

# Fragebogen zum Selbst-Check: "Mein Anerkennungshaushalt"



## Grundsätzliches

Kenne ich die größte Stärke jedes Mitarbeiters / Kollegen?  
Halte ich mich an die Anerkennungsregel (Verhältnis Lob:Kritik = mindestens 3:1)?  
Achte ich ganz bewusst auf positive Leistungen?  
Verteile ich meine Anerkennung gerecht, ohne Lieblinge zu haben?

**maximale Punktzahl: 4**

## Anerkennung empfangen

Lächeln die meisten Menschen, wenn Sie mir zum ersten Mal an diesem Tag begegnen?  
Hat innerhalb der letzten drei Wochen ein Kollege ein Anerkennendes Wort für mich gefunden?  
Bin ich während der letzten vier Wochen einmal von meinem Vorgesetzten gelobt worden?

**maximale Punktzahl: 3**

## Anerkennung geben

Habe ich mich heute schon selbst gelobt?  
Habe ich während des gestrigen Tages bewusst auf Dinge geachtet, die mich lächeln lassen?  
Habe ich während der letzten fünf Werktage jemanden (im Beruf) gelobt?  
Habe ich in den letzten drei Wochen auch für Kollegen ein Anerkennendes Wort gefunden?  
Habe ich in den letzten vier Wochen einmal bewusst etwas „Selbstverständliches“ anerkannt?  
Habe ich in den letzten drei Monaten einmal meinen eigenen Vorgesetzten gelobt?

**maximale Punktzahl: 6**

## Auflösung :

Wer viel Anerkennung empfängt / empfindet (!), der gibt auch viel!

### Punkteinteilung

Ab 7 Punkten: Sie sind schon ziemlich gut dran!  
Ab 10 Punkten: Gratulation! Es macht Spaß, mit Ihnen zu arbeiten!