



Respekt im Berufsalltag

Wir sind heute in unserer modernen Welt mehr denn je hohen Leistungsanforderungen ausgesetzt, denen man glaubt nur mit einer sogenannten Ellenbogen-Mentalität begegnen zu können. Die ICH-Kultur hat Hochkonjunktur. Höflichkeit und Respekt bleiben da gerne mal auf der Strecke. Dabei vergessen wir allzu schnell, dass wir soziale Wesen sind. Wir brauchen uns gegenseitig. Erst ein respektvolles und kooperatives Miteinander bringt nachhaltigen Erfolg, denn ob im Beruf oder Leben, ein starkes Team hat immer höhere Erfolgchancen als ein Einzelkämpfer.



Eine interessante Frage ist, warum steht im Karate die Regel „Vergiss nie: Der Weg des Karate beginnt und endet mit Respekt (rei)“ an erster Stelle?

Weil Respekt und Wertschätzung der Schlüssel für innere Stärke und vor allem für Zufriedenheit im Leben ist. Diese Regel geht sogar noch einen Schritt weiter. „rei“ beinhaltet sowohl die Achtung der anderen als auch Achtung vor sich selbst. In unserer teilweise hart umkämpften Welt vergessen wir oft auch uns selbst und unsere eigenen Bedürfnisse. Wir gehen dann nicht wertschätzend und achtsam mit uns um. Stress und Krankheiten können

die Folge sein. Doch ein wertschätzendes Verhalten sich selbst gegenüber ist die Grundvoraussetzung für die Wertschätzung anderer.

Karatekas pflegen den respektvollen Umgang mit ihren Trainingspartnern, wissen sie doch, dass mit ihrer Hilfe sie sich erst weiterentwickeln können. Das drücken sie mit einer tiefen Verbeugung aus.

Was können wir gerade im Berufsleben konkret tun? Wir können andere nicht ändern, wir können jedoch unser eigenes Verhalten ändern.

Probieren Sie doch mal in den nächsten Tagen aus, was passiert, wenn Sie gegenüber Ihren Kollegen aufmerksamer sind, mehr zuhören oder überlegen, was Sie für den anderen Gutes tun können...Kurzum, begegnen Sie Ihren Arbeitskollegen mit Respekt und Höflichkeit, dann werden auch sie wertschätzend mit Ihnen umgehen! Hier kommt das Resonanzgesetz zum Tragen. So wie ich mit anderen umgehe, werden sie auch mit mir umgehen. Das betrifft auch mich selbst. Gehe ich schlecht mit mir um, z.B. wenn ich immer über meine Limits gehe, werden auch andere dies mit mir tun!

In einem höflichen, respektvollen und wertschätzenden Umfeld lässt es sich kreativ und entspannt arbeiten. Innere Stärke, die man dadurch gewinnt, lässt Konflikte vermeiden und somit können energieraubende Auseinandersetzungen vermieden werden.

Ein besseres Arbeitsklima verbunden mit einer höheren Effizienz ist ein Vorteil sowohl für den Arbeitgeber als auch für den Arbeitnehmer selbst.

Wenn auch Sie wieder mehr Leichtigkeit und Freude im Beruf spüren möchten, dann lade ich Sie ein, an einem meiner Workshops teilzunehmen. Alle Infos und Termine finden Sie unter: www.das-karateprinzip.de