

## **P r e s s e m i t t e i l u n g**

### **Noch keine Idee für einen Neujahrsvorsatz?**

### **Wie wäre es heuer mit mehr Lob und Selbstlob?**

**ROHRBACH.** Wenn in der Nacht vom 31. Dezember auf den 1. Jänner das neue Jahr eingeläutet wird, werden neben vielen Wünschen für ein besseres Jahr auch wieder jede Menge Vorsätze in den Nachthimmel aufsteigen. Dabei gibt es einen wirklich guten Neujahrsvorsatz, an den die meisten zwar kaum denken, der aber mit wenig Aufwand ganz besonders effizient ist. Dieser lautet: **Sich selbst und andere öfter loben.**

Andere zu loben ist für den Großteil der Menschen einfacher als sich selbst zu loben. Aber selbst das machen wir viel zu selten. Dabei ist es gerade die in Worte gefasste Wertschätzung gegenüber Mitmenschen, die dazu beiträgt, dass sich diese besser fühlen. In schwierigen, stressigen Zeiten vergessen wir das gerne. Egal ob Familien, Paare, Singles, ältere und jüngere Menschen – alle trifft die Corona-Krise in irgendeiner Art und Weise. Manchmal geht es an einem Tag besser und am nächsten Tag wieder nicht so gut. Das kostet Kraft und lässt viele öfter als üblich an sich selbst zweifeln. Umso wichtiger ist es, sich selbst immer wieder zu vergegenwärtigen, wie großartig man die aktuelle Lage trotz aller Herausforderungen meistert.

#### **Lob und Wertschätzung bewusst zum Ausdruck bringen**

*„Eine ehrlich gemeinte Anerkennung für eine gute Arbeit oder eine tolle Leistung stärkt das Selbstbewusstsein und kann beim Gegenüber Wunder wirken“, sagt Mag. Verena Linhart, Klinische Psychologin im Klinikum Rohrbach. „Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig für gute Arbeit gelobt werden, diese mit noch mehr Freude und Verantwortung erledigen.“* Nachweislich nehmen etwa Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein Arbeitsumfeld, in dem Wertschätzung Tag für Tag gelebt wird, automatisch als positiver wahr – in der Familie, im Freundeskreis oder auch bei der ehrenamtlichen Tätigkeit ist es nicht viel anders.

### **Selbstlob stinkt ganz und gar nicht**

Für positive Gefühle sorgt nicht nur das Lob von anderen. Auch wir selbst sollten uns für Dinge loben, die uns gut gelungen sind. An Selbstlob ist nämlich gar nichts falsch, auch wenn das vielen von Kindheit an mit dem Spruch „Eigenlob stinkt“ eingetrichtert wurde. Vielmehr macht es uns glücklich, wenn wir zwischendurch innehalten und uns bewusst vor Augen führen, was wir alles leisten. Die Bandbreite an unseren Stärken ist nämlich riesig. Sie reicht von beruflichen Talenten, tollen Persönlichkeitseigenschaften und zwischenmenschlichen Stärken bis hin zu „banalen“ Dingen wie das Backen einer bestimmten Torte. Und das weiß niemand besser als wir selbst.

### **Übung macht den (Selbstlob-)Meister**

Dabei spielt es keine Rolle, auf welche Weise wir uns selbst loben. *„Für viele wirkt es sicher seltsam, sich vor einen Spiegel zu stellen und zu sagen, wie sehr man sich selbst liebt und was man besonders gut gemacht hat“, weiß die Psychologin Mag. Verena Linhart. Sie rät aber, es zu versuchen, auch wenn sich zunächst innere Widerstände bemerkbar machen. „Am wichtigsten ist, dass Sie Zeit für Selbstlob einplanen und es zur Gewohnheit werden lassen. Unser Gehirn merkt sich die positiven Botschaften bei regelmäßiger und bewusster Wiederholung besser und man gewinnt an Selbstvertrauen und innerer Stärke. Als Alternative bietet es sich an, kleine Nachrichten auf Zettel zu schreiben und diese in ein Glas zu stecken. „So sehen Sie am Ende des Jahres sogar auf einen Blick, wie viel Ihnen im abgelaufenen Jahr gelungen ist“, sagt die Expertin.*

Rohrbach, am 7. Jänner 2021

**Bildtext:** Mag. Verena Linhart, Klinische Psychologin im Klinikum Rohrbach.

**Fotocredit:** OÖG

#### **Rückfragen bitte an:**

Dr.in Regina Schnellmann

PR & Kommunikation

Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250

E-Mail: [regina.schnellmann@ooeg.at](mailto:regina.schnellmann@ooeg.at)