

Fragebogen: Wertschätzung im Alltag

Dieser Fragebogen hilft dabei, das eigene wertschätzende Verhalten im Alltag bewusst zu reflektieren und gezielt weiterzuentwickeln. Wertschätzung ist mehr als nur ein nettes Wort – sie ist eine Haltung, die unser gesamtes Miteinander prägt und positiv beeinflusst.

Anleitung: Bitte kreuzen Sie an, wie häufig die jeweilige Aussage auf Sie zutrifft. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst – nur so können Sie wertvolle Erkenntnisse gewinnen.

4 = Trifft voll zu

Diese Verhaltensweise ist bei Ihnen fest verankert und wird regelmäßig praktiziert.

3 = Trifft eher zu

Sie zeigen dieses Verhalten häufig, aber nicht in allen Situationen.

2 = Trifft eher nicht zu

Dieses Verhalten kommt bei Ihnen nur gelegentlich vor.

1 = Trifft nicht zu

Diese Verhaltensweise ist aktuell nicht Teil Ihres Alltags.

Kommunikation

BEREICH 1 VON 4

Wertschätzende Kommunikation beginnt mit der Fähigkeit, anderen wirklich zuzuhören und sie in ihrem Sein anzuerkennen. Die Art und Weise, wie wir kommunizieren, zeigt unserem Gegenüber, ob wir ihn respektieren und ernst nehmen. Aufmerksames Zuhören ohne Unterbrechung, das Ausredenlassen auch bei unterschiedlichen Meinungen und interessierte Rückfragen sind fundamentale Bausteine einer respektvollen Gesprächskultur.

Diese vier Fragen helfen Ihnen, Ihr kommunikatives Verhalten zu reflektieren und bewusster zu gestalten. Nehmen Sie sich Zeit für jede Frage und antworten Sie ehrlich.

Frage/Aussage	4	3	2	1
Aufmerksames Zuhören: Ich höre anderen aufmerksam zu, ohne sie zu unterbrechen.				
Respektvolles Ausredenlassen: Ich lasse mein Gegenüber ausreden, auch wenn ich anderer Meinung bin.				
Interessierte Nachfragen: Ich stelle interessierte und offene Rückfragen.				
Wertschätzende Signale: Ich zeige durch Worte oder Gesten, dass ich mein Gegenüber ernst nehme.				

Summe Bereich 1: _____

Anerkennung & Feedback

👍 BEREICH 2 VON 4

Anerkennung und konstruktives Feedback sind zentrale Elemente wertschätzender Beziehungen – sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext. Konkrete, ehrliche Anerkennung stärkt das Selbstwertgefühl und motiviert. Dabei geht es nicht nur um große Erfolge, sondern gerade auch um die kleinen Anstrengungen und Fortschritte im Alltag.

Bewusstes Danke-Sagen für Unterstützung und Engagement zeigt anderen, dass ihre Beiträge wahrgenommen und geschätzt werden. Gleichzeitig gehört zu echter Wertschätzung auch, Kritik respektvoll und lösungsorientiert zu formulieren – denn konstruktives Feedback ist ein Geschenk, das Wachstum ermöglicht.



Frage/Aussage	4	3	2	1
1. Konkretes und ehrliches Lob: Ich lobe andere konkret und ehrlich.				
2. Anerkennung kleiner Erfolge: Ich erkenne auch kleine Erfolge oder Anstrengungen an.				
3. Bewusstes Danken: Ich bedanke mich bewusst für Unterstützung oder Engagement.				
4. Respektvolle Kritik: Ich gebe Kritik respektvoll und lösungsorientiert.				

Summe Bereich 2: _____

Wertschätzendes Verhalten im Alltag

♡ BEREICH 3 VON 4

Wertschätzung zeigt sich besonders in den alltäglichen Begegnungen und im Umgang mit den Grenzen anderer Menschen. Es sind oft die kleinen Gesten, die den Unterschied machen: pünktlich zu Terminen erscheinen, Zusagen einhalten, sich Zeit für ein persönliches Gespräch nehmen oder unterschiedliche Perspektiven respektieren.

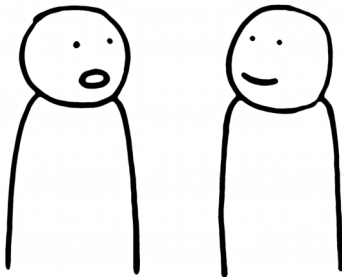
Der respektvolle Umgang mit der Zeit und den Grenzen anderer signalisiert, dass wir ihre Bedürfnisse und Lebensumstände ernst nehmen. Zuverlässigkeit schafft Vertrauen, und kurze persönliche Gespräche zeigen Interesse am Menschen hinter der Rolle. Die Akzeptanz unterschiedlicher Meinungen und Lebensweisen ist Ausdruck einer reifen, wertschätzenden Haltung.

Frage/Aussage	4	3	2	1
1. Respekt für Zeit und Grenzen: Ich gehe respektvoll mit Zeit und Grenzen anderer um.				
2. Zuverlässigkeit: Ich halte Zusagen und Absprachen ein.				
3. Persönlicher Kontakt: Ich nehme mir Zeit für kurze persönliche Gespräche.				
4. Akzeptanz von Vielfalt: Ich respektiere unterschiedliche Meinungen und Lebensweisen.				

Summe Bereich 3: _____

Haltung & Selbstwertschätzung

Q BEREICH 4 VON 4



Wertschätzung beginnt bei uns selbst. Nur wer sich selbst achtet und wertschätzt, kann authentisch wertschätzend mit anderen umgehen. Die regelmäßige Reflexion des eigenen Verhaltens, eine grundsätzlich offene und respektvolle Haltung gegenüber anderen sowie die Anerkennung der eigenen Leistungen sind wichtige Säulen einer gesunden Selbstwertschätzung.

Ebenso bedeutsam ist die Fähigkeit, gesunde Grenzen zu setzen und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Selbstfürsorge ist keine Egoismus, sondern die Grundlage für nachhaltiges, wertschätzendes Handeln.

Aussage	4	3	2	1
1. Regelmäßige Selbstreflexion: Ich reflektiere mein eigenes Verhalten regelmäßig.				
2. Offene Grundhaltung: Ich begegne anderen grundsätzlich offen und respektvoll.				
3. Anerkennung eigener Leistungen: Ich erkenne meine eigenen Leistungen an.				
4. Gesunde Grenzensetzung: Ich setze gesunde Grenzen und achte auf mich selbst.				

Summe Bereich 4: _____

Auswertung

Nun ist es Zeit, Ihre Antworten zusammenzuzählen und ein Gesamtbild Ihrer wertschätzenden Haltung zu erhalten. Addieren Sie alle Ihre Punktzahlen aus den vier Bereichen – Kommunikation, Anerkennung & Feedback, Wertschätzendes Verhalten im Alltag sowie Haltung & Selbstwertschätzung.

Die maximale Punktzahl beträgt **64 Punkte**. Ihr individuelles Ergebnis gibt Ihnen wertvolle Hinweise darauf, wo Sie bereits stark sind und wo noch Entwicklungspotenzial liegt. Wichtig ist: Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, einen bewussten Blick auf das eigene Verhalten zu werfen und gezielt daran zu arbeiten.

64

Maximalpunktzahl

Die höchstmögliche Punktzahl
bei vollständiger Wertschätzung
in allen Bereichen

16

Anzahl Fragen

Insgesamt 16 Fragen verteilt auf
vier zentrale Themenbereiche

4

Bewertungsstufen

Von „Trifft voll zu“ bis „Trifft nicht
zu“ für differenzierte
Selbsteinschätzung

Tragen Sie Ihre Gesamtpunktzahl hier ein und lesen Sie dann auf den folgenden Seiten, welcher Ergebnisbereich auf Sie zutrifft und welche konkreten Maßnahmen für Sie sinnvoll sind.

Sehr hohe Wertschätzung

☆☆ 52–64 PUNKTE

Herzlichen Glückwunsch! Wertschätzung ist fest in Ihrem Alltag verankert. Sie gehen mit anderen Menschen respektvoll, aufmerksam und anerkennend um. Ihre Haltung und Ihr Verhalten zeigen, dass Sie die Bedeutung von Wertschätzung nicht nur verstanden haben, sondern sie auch konsequent leben. Das ist eine große Stärke, die sich positiv auf Ihr gesamtes Umfeld auswirkt.

Menschen in Ihrem Umfeld erleben Sie wahrscheinlich als verlässlich, empathisch und konstruktiv. Sie schaffen damit ein Klima, in dem sich andere gesehen und gehört fühlen. Diese Fähigkeit ist besonders wertvoll in Führungspositionen, aber auch in allen anderen Lebensbereichen.



Bewusst beibehalten

Reflektieren Sie regelmäßig, was bei Ihnen gut funktioniert, und halten Sie an diesen bewährten Verhaltensweisen fest. Wertschätzung braucht Kontinuität.



Vorbildfunktion wahrnehmen

Geben Sie Ihre wertschätzende Haltung aktiv weiter. Als Vorbild inspirieren Sie andere, ebenfalls wertschätzend zu handeln.



Andere unterstützen

Nutzen Sie Ihre Stärke, um Kolleginnen und Kollegen durch Feedback, Mentoring oder Coaching zu unterstützen und zu fördern.



Reflexion fortführen

Bleiben Sie in der regelmäßigen Selbstreflexion, um Ihre wertschätzende Haltung langfristig zu bewahren und weiterzuentwickeln.

Gute Basis mit Entwicklungspotenzial

↑ 40–51 PUNKTE

Sie haben bereits eine gute Basis für wertschätzendes Verhalten entwickelt. In vielen Situationen gelingt es Ihnen, respektvoll, aufmerksam und anerkennend mit anderen umzugehen. Allerdings gibt es noch Momente, in denen Wertschätzung nicht immer konsequent gelebt wird – sei es aus Zeitdruck, Stress oder fehlender Achtsamkeit.

Das ist völlig normal und bietet Ihnen die Chance, gezielt an einzelnen Aspekten zu arbeiten. Mit kleinen, bewussten Schritten können Sie Ihre wertschätzende Haltung weiter festigen und in Ihrem Alltag noch selbstverständlicher werden lassen.



Schwerpunkt wählen

Suchen Sie sich einen konkreten Bereich aus, an dem Sie arbeiten möchten – zum Beispiel Feedback geben oder aktives Zuhören.



Tägliche Praxis

Setzen Sie sich das Ziel, täglich mindestens eine bewusste wertschätzende Handlung umzusetzen. Kleine Schritte führen zu großen Veränderungen.



Tagesreflexion

Nehmen Sie sich abends kurz Zeit zu fragen: „Wo war ich heute wertschätzend?“ Diese Reflexion stärkt Ihr Bewusstsein.



Feedback einholen

Fragen Sie vertraute Personen, wie sie Ihr Verhalten wahrnehmen. Externe Perspektiven helfen bei der Weiterentwicklung.

Wertschätzung ist ausbaufähig

 28–39 PUNKTE

Ihr Ergebnis zeigt, dass Wertschätzung in Ihrem Alltag bisher eher unbewusst oder unregelmäßig zum Ausdruck kommt. Das kann verschiedene Gründe haben: hohe Arbeitsbelastung, wenig Zeit für Reflexion oder fehlende Vorbilder. Wichtig ist: Sie haben jetzt die Chance, bewusst etwas zu verändern.

Wertschätzung ist eine erlernbare Fähigkeit, die sich durch kleine, konkrete Schritte entwickeln lässt. Beginnen Sie mit einfachen Übungen und bauen Sie sie nach und nach in Ihren Alltag ein. Schon kleine Veränderungen können eine große Wirkung entfalten – für sich selbst und für Ihr Umfeld.

01

Mit Kleinem beginnen

Starten Sie mit einfachen, konkreten Schritten wie bewusstem Danke-Sagen oder einem freundlichen Gruß am Morgen.

02

Sprache und Tonfall beobachten

Achten Sie bewusst auf Ihre Wortwahl und Ihren Ton. Oft machen kleine Nuancen den Unterschied zwischen neutraler und wertschätzender Kommunikation.

03

Fragebogen wiederholen

Füllen Sie diesen Fragebogen nach 2–4 Wochen erneut aus, um Ihre Fortschritte zu erkennen und sich selbst zu motivieren.

04

Erinnerungen setzen

Nutzen Sie eine persönliche Erinnerung – zum Beispiel „Heute achtsam zuhören“ – als täglichen Impuls für wertschätzendes Verhalten.

Deutlicher Handlungsbedarf

 16–27 PUNKTE

Ihr Ergebnis zeigt, dass Wertschätzung in Ihrem aktuellen Alltag kaum zum Ausdruck kommt. Das ist oft ein Zeichen für hohe Belastung, Stress, Überforderung oder fehlende Ressourcen. Vielleicht fehlt Ihnen momentan die Energie, sich auf andere einzulassen, oder Sie sind selbst nicht ausreichend wertgeschätzt worden.

Wichtig ist: Sie sind mit dieser Situation nicht allein, und es ist nie zu spät, etwas zu verändern. Der erste Schritt besteht darin, bei Ihnen selbst anzufangen. Selbstwertschätzung ist die Grundlage für den wertschätzenden Umgang mit anderen.



Selbstwertschätzung als Basis

Beginnen Sie mit sich selbst: Gönnen Sie sich Pausen, setzen Sie Grenzen und achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Nur wer gut für sich sorgt, kann auch für andere da sein.



Belastungen reflektieren

Nehmen Sie sich Zeit, um über Ihre aktuellen Belastungen nachzudenken. Was raubt Ihnen Energie? Wo können Sie entlasten?



Positive Übung

Notieren Sie täglich drei positive Dinge über andere Menschen. Diese einfache Übung lenkt Ihren Fokus auf das Gute und stärkt Ihre Wahrnehmung.



Unterstützung suchen

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen – sei es durch ein Gespräch mit Vertrauenspersonen, Coaching oder einen Workshop zum Thema Wertschätzung.

Abschlussreflexion

Die Beantwortung dieses Fragebogens war ein erster wichtiger Schritt, um Ihre wertschätzende Haltung bewusst zu machen. Reflexion ist der Schlüssel zur Veränderung – nur was wir wahrnehmen, können wir auch gezielt weiterentwickeln. Nun geht es darum, die gewonnenen Erkenntnisse in konkrete Handlungen zu übersetzen.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihre wichtigste Erkenntnis aus diesem Fragebogen festzuhalten. Was hat Sie überrascht? Was möchten Sie sich merken? Was hat Sie zum Nachdenken gebracht? Schreiben Sie es auf – dieser Moment der Klarheit ist wertvoll und kann der Ausgangspunkt für eine positive Veränderung sein.

Meine wichtigste Erkenntnis aus dem Fragebogen:

Hier ist Platz für Ihre persönliche Reflexion. Halten Sie in ein bis zwei Sätzen fest, was Ihnen besonders deutlich geworden ist.

Erkenntnisse sind wertvoll, aber sie entfalten ihre volle Kraft erst durch Umsetzung. Im nächsten Schritt formulieren Sie eine konkrete Maßnahme, die Sie ab morgen umsetzen möchten. Seien Sie dabei realistisch und spezifisch – kleine, machbare Schritte führen zu nachhaltigen Veränderungen.

Falls Sie konkreten Unterstützungsbedarf haben, vereinbaren Sie gerne ein unverbindliches Orientierungsgespräch.

[Orientierungsgespräch vereinbaren](#)

Valutegra - Gunda Cordes - Wilhelmstr. 42 - 31515 Wunstorf

gunda.cordes@valutegra.de - Tel. 0178/614 46 17 - www.valutegra.de

Ihre konkrete Maßnahme

Vom Wissen zum Handeln – das ist der entscheidende Schritt. Sie haben Ihren aktuellen Stand reflektiert, Ihre Stärken und Entwicklungsfelder erkannt und Anregungen für mögliche Maßnahmen erhalten. Jetzt geht es darum, eine konkrete Veränderung in Ihren Alltag zu integrieren.

Wählen Sie eine Maßnahme, die zu Ihrer aktuellen Situation passt und die Sie realistisch umsetzen können. Es geht nicht darum, Ihr gesamtes Verhalten von heute auf morgen zu verändern, sondern einen ersten, bewussten Schritt zu gehen. Kleine Veränderungen, die Sie kontinuierlich praktizieren, haben eine größere Wirkung als große Vorsätze, die schnell wieder vergessen werden.



Eine konkrete Maßnahme, die ich ab morgen umsetze:

Formulieren Sie eine spezifische, umsetzbare Handlung. Zum Beispiel: „Ich nehme mir jeden Morgen zwei Minuten Zeit, um einem Kollegen oder einer Kollegin aufrichtig zuzuhören.“ oder „Ich bedanke mich einmal täglich bewusst bei jemandem für seine oder ihre Unterstützung.“

Starten Sie morgen

Warten Sie nicht auf den perfekten Zeitpunkt.

Beginnen Sie morgen mit Ihrer gewählten Maßnahme.



Bleiben Sie dran

Wiederholung schafft Gewohnheit.

Praktizieren Sie Ihre Maßnahme täglich, bis sie zur Selbstverständlichkeit wird.



Feiern Sie Erfolge

Erkennen Sie Ihre Fortschritte an, auch wenn sie klein erscheinen. Jeder Schritt zählt.

Wertschätzung ist eine Haltung, die wächst, wenn wir sie pflegen. Mit diesem Fragebogen haben Sie den ersten Schritt gemacht. Nun liegt es an Ihnen, diese Haltung in Ihrem Alltag lebendig werden zu lassen. Viel Erfolg auf Ihrem Weg!

Valutegra - Gunda Cordes - Wilhelmstr. 42 - 31515 Wunstorf -

gunda.cordes@valutegra.de - Tel. 0178/614 46 17 - www.valutegra.de