



**DANKE, dass Sie sich für meine Gedanken zur Wertschätzung interessieren!**

### **Wertschätzung ist Medizin**

Wertschätzung ist eine köstliche und höchst wirksame Medizin.  
Sie ist wahrhaft ein Weg zur Heilung

- von allem, was hart, starr und abgekühlt gewesen ist
- von allem, was ins Stocken geraten und blockiert gewesen ist
- von allem, was bislang unbeachtet, unausgesprochen und ungesehen blieb.

=> Wertschätzung verschönert unser Leben und macht uns lebendig.



### **Wir Menschen brauchen die Worte**

Es ist sogar so:

Bereits dann, wenn Sie etwas Wertschätzendes *denken*, verändert das Ihre Welt. Sie fühlen sich besser, im Nu ist eine freundliche Energie da, eine Frequenz der Liebe. Es wärmt Ihr Herz sofort. Doch es kommt noch besser: Jedes ehrlich *gesprochene* Wort der Wertschätzung entfaltet noch eine stärkere Wirkung: denn es verändert Welten – nicht nur Ihre eigene, sondern auch die des anderen.

## So viele Anlässe – bleiben wir nicht stumm

Im Leben eines jeden Menschen gibt es zahlreiche Begebenheiten und Erfahrungen, die bedeutsam und schätzenswert für ihn sind. Mein Leben ist voll davon und ich merke: je genauer ich hinschaue, desto mehr entdecke ich. Und diese Situationen hatten (fast) immer mit anderen Menschen zu tun. Ja, durch sie erlebte ich überhaupt erst das, was mir guttat, was mir half, was mich unterstützte – eben das, wofür ich dankbar bin und was ich heute besonders zu schätzen weiß.

Ich bin sicher, auch in Ihrem Leben gibt es Menschen, die Sie schätzen, die eine besondere Rolle für Sie spielen. Wissen diese Menschen, was sie Ihnen bedeuten?

- Vielleicht steht ein Geburtstag bevor und Sie möchten der betreffenden Person echte Worte der Zuneigung sagen oder schreiben und danken für den Schatz, der dieser Mensch für Sie ist.
- Vielleicht möchten Sie jemandem für eine gemeinsam gemeisterte Lebensphase danken (eine gemeinsam erlebte Reise, ein geteiltes Abenteuer, die praktische Hilfe und Zuwendung während einer Erkrankung, eines Hausbaus, einer Schwangerschaft, einer Prüfungsphase, einer Sterbe- oder Trauerbegleitung...).
- Vielleicht leben Sie in einer Partnerschaft und möchten dem Menschen an Ihrer Seite endlich einmal sagen, was genau es ist, das Ihnen so viel bedeutet in Ihrer Zweisamkeit.
- Vielleicht hat ein Lehrer, eine Oma, ein Freund oder eine andere Bezugsperson einmal einen Satz gesagt, der Ihnen für immer in Erinnerung blieb und der Sie und Ihr Leben geprägt und verändert hat. Und so konnten Sie sich in neue Möglichkeiten hinein öffnen, die Sie vorher nicht gesehen hatten.
- ...

Was auch immer es bei Ihnen ist:

Es gibt so viele Anlässe in unserem Leben, die uns dazu einladen ehrliche, echte Worte zu finden, unser Herz zu öffnen und damit die Schönheit des Lebens gemeinsam zu genießen.

Vielleicht denken Sie Dinge wie: *ich blamiere mich da, so was habe ich ja noch nie gemacht, das wird den anderen überraschen, ich weiß gar nicht, wie ich das rüberbringen soll, da finde ich nicht die richtigen Worte, vielleicht gerate ich ins Stocken, und kann nicht weiter... und dann wird es einfach nur peinlich.*

Sie werden sehen:

Es geht leicht und spielerisch,

ja, es macht sogar Freude!

Im online Workshop finden wir gemeinsam heraus, was es wirklich ist, das Sie zum Ausdruck bringen möchten. Und Sie finden für sich echte, natürliche Worte, mit denen Sie sich wohl fühlen. Sie sind authentisch – eben einfach Sie selbst. Wenn Sie so aus der Seele, aus dem Herzen sprechen, gelingt es leicht, dass Sie verstanden werden und Ihre Wertschätzung beim Empfänger ankommt.

Was gibt es Schöneres, als das zu sagen, was einem wirklich am Herzen liegt und dann eine Qualität des gemeinsamen Verstehens zu genießen? So entsteht echte Nähe und Verbundenheit. Wir rücken näher zusammen als Menschen und eine verlässliche Verbindung entsteht und/oder wird gefestigt und vertieft.

Bleiben wir nicht stumm. Lassen wir unsere innere Berührung nicht ungeteilt. Sie wissen doch – geteilte Freude ist doppelte Freude. Und am Ende unseres Lebens schauen wir nicht mit Reue zurück und Gedanken wie „Ach, hätte ich doch bloß etwas gesagt... sie / ihn wissen lassen, was sie / er mir bedeutet...“

Genießen Sie diesen inneren Reichtum jetzt! Er macht Ihr Leben heller und leichter. Wärmer und freundlicher. Lebendiger und erfüllter. JETZT.

Im online Workshop „Wege zur Wertschätzung: echt, lebendig und praktisch!“ widmen Sie sich 1-2 wichtigen Erlebnissen und Begebenheiten mit Menschen in Ihrem Leben, denen Sie Ihre Wertschätzung ausdrücken möchten.

Und Sie finden genau die Worte, die zu Ihnen passen. Echt und authentisch. Dabei begleite ich Sie. Strukturiert und humorvoll. Empathisch und schwungvoll.

So sind Sie bestens vorbereitet und in Vorfreude darauf, nach dem Seminar dem betreffenden Menschen Ihre Wertschätzung mitzuteilen. Das Wohltuende ist: Sie fühlen die heilsame, erhebende und berührende Wirkung bereits im Seminar! Und dieses Gefühl wird sich dann in der Begegnung mit dem Menschen, den Sie schätzen, natürlich noch verstärken.

### **ob jung, ob alt: Wertschätzung für jedes Alter**

Das Bedürfnis nach Wertschätzung ist *lebendig* in uns in jedem Alter. Und wir sind in jedem Alter auch *empfänglich* dafür. Wertschätzung verbindet uns mit dem, was wir – immer zutiefst wirklich – sind.

Vielleicht sind Sie in einer späten, reifen Phase Ihres Lebens. Und während Sie zurückschauen auf Ihr Leben, stellen Sie möglicherweise fest, dass Sie einem Menschen für Bestimmtes dankbar sind. Dann ist jetzt die beste Gelegenheit, diesem Menschen auf Ihre ehrliche Weise Wertschätzung zu erweisen. Und ein Gefühl des tiefen Friedens und der Satttheit wird sich in Ihnen ausbreiten. Genauso wie die Berührung, die auch der andere spüren wird.

Vielleicht sind Sie jung, haben gerade eine Lehre abgebrochen und eine Freundin, ein Freund blieb in dieser Zeit der Unsicherheit und des Suchens an Ihrer Seite. Möglicherweise hat Sie das stabilisiert und Ihnen das Vertrauen gegeben, dass Sie in Ordnung sind und mit Ihrer Entscheidung richtig liegen – auch wenn die neue berufliche Ausrichtung noch nicht klar und sichtbar war.

Vielleicht befinden Sie sich in der Mitte ihres Lebens. Vielleicht haben Sie in der Vergangenheit Herausforderungen bewältigt, die Ihnen tief unter die Haut gingen. Vielleicht waren Sie dadurch psychisch nicht ganz so stabil und belastbar gewesen. Und jemand stand Ihnen treu zur Seite, hat an Sie geglaubt, Sie unterstützt, was Ihnen wiederum die Kraft gab, sich wieder zu fangen und auch an sich selbst zu glauben.

Was auch immer es bei Ihnen ist:

Es gibt so viele Anlässe in unserem Leben, die uns dazu einladen ehrliche, echte Worte zu finden, unserem Herzen zu folgen und so gemeinsam die Schönheit und den Reichtum des Lebens zu genießen.

Im online Workshop „Wege zur Wertschätzung: echt, lebendig und praktisch!“  
erkennen und erleben Sie nicht nur die Medizin der Wertschätzung,  
sondern Sie lernen auch, wie Sie selber sie anrühren, einsetzen und verteilen.

## **online-Workshop**

### **Wege zur Wertschätzung: echt, lebendig und praktisch!**

**Termin:** Sonntag, der 23. April 2023 von 14.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:** 85,- € (inkl. MwSt.)

**Anmeldung:** <https://www.oppelt-consulting.com/live-events>

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen Bitte beachten Sie auch die AGB auf [www.oppelt-consulting.com](http://www.oppelt-consulting.com).

**Sie sind herzlich willkommen,**



**Ich freue mich,  
wenn wir uns sehen!**

*Siglinda Oppelt*

Siglinda Oppelt  
Bewusstseinsräume  
Coaching & Consulting  
Tel. 0049 (0)173 6701201  
[www.oppelt-consulting.com](http://www.oppelt-consulting.com)