

## Wie halten Sie es mit der Wertschätzung?

«Wertschätzung ist der Sachverhalt, dass Menschen jemandem Achtung, Bewunderung und Respekt entgegenbringen» (Wikipedia).

### Wertschätzung erfahren

Lob und Anerkennung ist ein zentrales Bedürfnis im Leben jedes Einzelnen. Wir wollen mit dem was wir sind, was wir geleistet haben, gesehen und anerkannt – eben wertgeschätzt – werden. Wie tut es gut, ein lobendes Wort in Empfang zu nehmen.

Eine ehrliche, authentische Wertschätzung ist immer präzise, emotional und individuell. So wird sie auch als echt eingestuft. Die Antennen des Empfängers sind so fein eingestellt, dass er sofort merkt, ob die Wertschätzung echt oder nur vorgetäuscht ist.

Erfahrene Wertschätzung wirkt sich positiv aus: Sie erhöht das Wohlbefinden, verbessert die Konzentration, stärkt die Beziehungen und steigert die Leistungskraft. Dies geschieht alles mit der Ausschüttung der Hormone Endorphin, Dopamin, Oxytocin und Adrenalin.

All das stärkt den Empfänger, macht ihn leistungsfähiger und selbstbewusster.



Bild: Unsere Kuh «London» an der Viehschau. Ich freue mich über den selbstgemachten Blumenschmuck und bringe mir so selber Wertschätzung entgegen.

### Wenn Wertschätzung fehlt

Was passiert nun, wenn die Wertschätzung fehlt? Wir sind wie eine Blume ohne Wasser: Unsicherheit macht sich breit, das Selbstwertgefühl sinkt, die Frustration steigt, allenfalls keimt Wut auf oder wir werden sogar krank.

### Können wir uns selber wertschätzen?

Natürlich, unbedingt sogar! Ein natürliches Selbstvertrauen ist der Schlüssel dazu. Ich kenne und schätze meinen eigenen Wert. Ich freue mich über Geleistetes: Dies kann eine frisch geputzte Wohnung genau so sein, wie ein für mich selbst gepflückter Blumen-

strauss. Dazu sollte man mit sich selber nicht strenger sein als mit anderen. Ich schaue das an, was ich geleistet habe und nicht das, was es noch alles zu tun gibt. Ich freue mich über mich wie ich bin, und vergräme nicht beim Gedanken, wie ich gerne wäre. Eigene Wertschätzung stärkt mich. Es ist zwar schön, wenn auch meine Umwelt mich schätzt, ich bin aber nicht nur auf die Wertschätzung von aussen angewiesen.

### Wertschätzung annehmen

Manchmal gelingt es uns schlecht, ein Kompliment anzunehmen. Wir spielen es herunter, verweisen auf andere und machen uns damit selber klein. Das ist doch gar nicht nötig! Wir brauchen uns nicht zu erklären, wir können ja einfach «Danke» sagen und uns darüber freuen!

### Wie vermitteln wir Wertschätzung?

Es braucht wirklich nicht viel. Dazu reicht oft schon ein wohlwollendes Kopfnicken, ein interessiertes Hinhören, eine kleine Überraschung oder auch eine Bitte um Rat.

So merkt das Gegenüber, dass es wahrgenommen und geschätzt

wird. Drücken sie Freude unmittelbar aus: «Danke, das hast du gut gemacht!», oder «Diese Idee finde ich wunderbar!»

So kommt die Wertschätzung schon an und kann ihre Wirkung entfalten. Sie werden sehen, wertgeschätzte Mitmenschen verhalten sich Ihnen gegenüber auch mit mehr Wertschätzung. Das Klima wird besser, ehrlicher, angenehmer.

Nun wünsche ich Ihnen den Mut, Wertschätzung gegenüber Mitmenschen auszudrücken.

RENATE BAUMANN, KIRCHGEMEINDERÄTIN,  
WICHTRACH

Quelle: www.karrierebibel.de/wertschaetzung

### IN DIESER AUSGABE

**Kirchdorf:** 1. Advents-Gottesdienstfeier am 3. Dezember im KGH Uttigen > S. 18  
**Thierachern:** Gottesdienst mit dem Kirchenchor Steffisburg, 17. Dezember, 9.30 Uhr, Kirche Uetendorf > S. 19  
**Wichtrach:** Kerzenecke in der Kirche Zur Adventszeit – vom ersten Advent bis am 21. Dezember > S. 20

**Pfarramt Gerzensee:**  
Pfarrerin Maja Zimmermann-Güpfert  
Dorfstrasse 31, 3115 Gerzensee  
T 031 781 39 69  
maja.zimmermann@kirchegezensee.ch

**Präsident Kirchgemeinderat:**  
Peter Freiburghaus  
Dorfstrasse 8  
T 031 781 09 07  
peter.freiburghaus@kirchegezensee.ch

**Redaktion Gemeindegeseite:**  
Pfarrerin Maja Zimmermann-Güpfert  
www.kirchegezensee.ch

Reformierte Kirchgemeinde  
**Gerzensee**



### GOTTESDIENSTE

#### Sonntag, 3. Dezember, 17 Uhr: Offenes Adventssingen

Feier zum 1. Advent mit dem Gemischten Chor Gerzensee (Leitung: Radostin Papasov), Pfrn. Maja Zimmermann-Güpfert und Organistin Barbara Küenzi.

#### Sonntag, 10. Dezember, 9.30 Uhr

Gottesdienst zum 3. Advent mit dem Schülerorchester Gerzensee (Leitung: Susanne Bähni), Pfrn. Maja Zimmermann-Güpfert und Organistin Barbara Küenzi. Kindertreff im Kornhaus. Anschliessend: Kirchgemeindegeseitensammlung und Kirchenkaffee im Kornhaus (Kirchenkaffee für Auswärtige im Pfarrhaus).

#### Samstag, 24. Dezember, 17.00 Uhr

Weihnachtsfeier für Kinder und Erwachsene mit einer Gruppe von Jugendlichen und Kindern, Pfrn. Maja Zimmermann-Güpfert und Musizierenden: Barbara Küenzi, Orgel; Ella Tobler und Anna Küenzi, Gesang; Damaris Di Bannardo, Flöte; Robert Hofer, Trompete.

#### Sonntag, 25. Dezember, 9.30 Uhr

Weihnachtsgottesdienst mit Abendmahl. Pfrn. Maja Zimmermann-Güpfert; Damaris Di Bannardo, Orgel; Markus Imhof, Saxophon.

#### Sonntag, 1. Januar 2018, 9.30 Uhr

Neujahrsgottesdienst mit Pfrn. Maja Zimmermann-Güpfert und der Musikgesellschaft Gerzensee. Anschliessend an den Gottesdienst: Apéro im Kornhaus.

### Ordentliche Versammlung der Kirchgemeinde

**Sonntag, 10. Dezember 2017 (ca. 10.30 Uhr) im Kornhaus Gerzensee**  
Traktanden u.a.: Finanzplan 2017 – 2022; Sanierung Pfarrhaus (Dämmung des Estrichbodens), Wahl der neuen Pfarrperson (Bestätigung); Wahlen.

### KINDER UND JUGENDLICHE

#### Krabbel-Gruppe

**Donnerstag, 7. Dezember, 9–11 Uhr im Kornhaus**  
Eltern und ihre Vorschulkinder kommen zum Spielen und zum Gedankenaustausch zusammen. Yvonne Dietrich, 079 561 74 51.

#### Fiire mit de Chliine

**Mittwoch, 13. Dezember, 16.00 Uhr in der Kirche**  
Gottesdienst für Kinder von 3–6 Jahren.

Kinder und Eltern sind herzlich willkommen! Information: Mirjam Berner, 031 802 10 44.

#### Kindertreff

**Sonntag, 10. Dezember, 9.30–10.30 Uhr im Kornhaus**  
Die Kinder hören eine Geschichte, die sie spielend und bastelnd vertiefen. Leitung: Heidi Stalder, 079 865 26 99.

#### Jungschar

**Samstage, 2. und 16. Dezember, 14–17 Uhr im Kornhaus**  
Freundschaften, Geschichten, Abenteuer, Vertrauen zu sich selbst, zu andern, zu Gott: das ist Jungschar – und noch viel mehr. Für Kinder von der 1.–5. Klasse. Katja Riem, 079 775 74 55.

### KUW, 5. Klasse

**Dienstag, 5. Dezember, 13.30–16 Uhr im Kornhaus**  
Regula Berger, 079 383 95 52.

### KUW, 6. Klasse

**Dienstag, 12. Dezember, 13.30–16 Uhr im Kornhaus**  
Regula Berger, 079 383 95 52.

### KonfirmandInnen

**Donnerstag, 21. Dezember: Lichter in der längsten Nacht des Jahres**  
Kirche Gerzensee  
Pfrn. Maja Zimmermann-Güpfert, 031 781 39 69.

### GEMEINDE

#### Gemeinsames Mittagessen

**Freitag, 1. Dezember, 12 Uhr, im Restaurant «Bären»**  
Am ersten Freitag des Monats treffen sich alle, die gerne gut und „gesellig“ essen, um 12 Uhr im Restaurant Bären. Anmeldung bitte an Maja Zimmermann-Güpfert, 031 781 39 69.

#### Altersnachmittag

**Mittwoch, 13. Dezember, 14 Uhr im Gemeindegeseitensaal**  
Kinder der 1. und 2. Klassen (Leitung: Sarah Utiger und Sarah Fuhrer) stimmen uns mit dem Stück «Ein grosser Tag für Martin» (nach Leo Tolstoi) in die Advents- und Weihnachtszeit ein; Sünni Lundsgaard liest eine Weihnachtsgeschichte vor und – wie «alle Jahre wieder» – erklingen die alten, vertrauten Adventslieder. Beim anschliessenden Zvieri bleibt Zeit für Gespräche und Begegnungen.

### Aktiv 50+ Gerzensee-Umgebung

**Freitag, 8. Dezember: Jahresend-Höck im Landgasthof Thalgut**  
17.30 Uhr: Eintreffen im Gasthof; 18.00 Uhr: Rückblick auf das Jahr 2017, Ausblick auf kommende Ausflüge und Verschiedenes; 18.30 Uhr: Nachtessen und gemütliches Beisammensein. Auskunft über die Menus und Anmeldung bei: Gerold Hess, Stockhornweg 4, 3116 Kirchdorf; 031 781 20 36 / 079 656 77 25.

### CHRONIK KASUALIEN

#### Taufe, 5. November

Erik Aaron Gäumann, Pfannackerweg 9, Gerzensee

Das Volk, das noch im Finstern wandelt – bald sieht es Licht, ein grosses Licht. Heb in den Himmel dein Gesicht und steh und lausche, weil Gott handelt.

### HOHE GEBURTSTAGE IM DEZEMBER

- 5. Dezember: Heidi Uebersax, Trockenmaadweg 7 (84)
- 9. Dezember: Ernst Walter Kormann, Untere Kirchenzelg 37 (82)
- 11. Dezember: Anne Engeli-Méroc, Dorfstr. 4B (75)
- 11. Dezember: Walter Marti, Dorfstr. 22 (80)
- 16. Dezember: Robert Wyttenbach, Spielgasse 5 (92)
- 21. Dezember: Marie Winnewisser, Spielgasse 4 (87)

Wir gratulieren den Jubilarinnen und Jubilaren vor Herzen und wünschen ihnen ein frohes, gesegnetes neues Lebensjahr!

(Wer seinen/ihren Geburtstag auf der Gemeindegeseite nicht publiziert haben möchte, melde dies bitte an Maja Zimmermann-Güpfert (Pfarramt Gerzensee): 031 781 39 69.)

