

Workshop 5 :
Loben lernen –
einfach und wirksam

20. Januar 2026: 15h30-17h00
21. Januar 2026: 08h30-10h00
29. Januar 2026: 12h00-13h30

Mitarbeiterzufriedenheit verbessern



Wer wir sind



Carolin Steinberger

Systemischer Management-Coach. Kommunikationspsychologe. Transaktionsanalytiker. NLP-Meister. Enneagramm, MSA – Motivationsanalyse, Insights. Langjährige internationale Erfahrung im operativen und strategischen Personalmanagement in internationalen Konzernen mit 5.000 und mehr Mitarbeitern in den Bereichen Luft- und Raumfahrt, Elektronik, Private Equity und Gesundheitswesen. Schwerpunktthemen: Berufliche Transformation (Beurteilungen, Rekrutierung, Outplacements). Personalanerkennung und -entwicklung.



carolin.steinberger@promovetm.com



+49 151 230 33 015

Übersicht der Workshops

Workshop 1 Umgang mit Stress	02.12.2025	15h30-17h00
	03.12.2025	08h30-10h00
	04.12.2025	12h00-13h30
Workshop 3 Emotionen in den Griff kriegen	16.12.2025	13h30-15h00
	17.12.2025	08h30-10h00
	15.01.2026	12h00-13h30
Workshop 5 Loben lernen – einfach und wirksam	20.01.2026	15h30-17h00
	21.01.2026	08h30-10h00
	29.01.2026	12h00-13h30
Workshop 7 Was tun bei schwieriger Sprache?	06.02.2026	15h30-17h00
	10.02.2026	08h30-10h00
	19.02.2026	12h00-13h30

Workshop 2 Konflikte klären – so bleibst Du souverän	09.12.2025	15h30-17h00
	10.12.2025	08h30-10h00
	18.12.2025	12h00-13h30
Workshop 4 Richtig delegieren	13.01.2026	15h30-17h00
	14.01.2026	08h30-10h00
	22.01.2026	12h00-13h30
Workshop 6 Mitarbeitergespräche leicht gemacht	04.02.2026	15h30-17h00
	05.02.2026	08h30-10h00
	09.02.2026	12h00-13h30
Workshop 8 Wie kann man Verantwortung einfordern?	24.02.2026	15h30-17h00
	25.02.2026	08h30-10h00
	26.02.2026	12h00-13h30

Agenda

Zeit	Wer?	Was?	Wie?
'10	Moderator	Begrüssung und Vorstellung Einleitung, Ziele und Grund für das Thema	
'10	Moderator / Alle	Wie lobt ihr euch und andere?	Erfahrungsaustausch
'10	Moderator / Alle	Warum Anerkennung wichtig ist	Gruppendiskussion
'10	Moderator / Alle	Was passiert, wenn wir anerkennen	Gruppendiskussion
'10	Moderator / Alle	Loben lernen – einfach und wirksam	Simulation Partnerarbeit
'20	Alle	Loben lernen – einfach und wirksam Seinen eigenen Weg finden	Gruppenarbeit
'10	Moderator / Alle	Synthese der eigenen Wege	Gruppendiskussion
'5	Alle	Was lerne ich daraus?	Blitzlichter
'5	Moderator	Ausblick - Nächste Workshops bzw. Best Practices Abschluss des Workshops	

Ziele des Workshops

- Du lernst, wie Du **Anerkennung gezielt einsetzt**, um Motivation und Leistung zu fördern.
- Du erfährst, dass man Anerkennung nur erhalten kann, wenn man sich selbst anerkennt.
- Du simulierst wirksames Loben.
- Du legst für Dich persönliche **Lobensrituale** fest.

Wie lobt ihr euch und andere?



- Das hast Du toll gemacht, das gefällt uns, du hast Termine eingehalten
- Persönliche Ansprache
- Konkretes Lob z.B. „Der Aufbau sieht gut aus“
- Wow, genauso habe ich mir das vorgestellt
- Wenn sich Mitarbeiter gegenseitig unterstützen
- Selbstlob in Gedanken
- Verbal und auch unterstützend mit Gestiken
- Danke, dass Du eingesprungen bist

Wie lobt ihr Euch und andere?

- Das Einzige im Leben, was man wirklich verändern kann, **bin ich selbst**.
- Wer Anerkennung will, muss sich erst selbst anerkennen.
- Wer von Anderen Anerkennung erwartet, ist immer abhängig von Anderen und jagt kontinuierlich einem Gefühl nach, das sich nicht einstellen wird.



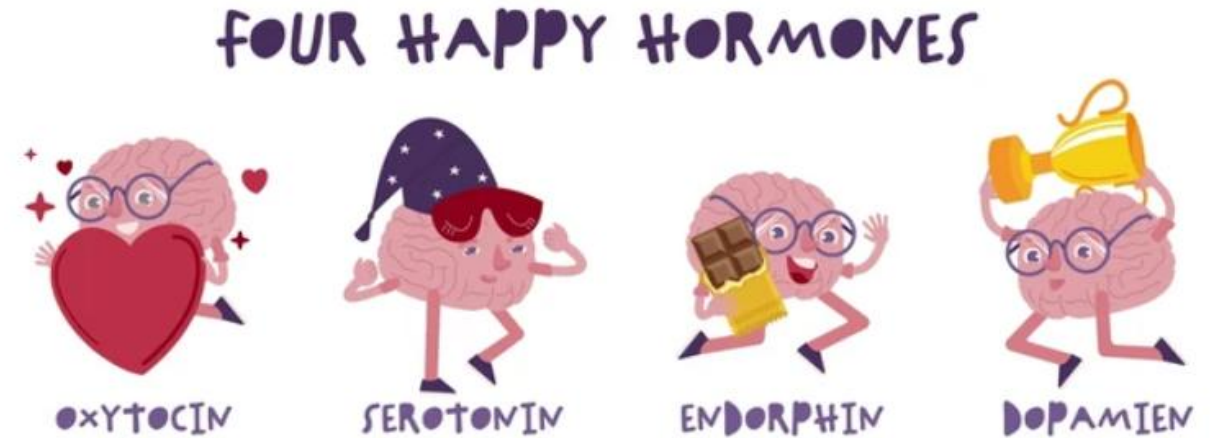
Warum Anerkennung wichtig ist



- Motivation
- Wertschätzung
- Allgemeine Rückmeldung
- Arbeitsklima
- Selbstwertgefühl steigt, auch für mehr Lebenssinn
- Klima im Team
- Kommunikation wird besser

Was passiert, wenn wir anerkennen?

- Unser Gehirn sendet bei Lob «**Glückshormone**» aus, die unsere **Stimmung**, unser **Denken** und **Handeln** positiv beeinflussen.
- Wer anderen ein Lächeln schenkt, kriegt in der Regel eines zurück.



„Wer den Tag mit einem Lachen beginnt,
hat ihn bereits gewonnen.»

Cicero

Loben lernen – einfach und wirksam

- Wie wirken die folgenden Aussagen? Was könnte man anders machen?

Aussage	Wirkung	Was wäre besser?
Das hast Du gut gemacht. Endlich!	Negativ	Das hast Du gut gemacht.
Schau doch nicht so traurig. Du hast doch ein schönes Gesicht.	Motivierend	Du schaust so traurig, darf ich dich fragen, wie es Dir geht?
Mensch, das kannst Du doch besser.	Negativ	War schon gut und wenn wir dies/jenes verändern, dann...
Super hat X das gemacht. Da könnt ihr Euch mal eine Scheibe davon abschneiden!	Negativ	Herr X hat das richtig gut gemacht.
Gestern noch war alles schlecht. Heute ist es viel besser.	Negativ	Heute haben wir richtig Gas gegeben.
Bist ein feiner Kerl. Das wird schon.	Abwertend oder auch motivierend	Danke für die gute Zusammenarbeit. Das nächste Mal werden wir es anders angehen

Loben lernen – einfach und wirksam

Seinen eigenen Weg finden



- Wir bilden nun gleich Teams, damit ihr Euch untereinander austauschen könnt.
- Wir möchten loben lernen auf zwei Ebenen:
 - Sich **selbst** loben.
 - **Andere** loben.
- Bestimmt alle für euch selbst je einen geeigneten Satz bzw. ein Ritual, das zu euch passt und wovon ihr in Zukunft vermehrt Gebrauch machen wollt.
z.B.:
 - *Sich selbst loben:*
„Ich möchte mir einmal in der Woche auf die Schulter klopfen und dankbar sein für das, was ich erreicht habe“.
 - *Andere loben:*
„Ich möchte meinen Kollegen ein 👍 senden, wenn ich finde, sie haben etwas gut gemacht.“
- Nach **20 Minuten** treffen wir uns wieder im Plenum und tauschen uns aus.

Loben lernen – einfach und wirksam

Synthese



- Sich selbst loben
- Andere loben

Was lerne ich daraus?

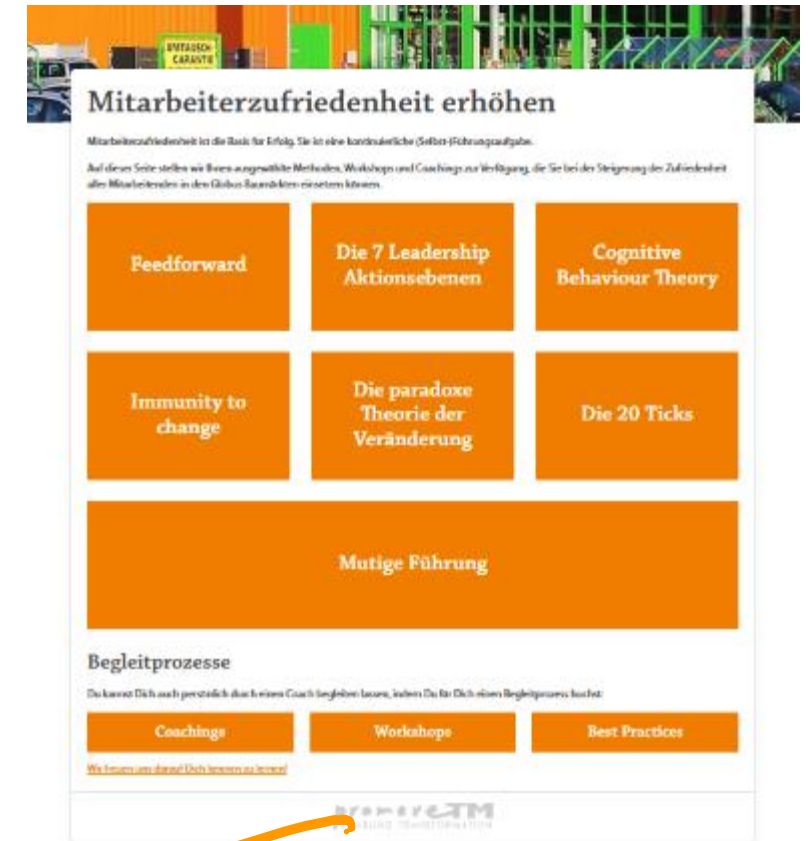


- Wir loben uns wirklich selbst
- Wir sind sehr zufrieden mit uns selbst und im Team
- Wir loben andere zu wenig, bzw. es kommt zu wenig an
- Ich habe mir vorgenommen, mehr zu loben
- Mehr persönliches Lob, nicht nur auf Arbeit bezogen
- Falsches Lob ist nicht gut, nur echt gemeintes Lob
- Fokus auf Loben legen und nicht auf Kritisieren
- Kritik immer konstruktiv, nie vor anderen Mitarbeitern
- Sich selbst bewusst loben und Dinge benennen, für die man sich lobt
- Echtes Lob häufiger aussprechen
- Ziel: 1x am Tag eine Person loben und wertschätzen sowie danken
- Vertrauen schaffen durch wertschätzende Haltung

Ausblick

Weitere Workshops und Best Practices

- Die **Workshops** sowie die **Best Practices** stehen allen Globus-Mitarbeitenden offen. Sie sind auf **Globus Baumarkt** ersichtlich.
- Du kannst dich direkt auf der **Einstiegsseite anmelden** oder den Link an deine Mitarbeitenden bzw. Kollegen weiterleiten.
- In deinem Markt sollte ein **Plakat** aushängen, wo du dich direkt mit einem **QR-Code** zu den Veranstaltungen anmelden kannst.
- Falls du Unterstützung brauchst, besprich dich gerne mit deinem Coach bzw. Marktleiter.



Workshop 1 Umgang mit Stress	02.12.2025	15h30-17h00	Workshop 2 Konflikte klären – so bleibst Du souverän	09.12.2025	15h30-17h00
	03.12.2025	08h30-10h00		10.12.2025	08h30-10h00
Workshop 3 Emotionen in den Griff kriegen	04.12.2025	12h00-13h30	Workshop 4 Richtig delegieren	18.12.2025	12h00-13h30
	16.12.2025	13h30-15h00		13.01.2026	15h30-17h00
Workshop 5 Loben lernen – einfach und wirksam	17.12.2025	08h30-10h00	Workshop 6 Mitarbeitergespräche leicht gemacht	14.01.2026	08h30-10h00
	15.01.2026	12h00-13h30		22.01.2026	12h00-13h30
Workshop 7 Was tun bei schwieriger Sprache?	20.01.2026	15h30-17h00	Workshop 8 Wie kann man Verantwortung einfordern?	04.02.2026	15h30-17h00
	21.01.2026	09h30-10h00		05.02.2026	08h30-10h00
	29.01.2026	12h00-13h30		09.02.2026	12h00-13h30
	06.02.2026	15h30-17h00		24.02.2026	15h30-17h00
	10.02.2026	08h30-10h00		25.02.2026	08h30-10h00
	19.02.2026	12h00-13h30		26.02.2026	12h00-13h30

Danke!

promoveTM
ENABLING TRANSFORMATION

GLOBUS
BAUMARKT

- Danke für deine Teilnahme an diesem Workshop.
- Wir wünschen dir viel Freude am weiteren Entwickeln
deines Potenzials.

