

Julia Kalenberg

Der WOW Effekt

Wie Wertschätzung Ihr Leben bereichern kann

Wenn man sich auf das konzentriert und es wertschätzt, was bereits funktioniert anstatt drüber zu klagen was noch fehlt, kann das unser eigenes Leben und das Leben anderer verändern. Der ressourcenorientierte Blick auf Stärken hilft Ihnen selbst und anderen zu wachsen und verbessert die Atmosphäre und Zusammen-arbeit in Teams.

Auf der SOLworld conference in Oxford konnte ich einmal mehr selbst erfahren was ehrliches und authentisches „wow“ bewirkt. Wenn man gegenseitig wertschätzt, was andere tun, schafft das eine positive Atmosphäre in der Wachstum und persönliche Entwicklung gefördert werden. „WOW“ rufen viele aus wenn sie etwas schätzen und bewundern. „WOW“ kann auch als Abkürzung dienen, die Englisch und Deutsch gleichermassen verwendet werden kann. Es kann für „Wer oder Was?“ bzw. „Who or What?“ stehen.

Der WOW Effekt

Wer oder was hat mir heute gefallen?
Wem oder was bin ich heute dankbar?
Wen könnte ich heute wie erfreuen?

Der WOW Effekt funktioniert auf verschiedenen Ebenen. Er funktioniert für Sie selbst und im Zusammenleben mit anderen Menschen.

Auf jeden Fall entsteht eine bessere Atmosphäre wenn Sie jemanden, den Sie bereits kennen oder neu kennenlernen zuerst mit dem Blick auf

seine Ressourcen und Stärken wahrnehmen und sich überlegen, was Sie an ihm/ihr schätzen und was er/sie gut kann. Das kann das Wachstum des anderen fördern.

Denken Sie an etwas oder jemanden, das sie heute richtig glücklich gemacht hat. Stellen Sie sich die Situation oder Person nochmal vor und bemerken Sie das innerliche Lächeln und gute Gefühl, das dabei entsteht. Teilen Sie Ihr inneres Gefühl der Zufriedenheit indem Sie anderen sagen, wie sie zu Ihrem Glück beigetragen haben. Sagen Sie anderen, was Sie an ihnen schätzen und bewundern. Verteilen Sie Komplimente und freuen Sie sich der Wirkung auf andere. Probieren Sie einmal aus wie andere sich über persönlich ausgesprochene Komplimente und Wertschätzung freuen anstatt viele „likes“ auf ihrem Facebook Profil zu finden...

Ganz interessant ist auch zu beobachten wie sich z.B. Kinder entwickeln wenn man sich darauf konzentriert, das Verhalten zu loben was man gerne fördern möchte. Oder wenn man sie gar so behandelt als wären sie schon so.... Bereits J.W. von Goethe sagte zu diesem Thema „Behandle andere Menschen so wie sie sein sollten und du hilfst ihnen zu werden was sie sein können“.

So unwahrscheinlich es klingen mag, aber das funktioniert auch im Umgang mit einem selbst. Ich nenne das den „so-tun-als-ob-Effekt“. Wenn Sie zum Beispiel selbstbewusster werden

möchten, tun Sie mal so als ob Sie bereits selbstbewusster wären. Wenn Sie sich – zumindest zeitweise – so verhalten als wären Sie bereits so, hilft Ihnen das, sich in dieser Hinsicht zu entwickeln.

Der WOW Effekt

Die positiven Auswirkungen des WOW Effektes auf Ihr Leben können vielfältig sein.

- WOW wirkt wie ein Vergrößerungsglas
- WOW verstärkt all das Positive, was bereits da ist
- WOW erzeugt Zufriedenheit
- WOW hilft Ihnen selbst und anderen, sich besser zu fühlen
- WOW kann einen positiven Ansteckungseffekt auslösen
- WOW steigert Ihr Glück

Wenn Sie WOW mehr und mehr zu Ihrer Grundhaltung im Leben machen, konzentrieren Sie sich auf das, was bereits da ist und was bereits funktioniert, anstatt Defizite zu beklagen. Sie sehen öfter das Glas halb voll anstatt halb leer. Und dadurch verstärken Sie positive Gedanken, Dinge und Verhalten.

WOW hilft Ihnen und anderen Menschen in Ihrem Umfeld, sich besser zu fühlen. Was passiert wenn Sie die Augen für einen kurzen Moment schliessen und an jemanden (WER) oder etwas (WAS) denken, der/das Sie heute richtig gefreut hat? Ja, genau: es erzeugt ein innerliches Lächeln, das vielleicht sogar sichtbar ist. Es erzeugt positive Energie in Ihrem Körper. In Experimenten wurde nachgewiesen, dass allein die Bewegung der Gesichtsmuskeln eine Veränderung der chemischen Substanzen in unserem Körper bewirkt, die uns zufriedener

macht. Ihr Lächeln bewirkt also, dass Sie sich besser fühlen.

WOW steigert Ihr persönliches Glücksgefühl. Der amerikanische Psychologe und Begründer der Positiven Psychologie empfiehlt seine sehr effektive „three blessings exercise“. Er sagt, man solle sich jeden Abend drei Dinge aufschreiben, die einen an dem Tag glücklich gemacht haben und warum. Am nächsten Morgen solle man als aller erstes die positiven Dinge vom Vortag noch einmal durchlesen und so in den Tag starten. Ich mache das nun bereits seit über zwei Jahren und kann es jedem weiterempfehlen – es wirkt!!

WOW erzeugt einen positiven Ansteckungseffekt

Mit einem Lächeln fühlen wir uns also selbst besser. Und damit fühlen sich auch Menschen in unserer Umgebung tendenziell besser weil ein echtes Lächeln einfach ansteckend wirkt. Und wenn Sie dazu noch gratis Komplimente verteilen, verbreiten Sie noch mehr positive Wellen in Ihrem Umfeld. Weil sich viele Leute besser fühlen und vielleicht auch (unbewusst) Ihrem Beispiel folgen und auch zufriedener sind, mehr lächeln und gratis Komplimente geben.

Es gibt wahrscheinlich viele Gründe, es nicht zu tun

Vielleicht sind Sie aufgrund Ihrer Erziehung oder Ihrer Kultur es nicht gewöhnt, viel zu lächeln oder gar gratis Komplimente zu verteilen. Vielleicht haben Sie selbst auch bisher wenig Wertschätzung empfangen und wurden wenig gelobt. Vielleicht fühlen Sie sich zu schüchtern für so etwas oder genießen sich gar? (so etwas tut man doch nicht...)

... und viele Gründe, es zu tun

Sie können nichts verlieren. Mein Freund John Sproson sagte einmal zu mir „eine Kerze verliert nichts an Licht und Wärme wenn sie eine andere Kerze anzündet“. Fangen Sie einfach damit an, probieren Sie es aus! Warten Sie nicht darauf, dass andere Menschen den ersten Schritt tun sondern gehen Sie auf sie zu. Praktizieren Sie das WOW einfach mal eine Weile und nehmen Sie bewusst die vielen kleinen positiven Veränderungen wahr.

Über Julia Kalenberg:



Julia Kalenberg ist seit 15 Jahren als selbständige Trainerin (v.a. Verkaufs- und Führungskräftetrainerin) und lösungsorientierter Coach tätig. Sie hilft Teams und Einzelpersonen in Trainings und Coachings, sich mehr auf Lösungen anstatt auf Probleme zu fokussieren. Julia Kalenberg ist fasziniert von den Parallelen von Sport und der Geschäftswelt und von der Bedeutung unserer eigenen Einstellung.



Julia Kalenberg's Logo – ein schwarz-weißer Stein – steht für Ihre Trainings- und Coaching-Philosophie: „Problemsprache schafft Probleme – Lösungssprache schafft Lösungen“ (Steve de Shazer)

Kontakt:

Julia Kalenberg
Training ▪ Consulting ▪ Coaching
Brunnacker 21
CH-3086 Zimmerwald
Phone/Fax +41 31 819 35 61
www.juliakalenberg.ch

© Julia Kalenberg 2012