

INFO –

Selbstwert – das Fundament für Gesundheit und Erfolg



Was bist Du Dir selbst wert?

Ein gesunder Selbstwert ist der psychische Motor dafür, dass wir unsere Kraft einsetzen, unser Potenzial ausschöpfen, unsere Kreativität entfalten, unsere Ziele erreichen, gesund bleiben.

Unser Selbstwert hat viel damit zu tun, wie sehr wir uns selbst vertrauen, welches Bild wir von uns selbst im Laufe unserer Lebensgeschichte entwickeln, welchen Wert wir uns zuschreiben. Je stärker unser Selbstwertgefühl ist, umso sicherer, glücklicher und vertrauensvoller gehen wir in der Regel durch die Welt. Da wir von unserem eigenen Wert überzeugt sind, gehen wir auch entsprechend gut mit uns selbst um - wir sorgen für uns selbst, schützen uns vor negativen Einflüssen, umgeben uns mit Menschen, die uns gut tun.

Manche Menschen scheinen gesegnet zu sein mit einem starken Selbstwertgefühl, bei anderen überwiegt oft mehr ein Gefühl der Minderwertigkeit und des Selbstzweifels bis hin zur Selbstaufgabe.

Wer möchte sich nicht zuversichtlich und sicher im Leben bewegen, und wer könnte nicht ab und zu mehr Selbstvertrauen gebrauchen?

Wie ein geringes Selbstvertrauen entsteht

Niemand kommt mit einem geringen Selbstvertrauen auf die Welt. Es ist vielmehr so, dass wir im Laufe der Jahre gelernt haben, wann wir "wertvoll" und wann wir "minderwertig" sind. Wir haben im Prinzip die Urteile und Meinungen, die andere (vorzugsweise wichtige Menschen in unserem Leben wie Eltern, Lehrer, Gleichaltrige etc.) über uns fortwährend getroffen haben, in unser Selbstkonzept übernommen. So ist es passiert, dass wir unseren Wert mit unserem Verhalten bzw. den Ergebnissen unseres Handelns verknüpft haben. Wenn wir etwas falsch gemacht haben, bekamen wir

vielleicht zu hören: "Du dumme Gans; stell Dich nicht so dumm an; mit Dir muss man sich nur ärgern; aus Dir wird nie etwas werden ...". So haben wir gelernt, dass wir nur dann „o.k.“ sind, wenn wir uns bestimmten Erwartungen und Vorstellungen entsprechend verhalten. Wenn wir "anders" waren, erteteten wir Ablehnung, Distanz, Härte und Lieblosigkeit.

Solche Erfahrungen mögen dazu geführt haben, dass wir uns heute nur dann gut fühlen können, wenn wir Dinge "richtig" machen, uns aber klein, minderwertig und schuldig fühlen, wenn uns Fehler passieren. Wir haben Angst, andere zu enttäuschen, nicht zum Ziel zu kommen. Oft haben wir in unserer Vergangenheit ein derart negatives Bild von uns selbst entwickelt (oder besser: von anderen übernommen), dass wir uns nicht einmal freuen können, wenn wir erfolgreich sind. Wir haben gelernt, unsere Erfolge den Umständen oder dem Zufall zuzuschreiben, Misserfolge jedoch unserer eigenen Person. Das Ergebnis ist Mutlosigkeit, Gefühle der Ohnmacht und tiefe Selbst-Unsicherheit.

Der innere Kritiker

Im Laufe der Zeit haben wir also gelernt, uns mit den Augen der anderen zu sehen und in der gleichen ablehnenden und bestrafenden Art, wie sie einst zu uns sprachen, mit uns selbst umzugehen. Wir haben eine innere kritische Stimme entwickelt, die uns fortwährend beurteilt, mit anderen vergleicht und uns an eigenen Erwartungen (oder die der anderen) misst. Immer wenn wir uns selbst be- oder verurteilen, ist unser innerer Kritiker aktiv. Mit dem inneren Kritiker schwächen wir unser Selbstwertgefühl. Wenn wir hingegen lernen, den inneren Kritiker in Zaum zu halten, also sanftmütiger und toleranter uns selbst gegenüber zu werden, stärken wir es. Letztendlich haben wir den (Selbst)wert, den wir uns selbst geben.

Wie wir unseren Selbstwert stärken können

Die Stärkung unseres Selbstwertgefühls beginnt im Prinzip mit unseren Gedanken, unserem inneren Dialog. Achten Sie darauf, wie Sie mit sich selbst manchmal umgehen, wenn Ihnen Dinge misslingen: "Du Idiot, Versager, Feigling, Schwächling ... !" Diese und weitere "Waffen" unseres inneren Kritikers kennen wir wohl alle. Mit diesen

Gedanken richten wir permanent an uns die Botschaft, dass wir nicht genügen, wertlos, nicht liebenswürdig sind.

Den inneren Dialog verändern

Den Selbstwert zu stärken bedeutet zu lernen, wie wir uns selbst aufbauen und dem inneren Kritiker Grenzen setzen können. Es geht darum, selbst-unterstützende, wohlwollende innere Dialoge zu führen, wie *"Das kann jedem passieren; Fehler machen ist menschlich; Du bist o.k. wie Du bist, auch wenn Dir mal was misslingt!"* Durch solche Gedanken beginnen wir, unseren Wert, unser So-Sein von unseren Handlungen zu trennen. Wir beginnen zu differenzieren.

Je mehr es uns gelingt, toleranter und wohlwollender mit uns selbst umzugehen, umso leichter wird uns der nächste Schritt fallen:

Wir können uns selbst sagen, dass wir unseren Erfolg verdienen! Wir verdienen, dass es uns gut geht, wir dürfen stolz darauf sein, wenn uns etwas gelingt! Diese positiven Gedanken werden von anderen oft irrtümlich als "Egoismus" oder "Selbstbeweihräucherung" bezeichnet, sind letztendlich aber der Ausdruck für eine gesunde Selbst-Unterstützung und Selbst-Annahme.

Mit Feedback von anderen umgehen lernen

Wenn wir uns selbst besser annehmen können, gehen wir auch anders mit Lob und Komplimenten anderer um. Wir müssen diese nicht mehr ablehnen oder beschwichtigen (nur um uns nach wie vor klein und minderwertig zu fühlen) sondern wir können uns an ihnen erfreuen und sie genießen. Dennoch sind wir nicht von ihnen abhängig, weil wir inzwischen selbst um unseren Wert und unsere Einzigartigkeit wissen!

Gleich wenig lassen wir uns allzu sehr „beeindrucken“ von der Kritik anderer. Wir nehmen diese eventuell als Chance zu unserer weiteren Entwicklung an, behalten uns jedoch vor, sie abzulehnen, wenn sie nicht wohlwollend gemeint bzw. ausgedrückt wird.

Grundsätzlich lassen wir nicht (mehr) zu, dass sich unser innerer Kritiker mit den äußeren Kritikern verbündet, da wir - genährt von unserem Selbstwert - nach eigenen Maßstäben handeln und entscheiden.

Je solider unser Selbstwertgefühl wird, umso weniger werden wir es zulassen, dass andere schlecht mit uns umgehen. Wir lernen uns zu wehren, zu schützen und aus Abhängigkeiten zu befreien. Wir lassen es nicht länger zu, Opfer oder Sündenbock zu sein sondern stehen für unsere Bedürfnisse und Ziele ein. Diese Erfahrungen stärken wiederum unsere Selbstsicherheit und unser Selbstvertrauen.

Wozu uns ein gutes Selbstwertgefühl nützt

Das eigene Selbstvertrauen führt in erster Linie dazu, dass wir glücklicher, stärker und zuversichtlicher durchs Leben gehen - sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Je mehr wir uns selbst vertrauen und uns annehmen, so wie wir sind - mit all unseren Stärken und unseren Schwachstellen, umso besser wird die Resonanz auch im Außen sein: Andere trauen uns mehr zu, respektieren unsere Grenzen, wollen wissen, was wir zu sagen haben und bewundern unsere Ausstrahlung und unser Auftreten. Türen öffnen sich für verantwortungsvolle Aufgaben und wertschätzende Beziehungen ... denn wir ziehen immer das an, was wir selbst in uns tragen.

(Quelle: „Wandel gestalten“ Newsletter 12-2011 Christa Beyrer, Beratung.Coaching.Training)