

TIPSHEET

# Dankbarkeit verbreiten

Sprechen Sie mit unserem  
BGM-Expertenteam





Kaum etwas im Leben gibt es umsonst, Bitte und Danke schon! Und sie bewirken eine Menge. Dankbarkeit zu verbreiten, kann maßgeblich zum Aufbau des Gemeinschaftssinns im Unternehmen beitragen und Wunder für die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden wirken. Es ist unerlässlich, dass Sie das richtige Umfeld schaffen, damit Ihre Teammitglieder zusammenfinden und ihre Beziehungen ausbauen können. Sie sollten Ihre Unternehmenskultur unbedingt um dieses Element herum aufbauen und Ihren Mitarbeitenden vermitteln, wie sehr Sie nicht nur ihre Arbeit, sondern sie selbst als Personen schätzen. Das gilt insbesondere nach allem, was wir alle durchgemacht haben. Also los, zeigen Sie etwas Dankbarkeit – Ihre Teammitglieder werden es Ihnen danken!

Legen Sie den Grundstein für Wertschätzung und pflegen Sie in Ihrem Unternehmen eine Kultur der Dankbarkeit mit diesen fünf nützlichen Tipps:

### **Warum ist es so wichtig, Dankbarkeit am Arbeitsplatz zu fördern?**

- ✓ Verbessert die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden
- ✓ Fördert die Arbeitsbeziehungen der Mitarbeitenden untereinander
- ✓ Schafft eine positive Arbeitskultur

# 1

## Sagen Sie einfach Danke

Eine Kultur zu schaffen, in der es selbstverständlich ist, Danke zu sagen, zählt zu den Eckpfeilern beim Aufbau des idealen Zusammenhalts im Unternehmen. Das kann bei einem Wochenauftakt- oder Wochenabschluss-Meeting sein: Manchmal genügt es, einfach Danke zu sagen. Es muss sich auch nicht immer auf die Arbeit beziehen. Danken Sie einem Kollegen, einer Kollegin oder einem Teammitglied auch gern einmal unter vier Augen dafür, dass die Person eine Schulter zum Anlehnen geboten oder diese Woche eine leckere Kleinigkeit mitgebracht hat! Wenn Sie sich auf geschäftlicher Ebene auf die Erfolge Ihrer Mitarbeitenden konzentrieren, erkennen diese, dass sie wertgeschätzt werden, und fühlen sich in ihrer Rolle wohler.

# 2

## Achten Sie auf Ihre Formulierungen

Unsere Kommunikationsweise und Sprachwahl können den Unterschied ausmachen zwischen einer Kultur der Dankbarkeit, Anerkennung und Wertschätzung einerseits und einer Kultur der Individualität, isolierten Arbeit und Selbstsucht andererseits. Getreu dem Motto: Ein Team ist mehr als die Summe seiner Mitglieder. Und indem Sie Ihre Führungskräfte dazu animieren, „ich“ durch „wir“ zu ersetzen, sind diese bereits auf dem besten Weg, Wertschätzung und Dankbarkeit für den Einsatz des Einzelnen einzuflechten und trotzdem den Teamgeist zu fördern.



3

## Fördern Sie Achtsamkeit

Achtsamkeit hat sich zu einem festen Bestandteil der Routine zum Wohlbefinden entwickelt. Yoga und Meditation erzielen enorme Wirkung in puncto Ausgeglichenheit und zur Reduktion von Stress und Angst. Allerdings kann Achtsamkeit durchaus über die Yogamatte hinausreichen. Animieren Sie Ihre Teammitglieder, sich eine Computer- und Bildschirmzeit zu gönnen, vielleicht in einem Park um die Ecke. Dann können sie eine Weile lang in sich kehren und sich auf das Wesentliche besinnen.

4

## Schreiben Sie es auf

Eine schnelle und einfache Methode, die viele Menschen bei der Entwicklung einer positiveren Psychologie als nützlich erachten, ist das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs. Vielleicht ist das nicht für jeden etwas. In jedem Fall lohnt es sich aber, zu dieser Methode anzuregen, denn sie kann sehr wirkungsvoll sein. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden dabei, ihre neuen gesunden Gewohnheiten aufrechtzuerhalten, indem sie an einem [BGM-Programm](#) teilnehmen. Dabei erhalten sie tägliche Erinnerungen und intelligente Mitteilungen, um ihre neu entwickelten Routinen erfolgreich beizubehalten.

5

## Gehen Sie mit gutem Beispiel voran

Wenn die obersten Führungskräfte nicht mitmachen und sichtlich Dankbarkeit zeigen, dann lässt auch der Ansporn für die anderen nach. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Führungskräfte Dankbarkeit verbreiten und ihre Anerkennung für das Wertvollste im Unternehmen zum Ausdruck bringen: ihre Mitarbeitenden. Das kann in einer Videobotschaft sein, in einer kurzen E-Mail oder im Chat-Kanal des Unternehmens.



# Because health is personal™

Fragen Sie uns gern, wie wir bei Personify Health Sie bei der Verbreitung von Dankbarkeit und dem Aufbau einer Kultur der positiven Einstellung in Ihrem Unternehmen unterstützen können.

Anfrage senden

Weitere Informationen finden Sie unter [personifyhealth.com/global/de](https://personifyhealth.com/global/de)  
Besuchen Sie uns auf [Facebook](#) | [Twitter](#) | [LinkedIn](#)

