

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

TOP THEMA

Ein Pionier von
Stammzell- und
Immunforschung
im Interview

Achten Sie auf sich!

HEFT 03 MÄRZ 2024 € 3,-

SCHNARCHEN

Nicht nur lästig,
sondern auch
gefährlich

BITTE KLOPFEN

Verblüffende
Übungen zum
Stressabbau

SOZIALE MEDIEN

Perfekt in Szene
gesetzt – das bringt
enormen Druck

WAS FRAUEN STARK MACHT

**DIE LEBENSERWARTUNG STEIGT, NICHT ABER DIE
GESUNDEN JAHRE. WO AUFHOLBEDARF BESTEHT**

osterreichische Post AG, PZ 242044293 1, Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriftenverlag GmbH & Co KG, Muthgasse 2, 1150 Wien

9 024700 260015 03

Respekt für ein gutes Miteinander

Empathie und Respekt sind zwei fundamentale Werte, die für ein gutes Miteinander in der Gesellschaft unerlässlich sind. Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Gefühle und Gedanken eines anderen Menschen hineinzuversetzen. Respekt bedeutet, die Würde und Rechte eines anderen Menschen anzuerkennen.

Empathie ist wichtig, weil sie uns ermöglicht, andere Menschen besser zu verstehen und uns mit ihnen zu verbinden. Wenn wir uns in die Gefühle eines anderen Menschen hineinversetzen, können wir seine Handlungen und Entscheidungen besser nachvollziehen. Das kann helfen, Konflikte zu lösen und konstruktive Lösungen zu finden.

Respekt ist wichtig, weil er die Grundlage für ein friedliches und harmonisches Miteinander ist. Wenn wir andere Menschen respektieren, erkennen wir ihre Würde und Rechte an. Das bedeutet, dass wir sie als gleichwertig betrachten und ihnen mit Wertschätzung begegnen.

Wie können wir beides fördern?

Dazu gehören mehrere Maßnahmen.

- **Bildung und Erziehung:** Kinder sollten von Anfang an lernen, sich in andere Menschen hineinzuversetzen und deren Gefühle zu beachten.
- **Medien:** Die Medien haben einen großen Einfluss auf unsere Werte. Medien, die Empathie und Respekt fördern, können dazu beitragen, dass diese Werte in der Gesellschaft stärker verankert werden.
- **Persönliches Vorbild:** Wenn wir selbst Empathie und Respekt zeigen, können wir andere Menschen dazu inspirieren, es uns gleichzutun.

Wertschätzung ist ein wesentlicher Bestandteil davon. Sie kann sich in vielen verschiedenen Formen äußern, zum Beispiel durch:

- **Aufmerksamkeit:** Wir nehmen uns Zeit für andere Menschen und hören ihnen zu.
- **Anerkennung:** Wir loben andere Menschen für ihre Leistungen und sagen ihnen, was wir an ihnen schätzen.
- **Unterstützung:** Wir helfen anderen Menschen, wenn sie uns brauchen.

➤ **Freundlichkeit:** Wir begegnen anderen Menschen mit Freundlichkeit und Höflichkeit.

Wenn wir anderen Menschen Wertschätzung entgegenbringen, schaffen wir eine Atmosphäre des Vertrauens und der gegenseitigen Unterstützung. Das ist die Grundlage für ein gutes Miteinander.

In Unternehmen und der Arbeitswelt haben Vertrauen und Wertschätzung positive Auswirkungen auf die Zusammenarbeit. Sie fördern Motivation, Engagement und Innovation. Mitarbeiter, die sich geschätzt fühlen, sind eher bereit, sich für die Ziele des Unternehmens einzusetzen. Sie nehmen auch neue Herausforderungen besser an und sind kreativer.

Es sind wichtige Grundpfeiler für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Sie sollten daher in jedem Unternehmen und in jeder Familie und Beziehung gepflegt und gefördert werden. ♥



Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.