

Blogbeitrag mentale Gesundheit – Coaching - BGM



Erfolg macht sichtbar, Wertschätzung macht spürbar.

Von Rachel Zapp

Wertvoll oder erfolgreich? – der stille Unterschied

In unserer Arbeits- und Lebenswelt wird Erfolg oft an messbaren Ergebnissen festgemacht: Umsatz, Zielerreichung, Karriere oder Statussymbole. Doch ob wir uns wirklich erfüllt fühlen, entscheidet sich weniger an diesen äußeren Erfolgen, sondern daran, ob wir uns als wertvoll erleben. Gerade im Kontext psychischer Gesundheit und im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) zeigt sich: Erfolg ohne Wertschätzung bleibt hohl.

IN DIESER AUSGABE

Dieser Beitrag gibt einen Einblick in aktuelle Studien zur Verbindung von Wertschätzung, Gesundheit und Erfolg

- Praxisnahe Beispiele, wie BGM beide Dimensionen fördern kann
- Das Reflexionstool „Wertvoll oder erfolgreich?“ für Mitarbeitende und Führungskräfte
- Tipps, wie Unternehmen eine Kultur etablieren, in der Menschen nicht nur funktionieren, sondern sich als wertvoller Teil der Organisation erleben

Privater Kontext – Wert im Alltag

Auch im privaten Alltag wird deutlich, dass Erfolg allein nicht trägt. Ob in Familie, Freundschaften oder bei persönlichen Zielen: Es sind selten die sichtbaren Erfolge, die zählen. Vielmehr erleben wir Wert, wenn wir Resonanz spüren, wenn uns jemand zuhört, wir gebraucht werden oder gemeinsam Zeit verbringen. Ein Marathon oder eine große Anschaffung mag kurz stolz machen doch wahre Bedeutung entsteht in Beziehungen und gelebter Nähe.

Beruflicher Kontext – Wert im Arbeitsleben

Im Berufsleben wird Leistung häufig an Kennzahlen gemessen. Doch ob Mitarbeitende sich als wertvoll erleben, entscheidet sich in den Zwischentönen: in Anerkennung für Engagement, in gelungener Teamarbeit oder darin, dass Ideen gehört werden. Selbst Projekte, die ihre Ziele verfehlen, können wertvoll sein, wenn sie Lernen und Innovation ermöglichen. Unternehmen, die in Mitarbeitergesprächen nicht nur harte Ziele, sondern auch Faktoren wie Kooperation, Innovationsgeist oder Gesundheitsverhalten würdigen, stärken Motivation und Bindung nachhaltig.

Verbindung von Privat & Beruf

Das Erleben von Wert und Erfolg endet nicht an der Bürotür. Wer im privaten Umfeld Bestätigung und Resonanz erfährt, bringt diese Energie oft in den Beruf ein. Umgekehrt wirkt eine wertschätzende Unternehmenskultur positiv in das persönliche Leben hinein. Wert und Erfolg sind keine Gegensätze – sie verstärken sich gegenseitig, wenn sie im richtigen Gleichgewicht stehen.

BGM-Perspektive

Ein modernes BGM unterstützt Unternehmen darin, Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen Mitarbeitende sowohl wertvoll als auch erfolgreich sein können:

- Wertvoll durch Anerkennung, faire Beteiligung und gesundheitsgerechte Strukturen.
- Erfolgreich durch Förderung von Leistung, Kompetenzen und Entwicklungsmöglichkeiten.
- Verbindung durch eine Kultur, die beide Dimensionen sichtbar und spürbar macht.

Beispiele aus der Praxis:

- Führung: Teams mit Fokus auf Zusammenarbeit und Anerkennung zeigen weniger Burnout-Symptome.
- Gesundheitskultur: Zielgespräche, die Wertschätzung einbeziehen, senken Fehlzeiten signifikant (vgl. DAK-Report 2024).



Wissenschaftlicher Hintergrund

- Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2000):
Gesundheit und Motivation entstehen, wenn drei psychologische Grundbedürfnisse erfüllt sind:
 - Autonomie (das Gefühl, selbstbestimmt handeln zu können),
 - Kompetenz (das Gefühl, wirksam und kompetent zu sein),
 - soziale Eingebundenheit (das Gefühl, dazuzugehören und wertgeschätzt zu sein).Reiner „Erfolg“ ohne diese Dimensionen kann innerlich leer wirken und langfristig zu Demotivation führen
- Positive Psychologie (Seligman, 2011, PERMA-Modell):
Nachhaltiges Wohlbefinden basiert auf fünf Säulen:
 - Positive Emotionen
 - Engagement
 - Beziehungen
 - Sinn
 - VollendungAuffällig: Erfolg (Accomplishment) ist nur eine Säule. Ohne Sinn (Meaning) und Beziehungen (Relationships) bleibt er instabil.
- Arbeitspsychologie & Stressforschung:
Studien zeigen: Anerkennung und Wertschätzung durch Führungskräfte sind stärkere Prädiktoren für psychische Gesundheit als objektive Karriereerfolge. (vgl. Felfe, 2020).

- HR & BGM-Kooperation: Integration von Gefährdungsbeurteilung und Wertschätzungskultur stärkt Prävention.

Reflexions-Tool: „Wertvoll oder erfolgreich?“

Dieses Self-Check-Tool lädt zur Reflexion ein – für Mitarbeitende wie für Führungskräfte:

1. Wann habe ich mich zuletzt wertvoll gefühlt – unabhängig vom Ergebnis?
2. Wo habe ich nur den Erfolg im Blick gehabt – und wie hat sich das angefühlt?
3. Erkenne ich meinen Beitrag, auch wenn er nicht messbar ist?
4. Fühle ich mich von anderen gesehen und anerkannt?
5. Was brauche ich, um mich gleichzeitig wertvoll und erfolgreich zu erleben?

Tipp: Auch in Mitarbeitergesprächen können diese Fragen Impulse für mehr Wertschätzung geben.



Fazit:

Erfolg macht sichtbar – Wertschätzung macht spürbar.

Für ein gesundes Unternehmen braucht es beides. Das BGM ist der Schlüssel, um diese Balance zu gestalten und dafür zu sorgen, dass Menschen nicht nur leisten, sondern sich als wertvoller Teil der Organisation erleben.

Wert entsteht, dort wo wir Resonanz spüren, im privaten wie im beruflichen Kontext