

QUICK TIPP

---

# RESPEKT UND ANERKENNUNG WIE?

---

ALLES FÜR DEINEN BERUFLICHEN  
UND PRIVATEN ERFOLG



### Inhalt

**Bekommst Du den Respekt und die Anerkennung, die Du verdienst? .....2**

**Wie bekommst Du den Respekt und die Anerkennung, die Du verdienst? .....2**

**Ein persönliches Beispiel .....2**

**Von was hängt es ab? .....3**

**Welche Schritte kannst Du nun konkret unternehmen, um den Respekt und die  
Anerkennung zu erhalten die Du verdienst? .....4**

**Wie könntest Du es also richtig machen? ..... 8**

**Gutschein ..... 11**

## Bekommst Du den Respekt und die Anerkennung, die Du verdienst?

### Wie bekommst Du den Respekt und die Anerkennung, die Du verdienst?

Möchtest Du auch mit Respekt und Anerkennung behandelt werden? Hast Du das Gefühl, Deine Vorgesetzten, Kollegen, Partner oder Partnerin, Freunde und Nachbarn behandeln Dich nicht respektvoll?

Jeder von uns kennt Situationen, in denen er respektlos behandelt wurde und nicht die Anerkennung erhielt, der er verdient:

- Dein Chef oder Chefin behandelt Dich herablassend und schreien Dich an
- Du wirst als Kunde zweiter Klasse behandelt
- Deine Arbeit im Haus oder Wohnung wird nicht wertgeschätzt
- Deine Kinder beschimpfen oder missachten Dich
- In der Arbeit wirst Du vor Kollegen oder Kunden herablassend behandelt und als unfähig hingestellt - MOBBING
- Dein Partner verhält sich rücksichtslos und ignoriert Deine Bedürfnisse
- Kunden sind unfreundlich und aggressiv, obwohl Du alles Mögliche unternommen hast



Kennst Du aus Deinem Leben eine oder vielleicht sogar mehrere dieser Situationen?

Ich kann Dich beruhigen. Es geht auch den stärksten und selbstbewusstesten Personen gelegentlich so. Und es gibt Möglichkeiten, mit denen Du es schaffen kannst, auf die Strasse der Anerkennung und Respekt zu gelangen.

### Ein persönliches Beispiel

Ich bin nun wirklich ein selbstbewusster Mensch. Es passiert mir sogar gelegentlich, dass ich mit grossem Respekt und Vorsicht behandelt werde, weil ich anscheinend irgendwie diese Ausstrahlung habe. Keine Ahnung warum! Trotzdem gibt es hin und wieder Situationen, wo ich mich im Anschluss frage, wie kann man Menschen nur so herablassend behandeln.

*Ich hatte einen grossen Verlag als Kunden. Wir vereinbarten die Ziele meiner Tätigkeit und die damit verbundenen Honorare. Ich erzielte alle Vereinbarungen und man war mit meinen Ergebnissen hoch zufrieden. Als wir einen Teil der Vereinbarung ansprachen, bei voller Zielerreichung eine «Bonuszahlung» zu erhalten, änderte sich der Umgangston.*

*Obwohl wir alle Vereinbarungen übertroffen haben, was uns kurz vorher auch vom Kunden bestätigt wurde, und uns laut Vertrag der Bonus zustand, beschimpfte man uns und warf uns*

*aus dem Büro. Zusätzlich löste man den Vertrag fristlos auf. Das war mir recht, denn mit solchen Kunden möchte ich nicht weiter zusammenarbeiten. Auf die Bonuszahlung von über € 20'000.—warte ich bis heute!*

Was will ich Dir damit sagen? Ob Du Respekt und Anerkennung bekommst, ist nicht immer an Deine Leistung gekoppelt. Du kannst alles gut machen und richtig auftreten und wirst trotzdem mit Füßen getreten. Es hängt von beiden Parteien ab.

Dennoch gibt es Möglichkeiten, mit denen Du Deine Chancen verbessern kannst, den Respekt und die Anerkennung zu erhalten, die Du auch verdienst!

### **Von was hängt es ab?**

Ich knalle jetzt mal Statement raus!

**Respekt und Anerkennung bekommt man nicht, man muss sie sich verdienen.**

**Weder Alter noch Stand noch Rang allein genügen, um Respekt und Anerkennung einfordern zu können.**

**Respekt und Anerkennung kann ich mir nur im Einzelfall verdienen und darf nicht davon ausgehen, weil ich es zu was gebracht habe, muss mir jeder und für immer Respekt und Anerkennung entgegenbringen.**

Ja, man sollte jeden Menschen mit Respekt behandeln. Aber es gibt da doch einen entscheidenden Unterschied. Der rein menschliche Respekt ist die Basis einer sozialen Gesellschaft. Aber auch der geht immer weiter verloren. Der Respekt, den ich mir verdiene, geht weit über diesen Basisrespekt hinaus.

Ich persönlich finde, viele alte Menschen, die eigentlich Lebenserfahrung und Weisheit haben sollten, fordern sehr gerne Respekt ein, sind aber nicht bereit selbst respektvoll zu handeln. Da das Vorbild mehr wirkt als jegliche erzieherischen Worte, ist klar warum der Respekt in unserer Gesellschaft immer weiter nachlässt.

## Welche Schritte kannst Du nun konkret unternehmen, um den Respekt und die Anerkennung zu erhalten die Du verdienst?



### 1. *Verdiene Dir den Respekt*

Alles was über diesen rein sozialen und menschlichen Basisrespekt hinaus geht, musst Du Dir, muss ich mir verdienen!

Diesen Respekt verdienst Du Dir durch aussergewöhnliches Leistungen, Dein herausstechendes Auftreten oder Deine besonderen Fähigkeiten. Damit wirst Du in Deinem sozialen Umfeld geschätzt und geehrt. Verlässt Du Dein soziales Umfeld, beginnt der Prozess wieder von vorne. Es ist notwendig, bei neuen Menschen, sich den Respekt dieser Gruppe erneut zu verdienen. Du

kannst nicht von Deinen alten Lorbeeren oder dem zehren, was Du vor Jahren bewirkt hast. Das, was vor Jahren passiert ist, hilft Dir nicht einmal in Deinem «alten» sozialen Umfeld. Verdienste haben ein Ablaufdatum!

Du kannst Dir Respekt und Anerkennung in einem sozialen Umfeld verdienen, wenn Du die Vorstellungen dieses sozialen Umfelds erfüllst. Was Du nicht kannst – übertragen des Respekts aus einem sozialen Umfeld, in ein anderes!

- Arbeit

In Deiner Arbeit wird Einsatz, Leistung, Fachwissen, Kompetenz und Zielorientierung besonders geschätzt. Mehr davon, bringt Dir mehr Respekt!

- Heer

Im Heer und anderen militärisch strukturierten Umgebungen schätzt man vor allen anderen Dingen Gehorsam. Hier kannst Du mit Flexibilität und Kreativität keinen Respekt gewinnen.

- Freundes- und Bekanntenkreis

Hier wird es schon etwas schwieriger zu wissen, wie man sich Respekt und Anerkennung verdienen kann. Das hängt von Deinen Freunden und Bekannten ab. Zu welchen Berufsgruppen diese hauptsächlich gehören. Aber im Allgemeinen sind es: Hilfsbereitschaft, Zuverlässigkeit und Humor.

- Vereine und Sport

Engagement und Einsatzbereitschaft zählen hier. Vielleicht auch noch Humor. Hängt von der Art des Vereins ab.

- Partnerschaft

In einer Partnerschaft sind es vor allem: Treue, Zuverlässigkeit und Liebe, die zählen. Es reicht nicht aus eine davon zu haben. Alle drei sollten in etwa gleichstark ausgeprägt sein. Im Zweifelsfall darf die Zuverlässigkeit, jedenfalls in den meisten

Partnerschaften, etwas Übergewicht haben und zählt unter Umständen etwas mehr als Treue und Liebe.

- Kinder

Deine Kinder wollen und brauchen Beachtung und Dein aufrichtiges Interesse. Wenn Du ihnen Zeit widmest und Interesse für die Dinge zeigst, die sie begeistern, werden sie Dir mit Achtung und Respekt begegnen.

**Deine Kinder sind die einzigen Menschen auf dieser Welt, die Respekt verdienen, ohne etwas dafür getan zu haben!**

## 2. Selbstrespekt

Nur wer sich selbst respektiert, wird auch von seinen Mitmenschen Respekt erhalten! Warum? Die Frage sollte eher lauten, warum sollte ein Mensch Dir etwas geben, was Du Dir selbst nicht bereit bist zu geben? Nur wer sich selbst respektiert, kann auch echten Respekt zollen! Warum? Wenn Du vor Dir selbst keinen Respekt hast, dann bringst Du Menschen auch keinen Respekt entgegen, sondern eher Furcht oder Ehrfurcht. Das spürt Dein Gegenüber. Das ist wie mit einem Hund. Wer Angst vor Hunden hat, wird von Hunden aggressiv angegangen. Alte Sätze, wie: «Eigenlob stinkt», sind einfach dumm. Wenn Du Dich nicht lobst und Deine Leistungen offen präsentierst, wird es kein anderer für Dich übernehmen! Die



erfolgreiche [Coachin Sabine Asgodom](#) sagt und schrieb sogar ein Buch mit dem Titel: «Eigenlob stimmt!».

Insbesondere Frauen haben von ihren Eltern beigebracht bekommen, bescheiden und demütig zu sein und mit ihren Leistungen nicht zu prahlen. Wer sich allerdings selbst zurücknimmt oder sich selbst zurückstellt, wird das gleiche Verhalten auch von anderen erfahren.

«Frauen müssen doppelt so hart arbeiten, um das gleiche zu bekommen wie Männer», ist nur zum Teil wahr. Da Frauen ihre Leistungen nicht so herausstellen, werden diese weniger gewürdigt. Und weil Frauen in Gehaltsverhandlungen weniger fordern als Männer in vergleichbaren Positionen, erhalten sie auch weniger. Der Satz müsste richtigerweise lauten: «Jeder der nicht zeigt was er kann und nicht fordert was er verdient, muss doppelt so hart arbeiten!».

Sei selbstbewusst

Das klingt einfach gesagt. Ist es aber nicht. Nimm Dich und das was Du tust, mindestens genauso wichtig und gut, wie das was Deine Mitmenschen machen. Sei stolz auf das was Du leistest und was Du kannst und sprich darüber. Denke gut und positiv von Dir selbst. Erkenne Deine eigenen Stärken und Vorteile, würdige diese und sprich darüber.

Ein schlechtes Gewissen oder das Gefühl überheblich zu sein, ist hier vollkommen unangebracht. Wenn Du Deine Stärken kennst, nutzt und darüber sprichst, bist Du motivierter und leistungsfähiger und Dein Arbeitgeber kann diese Stärken nutzen, die er vorher wahrscheinlich gar nicht wahrgenommen hat.

**Wenn Du Dich nicht lobst und Deine Leistungen offen präsentierst, wird es kein anderer für Dich übernehmen!**



### 3. Schenke und verschenke Anerkennung

Wenn Du mit Deiner Anerkennung und Deinem Respekt in Vorleistung gehst, also sie verschenkst, darfst Du damit rechnen auch ein entsprechendes Echo zu erhalten. Denn wer sich anerkannt und respektiert fühlt, kann auch leichter Anerkennung und Respekt zollen. Einer muss den Teufelskreislauf durchbrechen!

Deshalb gelten folgende wichtigen Grundsätze:

- Rede nur gut über andere – niemals schlecht
- Rede vor allem nicht schlecht über Personen, die nicht anwesend sind
- Erzähle stolz und positiv von Deinem Partner / in, Lebensgefährten / in und Kindern. Wer schlecht über

seine Familie spricht, wirft ein schlechtes Licht auf sich selbst. Denn Du bleibst bei dem doofen Partner und Deine Erziehung war es, durch die Deine Kinder misstraten sind.

- Sei offen und vorurteilsfrei
- Gib allen Menschen eine neue Chance. Vorurteile und Schubladendenken sind eines der grössten Probleme unserer Menschheit. Es gibt nicht «die Ausländer», «die ...». Jeder ist ein Individuum.

Wer seinen Mitmenschen positiv entgegentritt, wird positives zurückerhalten. Nicht immer, aber immer öfter!



#### 4. *Achte auf Dein Auftreten*

«Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck». Das ist ein alter Verkäuferspruch, der aber so viel Wahrheit in sich trägt. Hast Du den ersten Eindruck «versaut», muss Du viel härter und länger «arbeiten», um später diesen Eindruck wieder korrigieren zu können. Manchmal wirst Du das überhaupt nicht mehr schaffen!

Dies gilt sowohl für die Kleidung als auch die persönliche Art Deines Auftretens:

Körperhaltung, Mimik, Gestik, Händedruck, Ausdrucksweise, Sprache usw.

Ähnlich verhält sich allerdings auch bei Personen, die Du bereits kennst. Wer sich gut kleidet, gepflegt auftritt, gut frisiert ist und einen guten Duft verströmt, der wird besser behandelt. Wer als arme Kirchenmaus in einem [Brioni](#) einen Luxusladen betritt, wird auch dementsprechend als guter Kunde behandelt werden. Wenn ich als wohlhabender Mensch in Schlabberklamotten in denselben Laden gehe, kann es sein, dass man mich rausschmeisst.

Schau Dir einmal das folgende Video an, welchen Unterschied Kleidung und Frisur ausmachen: <https://www.youtube.com/watch?v=tnPz-obnpyY>

**Wer möchte, dass seine Wünsche und Grenzen respektiert werden, muss diese klar und unverständlich äussern.**

Wer möchte, dass seine Wünsche und Grenzen respektiert werden, muss diese klar und unverständlich äussern. Gerade die Damen haben damit öfters ein Problem in Partnerschaften! «Warum merkt das mein Mann nicht, dass ich das nicht mag? Ich signalisiere es ihm doch!» oder «Warum spürt er nicht, dass mir das nicht gefällt?». Ich empfehle Dir hierzu das folgende Video einmal anzusehen:

<https://youtu.be/RpAPDuggdQo>



### 5. *Bleib Dir selbst treu*

Es ist nicht möglich von allen Menschen geliebt zu werden! Und es ist vollkommen unmöglich durchs Leben zu gehen, ohne andere zu verärgern! Wenn etwas unmöglich ist, warum es dann versuchen? Es wird scheitern! Du wirst Menschen verletzen und verärgern. Das ist Teil des Lebens. Du musst Dein Leben so leben, dass es Dir guttut und Du glücklich bist. Dein Partner wird glücklich sein, wenn Du glücklich bist. Wenn Dein Partner Dein Glück nicht schätzt, dann hast Du den falschen Partner! Verabschiede Dich von Dingen, die Dich verletzen oder Dich aufhalten! Lebensgefährte, Ehepartner, Arbeitgeber, Freunde, Bekannte, Verwandte, Eltern ... ganz egal. Wer Dich regelmässig verletzt und Deine Grenzen überschreitet, obwohl Du sie KLAR und DEUTLICH VERBAL kommuniziert hast, tut Dir nicht gut. Was Dir nicht gut, muss raus aus Deinem Leben!

## Wie könntest Du es also richtig machen?

### *Du wirst in der Arbeit herablassend behandelt oder angeschrien!*

Sage klar und deutlich etwas in folgender Art: «Ich schätze ihre Meinung sehr und würde sie mir auch gerne anhören. Aber ich will mit Respekt und Anstand behandelt werden. Ich lasse mich nicht anschreien, beleidigen oder herabwürdigen! Wäre es Ihnen lieber, wir würden das morgen in aller Ruhe besprechen?»

Stehe hinter Deinen Worten. Sei Dir Deiner selbst bewusst, denn so darfst Du Dich nicht behandeln lassen.



### *Du wirst als Kunde zweiter Klasse behandelt*

Vergewissere Dich, dass der Laden nicht überfüllt ist oder gerade kein Grund für grossen Stress der Mitarbeiter vorhanden ist. In dem Fall kann so etwas schon mal passieren und wenn es sonst nicht der Fall ist, einfach getrost darüber hinweggehen.

Sollte es keinen ersichtlichen Grund geben, kannst Du etwas äussern, wie: «Gibt es einen Grund warum ich als schlechte Kundin behandelt werde? Ich bin ein zahlender Kunde und als solcher erwarte ich eine respektvolle Behandlung!». Kopf hoch, Brust raus, Schultern nach hinten. Körperhaltung, Stimme und Worte müssen Eindruck hinterlassen. Sollte es Dir öfters passieren, dann wechsele den Anbieter!



### *Dein Partner schätzt Deine Anstrengungen nicht*

Das ist nicht richtig. Gerade Männer neigen dazu, Leistungen zu übersehen, deren Aufwand sie nicht kennen. Darum solltest Du vorher unbedingt eines sichergestellt haben: Hast Du über das was Du getan hast und welchen Aufwand das bedeutet, so gesprochen, dass er es verstanden hat?

Wenn Du das hast, könntest Du folgendes sagen: «Ich habe den Eindruck, meine Leistungen und mein Einsatz werden nicht geschätzt und angemessen gewürdigt. Das macht mich traurig! Ich bitte Dich mir dabei zu helfen, damit Du siehst, mit welchen Anstrengungen all die vielen Tätigkeiten verbunden sind.»

Lässt Dein Partner immer wieder Sachen in der Wohnung liegt oder verschmutzt immer wieder etwas, dann könntest Du sagen: «Würdest Du bitte Dein Geschirr direkt in die Spülmaschine räumen, MIR ZULIEBE!?!». Dieses «mir zuliebe» ist der entscheidende Teil. Wer Dir das ausschlägt, den brauchst Du nicht in Deinem Leben!



### *Deine Kinder beschimpfen Dich*

Traurig, kommt aber immer häufiger vor. Selbst bei den liebevollsten Eltern. Du könntest es mit der folgenden Reaktion versuchen: «Ich weiss, Du bist verärgert. Mich verletzt es, wenn Du mich beschimpfst! Ich bitte Dich, das nicht mehr zu tun! Würdest Du das bitte MIR ZULIEBE unterlassen?!!».

Kommt es nicht zu einer Änderung des Verhaltens und will Dein Kind etwas von Dir, könntest Du erwidern: «Die dumme Kuh, wie Du mich öfters nennst, hat heute keine Lust dazu!».



### *In der Arbeit wirst Du vor Kollegen oder Kunden herablassend behandelt und als unfähig hingestellt - MOBBING*

So etwas darfst Du nicht hinnehmen. Nicht ein einziges Mal! Wenn es bereits dazu kam und Du nichts unternommen hast, ist spätestens jetzt der Zeitpunkt einzuschreiten da: «Mir ist an einem guten Arbeitsklima gelegen. Solche Bemerkungen verletzen mich und sind ausserdem sehr respektlos! Ich bitte Dich, das zukünftig zu unterlassen!». Kopf hoch, Brust raus, Schultern nach hinten, Stimme fest und tief, Worte langsam und deutlich aussprechen und immer in die Augen des Gegenübers sehen!

Ändert sich nichts, dann lehne zukünftige Anfragen oder Bitten mit einem klaren und entschiedenen «NEIN!» ab.



### *Dein Partner verhält sich rücksichtslos oder ignoriert Deine Bedürfnisse*

Vergewissere Dich im Voraus und sei ehrlich zu Dir selbst: Habe ich meine Bedürfnisse klar, deutlich, unmissverständlich und VERBAL kommuniziert? Keine Andeutungen, keine Hinweise. Hast Du gesagt: «Das, was Du tust, verletzt mich. Ich bitte Dich um... Würdest Du das **mir zuliebe** machen?»». Wenn Du das nicht so deutlich gemacht hast, dann tu es. Männer sind taub auf dem Ohr der Hinweise und Andeutungen. Sie sind eben Männer.

Ändert sich Dein Partner oder Freundeskreis nicht, dann ist es Zeit für Deine Veränderung. Du brauchst neue Freunde. Du brauchst diesen Partner nicht mehr. Niemand, weder Dein Partner noch Deine Freunde noch Deine Eltern sind es Wert, die eigene Würde aufzugeben.

Wer seine Würde begräbt, kann gleich hinterherspringen.



**Wer seine Würde begräbt, kann gleich hinterherspringen.**

### *Kunden sind unfreundlich und aggressiv, obwohl Du alles Mögliche unternommen hast*

«Lieber Herr Meier. Ich habe alles unternommen was in meiner Macht stand. Ich kann leider nicht mehr / schneller... für sie tun. Als Mensch erwarte ich, mit Respekt und Anstand behandelt zu werden. Ihre Äusserungen verletzen mich! Ich bitte Sie, mich mit Höflichkeit und Respekt zu behandeln!». Brust raus, Kopf hoch, Schultern nach hinten, Augenkontakt und eine deutliche, klare und RUHIGE Aussprache.



**Solltest Du Hilfe benötigen, stehen ich Dir gerne zur Seite. Wir arbeiten gemeinsam an Deiner persönlichen Herausforderung! Wir finden einen Weg, dieser Herausforderung zu begegnen, damit Du den Respekt und den Anstand erhältst, den Du Dir auch verdienst!**

**Nutze einfach den Gutschein unten!**

## Gutschein

businessMENTORING

**Power Strategie  
Gespräch**

30 Minuten  
wir schenken sie Dir

- Absolute Klarheit über Deine eigenen Ziele finden
- Deine negativen Glaubenssätze aufspüren, die Dich aufhalten
- Einen Aktionsplan erstellen, um Deine spezifischen Ergebnisse zu erreichen

businessMENTORING

Micha M. Barth  
personalMENTORING  
businessMENTORING



[www.michabarth.com](http://www.michabarth.com)

Gehe einfach [www.michabarth.com/contact](http://www.michabarth.com/contact), fülle das Formular aus und einer unserer Spezialisten wird sich wegen Deines persönlichen Termines bei Dir melden.

Dein Team von Micha M. Barth