasse 22  
CH 8802 Kilchberg

Direkt: +41 79 500 15 03  
[eva@gottschewski.ch](mailto:eva@gottschewski.ch)  
[www.gottschewski.ch](http://www.gottschewski.ch)

**Literaturhinweise:**

- Emmons, Robert A. & McCullough, Michael E.: “Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life”, Journal of Personality and Social Psychology, 2003, Vol. 84, No. 2, 377–389
- Grant, Adam M, & Gino, Francesca: „A Little Thanks Goes a Long Way: Explaining Why Gratitude Expressions Motivate Prosocial Behavior”, Journal of Personality and Social Psychology, 2010, Vol. 98, No. 6, 946–955
- Lyubomirsky, Sonja & Sheldon, Kennon M.: “Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change”, Review of General Psychology, 2005, Vol. 9, No. 2, 111–131