

ANDREAS GAUGER

SELBSTWERTGEFÜHL

Wie es entsteht und
wie Du es stärken kannst



2016, Andreas Gauger (Verlag: mymonk.de).

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags verwendet werden.

Inhalt

Inhalt	3
Einleitung.....	9
Vorwort von Tim Schlenzig	9
Vorwort von Andreas Gauger	12
Was ist Selbstwertgefühl?	16
1. Selbstwertgefühl ist nicht gleich Selbstwert	16
2. Selbstwertgefühl ist nichts Festes	17
3. Selbstwertgefühl ist nichts Isoliertes	17
4. Selbst-wert-gefühl entsteht aus Be-wert-ung	18
5. Selbstwertgefühl ist beeinflussbar	19
Selbstwert und Selbstwertgefühl, Selbstbild, Selbstvertrauen und Selbstachtung	20
Kapitel 1: Erste Hilfe fürs Selbstwertgefühl.....	22
1. Den mentalen Fokus verändern	25
2. Die inneren Sprachmuster verändern	28
3. Die Physiologie verändern	31

Kapitel 2: Warum wir am schwachen Selbstwertgefühl festhalten – und wie wir Ziele setzen können, die wir auch erreichen 36

Sekundärgewinn eines schwachen Selbstwertgefühls.....	36
Ein starkes Selbstwertgefühl – wie, warum, wann, mit wem?.....	40
1. Positive Zieldefinition	41
2. Selbstwirksamkeit.....	42
3. Ziel soll messbar sein	43
4. Ziel soll attraktiv sein	43
5. Ziel soll realistisch sein	44
6. Ziel soll zeitlich festgelegt werden	44
7. Minimalziel - Normalziel - Maximalziel	45
8. Negativ-Motivation	46
9. Ziel-Kontext genau beschreiben	47
10. Zwischenschritte zum Ziel bilden.....	47
11. Ziel sinnesspezifisch genau beschreiben	48
12. Ziel-Ökonomie.....	49
13. Ziel-Ökologie.....	50

14. Ressourcen aktivieren	51
15. Übergeordnete Ziele und Motivation	52

Kapitel 3: Glaubenssätze und Selbstwertgefühl 54

Was sind Glaubenssätze und wofür brauchen wir sie?	54
Die DNA von Glaubenssätzen – Woraus sind sie gemacht?	57
Wie wir mit Glaubenssätzen die Wirklichkeit verbiegen	58
Übergeneralisierung: Wenn uns Glaubenssätze zu sehr einschränken	62
Wenn Glaubenssätze sich selbst bestätigen –Selbsterfüllende Prophezeiungen	62
Was gute Glaubenssätze auszeichnet	65
Es gibt nicht nur ein einziges Selbstwertgefühl	67
Übungen	68
1. Übung: Deine verborgenen Glaubenssätze übers Selbstwertgefühl	68
2. Übung: Wie Du einschränkende Glaubenssätze in Ziele verwandeln kannst	81
3. Übung: Wie Du Glaubenssätze abschwächen kannst	84

Kapitel 4: Der Teufelskreis von Selbstansprüchen, Selbstüberforderung und Selbstabwertung 89

Wo alles beginnt.....	91
Wie unser Charakter entsteht	92
Bann-Botschaften – Einschränkungen in unseren Entfaltungsmöglichkeiten.....	93
1. Sei nicht	97
2. Nimm Dich nicht wichtig!	100
3. Schaffe es nicht!	102
4. Tue es nicht!	104
5. Komm mir nicht zu nahe!	106
6. Fühle Dich nicht zugehörig!	107
7. Sei nicht Du selbst!	109
Weitere Bann-Botschaften, die für das Selbstwertgefühl mal mehr, mal weniger relevant sein können	110
Die Grundhaltung. Alles okay mit Dir und mir?.....	111
1. Ich bin ok. Du bist ok.	113
2. Ich bin nicht ok. Die anderen sind ok.	114
3. Ich bin ok. Die anderen sind nicht ok.	117
4. Ich bin nicht ok. Du bist auch nicht ok.	118

5. Eigentlich bin ich ziemlich ok und die anderen sind mir auch recht, wenn ich es bedenke, auch wenn sie anders sind als ich.....	119
Die inneren Sklaventreiber (Wegweiser) – Der Versuch einer Kompensation.....	121
1. Mach's mir / allen recht!	123
2. Sei perfekt!	126
3. Sei stark!	127
4. Beeil dich!.....	127
5. Streng Dich an!	128
Die inneren „Erlauber“	130
Übungen	132
1. Übung: Selbsterkenntnis.....	132
2. Übung: Die inneren Sklaventreiber kontaminieren	135
Kapitel 5: Mit den kritischen inneren Stimmen umgehen	137
Wie Persönlichkeitsanteile entstehen	139
Das Ensemble der inneren Kritiker	141
1. Der Harte	143
2. Der Fehler-Zähler	150

3. Der Gehetzte	154
4. Everybody's Darling.....	157
5. Sonderfall: Der Entwerter.....	162
Die Lösung	164
Übungen	165
1. Übung: Die Haltung des inneren Kritikers relativieren	165
2. Übung: Mehr mit dem Erwachsenenselbst verbinden	168
3. Übung: Ins Erwachsenenselbst kommen	169
4. Übung: Den inneren Kritiker als das sehen, was er wirklich ist und seine gute Absicht würdigen.....	171
5. Übung: Das verletzte innere Kind ins Hier und Jetzt holen	174
6. Übung: Den inneren Kritiker zu einem Verbündeten machen und ihm eine sinnvolle Aufgabe im inneren System zuweisen	177
Zum Schluss	180
Über den Autor.....	182
Literaturverzeichnis.....	182

Einleitung

Vorwort von Tim Schlenzig

Warum trauen sich die einen alles zu, während die anderen ständig Angst vorm Versagen haben? Warum folgen einige ihrem Herzen, während sich so viele von uns immer wieder verbiegen, um bloß nicht anzuecken? Warum stecken manche heftige Rückschläge und Enttäuschungen gut weg, während andere schon bei kleineren Zwischenfällen in ein tiefes Loch stürzen?

Eine große Rolle spielt dabei das Selbstwertgefühl. Den Wert des Selbst fühlen. Sich selbst viel wert sein. Sich auch entsprechend behandeln. Kaum etwas bestimmt so sehr unsere Lebensqualität.

Doch haben viele von uns ihre Schwierigkeiten damit. Aus unterschiedlichen Gründen. Und oft schon seit langer Zeit. Ich gehöre auf alle Fälle dazu.

Da waren zum Beispiel die Sommer. Die schlimmste Jahreszeit meiner Jugend. Alle im Schwimmbad, aber ich hockte allein zuhause, aus Scham, keine 60 Kilo auf 1,82 Meter. Da waren die vielen Abende, als die Freunde nach dem Vorglühen zu einem Club aufbrachen, aber ich als einziger nach Hause ging, weil ich mich nicht cool und selbstbewusst genug fand auf der Tanzfläche und daneben. Da waren die Jahre, in denen ich theoretisch Student war und mich praktisch nie in die Uni traute, weil ich nicht auf

fremde Menschen zugehen konnte, deshalb auch ausgeschlossen blieb. Was mich nicht nur einsam machte, sondern mir sehr peinlich war.

Auch heute noch schäme ich mich manchmal für irgendetwas. Bin eher zurückhaltend, was neue Leute angeht. Falle manchmal drauf rein auf meine alte unsinnige Idee, etwas leisten zu müssen, um wertvoll zu sein. Trotzdem, seit damals bin ich doch sehr spürbar vorangekommen. Im Innen und Außen. Mein Selbstwertgefühl ist hundertmal größer. Ich stehe viel mehr zu mir und zu meinen Bedürfnissen. Gehe freundlicher mit mir um. Gehe meinen eigenen Weg. Habe zum Beispiel den Unternehmensberater-Job an den Nagel gehängt, um das zu tun, was mir wirklich Freude macht – auf myMONK für inzwischen mehrere hunderttausend Leser im Monat übers Leben zu schreiben.

So habe ich auch Andreas Gauger kennengelernt. Durch seine Gastbeiträge für myMONK, die ebenso fundiert wie beliebt bei den Lesern sind.

Dieses Buch gibt es, weil Andreas genau wie mir das Thema Selbstwertgefühl sehr wichtig ist, nachdem auch er lange Schwierigkeiten damit hatte. Und weil wir glauben, dass Dir helfen kann, was wir gelernt haben. Durch eigene Erfahrungen und Bücher, vor allem aber durch Andreas' zahlreiche Ausbildungen und durch seine Arbeit mit den vielen Menschen, die er über die Jahre in Coachings begleitet hat.

Wir wollten unbedingt etwas machen, das nicht nur an der Oberfläche kratzt, den Leser nicht nur kurzfristig aufpumpt, um ihn wenig später zurückzulassen mit einem schalen Geschmack im Mund und noch mehr Selbstkritik. Sondern etwas, das tiefer geht, ans Eingemachte, ins Hirn und ins Herz des Lesers und mitten hinein in sein Leben.

In diesem Buch geht es um Dich. Um das Bild, das Du von Dir hast. Darum, wie Du mit Dir umgehst. Darum, wie Du Dich fühlst – das Ziel: stark und frei und wertvoll – und was Du Dir zutraust und wie Du wirklich leben willst.

Du wirst Techniken an die Hand bekommen, die Dich sofort aufrichten, und solche, die Dir langfristig Last von den Schultern nehmen und eine liebevolle Freundschaft mit Dir selbst schenken.

Du wirst lernen, wie Du die alten Stachel der Vergangenheit aus Deiner Seele ziehen kannst, die Dich vielleicht schon ewig quälen mit ihren eitrigen Wunden aus Wut und Härte und Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen.

Du wirst sehen, wie Dich Deine Erfahrungen geprägt und Dich einige von ihnen klein gehalten haben. Warum Du es vielleicht jedem Recht machen willst oder immer der Beste sein musst, Dich beweisen musst, leisten musst. Dich überforderst bis zum Umfallen. Warum Du Dir Fehler so übel nimmst. Oder warum Du Angst hast, für Dich und Deine Träume aufzustehen. Und: Wie Du Dich von all dem befreien kannst.

Du wirst Dich selbst besser kennen lernen, wirst Dich mehr lieben lernen, wirst auch Dein Leben und Deine Beziehungen mehr genießen lernen.

Das Buch ist für jeden von uns, der genug hat von den Ketten der Selbstzweifel und dem permanenten Druck und dem schmerzhaften Gefühl, nie genug zu sein. Es reicht, wir reichen – so, wie wir sind, und unsere begrenzte Zeit wird umso reicher, je mehr wir das erkennen. Ich übergebe an Andreas und wünsche Dir viel Freude und spannende Erkenntnisse bei der Lektüre!

Vorwort von Andreas Gauger

Hi, mein Name ist Andreas, arbeite seit vielen Jahren als Life-Coach und Persönlichkeitstrainer (obwohl ich das Wort nicht mag) und bin ausgebildet als Heilpraktiker für Psychotherapie, NLP Master-Coach, systemischer Coach und ROMPC-Therapeut. In meiner Arbeit unterstütze ich Menschen dabei, sich durch die Schichten ihrer Selbstentfremdungen zu wühlen, die sich bei uns allen mehr oder weniger im Laufe unseres Lebens durch all die kleineren und größeren Verletzungen, Entbehrungen und Traumatisierungen gebildet haben.

Dabei geht es für mich nicht darum, etwas zu werden, was man nicht ist, sondern im Gegenteil immer mehr von dem loszulassen, was man nicht mehr ist und vielleicht auch noch nie war. Denn wir alle legen uns mit den Jahren „emotionale Überlebensnummern“ zu. Sie entstehen in Momenten tiefen Schmerzes und sind der beste Lösungsversuch, mit einer verletzenden Situation umzugehen, der uns zum damaligen Zeitpunkt eben zur Verfügung stand.

Sie sind also durchaus berechtigt und es ist gut, dass es sie gegeben hat. Wir haben ihnen viel zu verdanken. Oft fürchten wir uns jedoch heute noch genauso vor den Dämonen unserer Vergangenheit wie damals. Wir merken nicht, dass sie uns heute viel weniger anhaben könnten. Mit der Zeit schränken uns unsere emotionalen Überlebensnummern immer mehr ein, behindern unser Wachstum als Persönlichkeit und als Mensch. Sie führen uns von uns selbst weg und von dem in uns angelegten Potenzial. Sie lassen uns als eine sehr viel kleinere Version von uns selbst leben.

In meinem Bild sind sie wie viele Lagen Stoff, die sich um unseren wahren Kern gelegt haben, um ihn zu schützen. Gleichzeitig verdunkeln sie jedoch

auch unser inneres Licht und hindern es daran, frei in die Welt hinaus zu strahlen und unser Leben zu erleuchten sowie das Leben der Menschen, die wir berühren. Jede Lage Stoff, die wir entfernen, bringt uns näher an unseren Kern und lässt unser Licht stärker in die Welt hinaus scheinen. Für mich persönlich ein wundervolles Bild für menschliche Veränderungsprozesse. Weglassen, was Du nicht bist, damit das, was Du wirklich bist, klarer durchscheinen kann.

Das schreibe ich hier deshalb mit solch einer Überzeugung, weil ich diesen Weg selbst gegangen bin. In meiner Kindheit und Jugend häufig der Außenseiter, habe ich mir mit den Jahren immer mehr emotionale Überlebensnummern zugelegt und völlig aus den Augen verloren, wer ich darunter eigentlich wirklich war. Es war mir auch relativ egal, muss ich zugeben. Hauptsache, man akzeptiert mich. Dafür habe ich viele Wege versucht. Es allen recht zu machen. Gute Leistungen zu erbringen. Erfolge im Sport und Anerkennung beim anderen Geschlecht. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Ich erinnere mich heute noch gut an gewisse Schlüsselmomente aus meiner Kindheit, Jugend und meiner Zeit als junger Erwachsener. Da war immer das Gefühl, irgendwie „nicht reinzupassen“, anders zu sein, nicht dazu zu gehören. Wie mir das Herz bis zum Hals geschlagen hat im Unterricht, wenn ich befürchtet habe, der Lehrer könnte mich gleich an die Tafel holen. Oder wie ich, obwohl ich es gerne gesehen hätte, unfähig war, eine Aufführung unseres Schultheaters zu besuchen, aus Angst, die Schauspieler könnten das Publikum einbeziehen und man könnte mich auf die Bühne holen.

Meine große Sorge, ich könnte sitzen bleiben und müsste mich dann in der Folge in einen anderen Klassenverband einfügen, wo ich wieder der Außenseiter wäre. Meine Bemühungen, meinem Umfeld jeden noch so

unverschämten Wunsch zu erfüllen, in der Hoffnung, mir damit deren Zuwendung zu „verdienen“.

Beklemmungsgefühle in Vorstellungsrunden, begleitet von heftigen vegetativen Symptomen wie Schwitzen und Zittern. Schlaflose Nächte vor einer Fortbildung beim Zivildienst, der ich nicht entgehen konnte. Nicht Angst vor der Fortbildung war es, sondern Angst vor den Menschen, denen ich dort begegnen würde. Angemerkt haben mir all das damals sicherlich nur wenige. Ich habe natürlich versucht, meine Gefühle hinter einer Maske aus Coolness zu verstecken und so zu tun, als hätte ich alles im Griff.

In einer späteren Krise hat sich das Ganze, als noch weitere Faktoren hinzukamen, so weit aufgeschaukelt, dass ich eine ausgeprägte soziale Phobie entwickelt hatte, auf deren Höhepunkt (oder besser Tiefpunkt) ich nicht in der Lage war, auch nur den Telefonhörer aufzunehmen, um eine Pizza zu bestellen. Das mussten andere für mich machen. Das Haus hatte ich zu dem Zeitpunkt nur noch verlassen, wenn es unbedingt nötig war und sich gar nicht vermeiden ließ.

Der Erfolg all meiner verschiedenen Bewältigungs- und Kompensationsversuche war damals übrigens eher mau. Allein schon deshalb, weil er mich im Inneren leer zurückgelassen hat, selbst wenn er sich im Außen mal einstellte. Statt dem, was ich mir eigentlich gewünscht hatte, habe ich einen Trostpreis bekommen. Ich wollte doch eigentlich, dass man mich um meiner selbst willen mag. Wer möchte das nicht? Wenn ich nun Bewunderung für sportliche Erfolge oder dafür, dass ich besonders nett und hilfsbereit war, bekam, wusste ein Teil von mir doch, dass diese Zuwendung nicht wirklich mir selbst galt. Deshalb war es auch nie genug.

Meine Lösungsversuche kamen alle aus der Schublade „Mehr desselben“. Ich suchte die Lösung weiter im Außen. Versuchte, Wirkungen zu

manipulieren, anstatt an die Ursache zu gehen. Diesen Weg bin ich bis in die Extreme gegangen. Bis mir eine schwere Lebenskrise mit Ende zwanzig sprichwörtlich den Boden unter den Füßen weggerissen und mich zur Umkehr gezwungen hat. Dafür bin ich dieser Krise bis heute sehr dankbar.

Krise bedeutet übersetzt so viel wie „Wendepunkt“ und genau das war es für mich. Statt weiter nach äußeren Erfolgen zu suchen, musste ich den Weg nach innen antreten. Ich musste mir ansehen, was ich nie wahrhaben und nie über mich selbst wissen wollte. Dabei haben mir unter anderem die Ansätze geholfen, die Du auch in diesem Buch findest. Denn mein Selbstwertgefühl war für mich der Hebel, mit dem ich meine Welt aus den Angeln heben wollte. Was mir – nach meinen Vorstellungen – letztendlich auch gelang.

Mir war damals klar: Wenn es mir nicht gelingt, eine höhere Meinung von mir selbst zu erlangen, brauche ich alles weitere gar nicht erst probieren. So habe ich die Wiederbelebung meines Selbstwertgefühls zum ersten und deshalb wichtigsten Schritt meiner langen Reise zu mir selbst gewählt. Ich persönlich glaube, diese Reise wird nie zu Ende sein. Aber ich genieße heute den Weg und das ist wunderbar. Mein Leben ist durch diese Reise nicht unbedingt in allen Bereichen leichter geworden. Und doch bin ich leichter geworden dadurch. Obwohl ich mich mit einigen Dingen immer noch ein wenig schwer tue, kann ich mit Fug und Recht behaupten, dass ich heute mehr ich selbst bin als je zuvor. Es fühlt sich einfach unheimlich gut an.

Ich wünsche mir von Herzen für Dich, dass dieses Buch seinen kleinen Beitrag dazu leisten kann, dass auch Du am Ende sagen kannst „Ich bin heute mehr ich selbst als ich es früher war und das ist wundervoll!“

Gifhorn, Februar 2016, Andreas Gauger

Was ist Selbstwertgefühl?

Selbstwertgefühl heißt: „Ich halte mich für wertvoll und ich fühle mich wertvoll.“

Mit dieser Einstellung und diesem Gefühl verknüpft sind folgende Überzeugungen:

- Ich habe verdient, dass es mir gut geht.
- Ich bin dem gewachsen, was das Leben mir bringt.

Fünf Dinge sollten wir wissen, wenn wir unser Selbstwertgefühl verstehen, heilen und stärken wollen:

1. Selbstwertgefühl ist nicht gleich Selbstwert

Unser Wert als Mensch ist immer gleich und immer hoch.

Was wir auch tun. Ob wir gerade siegen oder scheitern. Ob wir die Welt regieren, Penthouse im fünfzigsten Stock, dem Himmel nah, feinste Einrichtung, sogar die Klobürste vergoldet, geliebt und gefeiert von Fans und Familie. Oder ob wir als Sklaven gehalten werden in einem Keller, verlassen von Gott und der Welt täglich Tausende von Werbegeschenk-Kugelschreibern zusammenbauen müssen.

Kein Handeln oder Unterlassen, kein Erfolg und keine Niederlage ändern etwas an unserem Wert. Weder in die eine, noch in die andere Richtung.

Zwar können wir uns wertlos fühlen, doch sind wir es nicht. So, wie wir uns als Lottogewinner fühlen können (erste geplante Anschaffung: goldene

Klobürste) und deshalb trotzdem noch lange nicht die sechs Richtigen haben (erster Hinweis: wir haben ja gar kein Lotto gespielt).

2. Selbstwertgefühl ist nichts Festes

Während der Selbstwert gleich bleibt, schwankt das Selbstwertgefühl. Es gibt nicht das „eine“ eigene Selbstwertgefühl, höchstens einen Durchschnittslevel.

In manchen Lebenslagen oder Lebensbereichen können wir viel und in anderen wenig Selbstwertgefühl haben. Es verändert sich in verschiedenen Situationen und ihren Anforderungen an uns. Zum Beispiel können wir uns wertvoll im Beruf fühlen, als bester Glückskeksautor oder Hundefutterkoster der Welt, aber wenig wertvoll auf dem Marktplatz von Sex und Beziehungen. Dann stehen wir in Meetings breitbeinig und tiefenentspannt da, während uns schon beim bloßen Anblick eines potenziellen Bett- oder Lebenspartners die Knie schlottern und Mund und Hirn versagen, wir nach irgendeinem cleveren Spruch suchen und nichts herauskommt als ein paar gestotterte Fetzen aus Ähhs und Ähmms.

Außerdem kann sich dieses Gefühl im Laufe unseres Lebens sehr stark verändern – vom Keller in den Himmel steigen oder anders herum.

3. Selbstwertgefühl ist nichts Isoliertes

Selbstwertgefühl blüht oder verdorrt nicht im Vakuum. Andere Menschen beeinflussen es. Es entsteht und besteht auch durch sie.

Wir Menschen sind Rudeltiere. Soziale Hierarchien sind wichtig für ein reibungsloses Zusammenleben. Eine Funktion des Selbstwertgefühls ist, zu steuern, wie wir uns in Gruppen einordnen und verhalten. Ganz unbewusst.

Es beginnt schon unter Fremden in der Fußgängerzone: Wer weicht wem aus, wenn Zwei aufeinander zu laufen? Darüber müssen wir glücklicherweise nicht jedes Mal nachdenken, mittels Körpersprache signalisieren wir einander, wer „oben“ und wer „unten“ ist.

Je nach „Rudel“, in dem wir uns gerade aufhalten, können wir mehr oder weniger Selbstwertgefühl haben.

Die größten Paschas und Player können sich zum Beispiel in Gegenwart ihrer Eltern wie kleine ausgelieferte Jungs fühlen: „ja Mami, ich esse den Pudding auf, aber muss ich den Pulli mit den Batik-Blumen wirklich anziehen, den Du mir rausgelegt hast, der geht mir doch nur noch bis zum Bauchnabel ... och menno!“ Und manches sonst so schüchterne Mauerblümchen trumpft inmitten seines Freundeskreises womöglich auf, flucht wie ein alter Seemann, dem gerade sein Holzbein ins Wasser gefallen ist, oder lacht und tanzt und fühlt sich wohl und toll, als sei sie soeben zur Miss Barbie World gekürt worden.

4. Selbst-wert-gefühl entsteht aus Be-wert-ung

Am Anfang steht das Bild, das wir von uns haben. Wie sehen wir uns? Welche Qualitäten und Mängel schreiben wir uns zu, für wie liebenswürdig und für wie fähig halten wir uns?

Dieses Bild gewinnen wir aus mehreren Quellen:

- Wir beobachten und bewerten uns selbst. Schätzen uns ein, sind zufrieden oder unzufrieden mit unserem Sein, unseren Fähigkeiten in Anbetracht der aktuellen Anforderungen und mit den Ergebnissen, die wir erzielt haben.

- Wir vergleichen uns mit anderen. Schneiden besser oder schlechter ab, sind erfolgreicher oder erfolgloser, sind sicherer oder unsicherer, finden uns schöner oder hässlicher.
- Wir bekommen Rückmeldungen von anderen. Werden geliebt oder getreten, anerkannt oder verkannt, oder etwas dazwischen.

Aus diesem Bild mitsamt seiner Bewertungen wächst ein Gefühl – das Selbstwertgefühl – das uns wiederum auf bestimmte Weise handeln lässt.

Bewerten, Fühlen und Handeln hängen komplex zusammen. Nicht nur beeinflusst unser Bild von uns unser Verhalten, auch kann ein neues Verhalten dieses Bild verändern. Dasselbe gilt für das Gefühl: Mit einem besseren Gefühl erstrahlt das Bild von uns in einem vorteilhafteren Licht, ein schlechtes Gefühl trübt seinen Anblick.

5. Selbstwertgefühl ist beeinflussbar

Der Psychologe und Autor Nathaniel Branden nennt verschiedene Säulen, auf denen ein gesundes Selbstwertgefühl steht:

- Ich nehme mich selbst an.
- Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben.
- Ich lebe bewusst und zielgerichtet.
- Ich behaupte mich selbstsicher.
- Ich lebe authentisch und tue, was ich für richtig halte.

Andersherum leidet unser Selbstwertgefühl umso stärker, je mehr dieser Säulen wegbrechen oder nie gebaut wurden.

Jede dieser Säulen können wir jedoch neu aufbauen oder stärken. Alles, was wir dafür brauchen, ist das richtige Werkzeug und dass wir dieses auch tatsächlich in die Hand nehmen und benutzen.

So wichtig andere Menschen für uns und unser Selbstwertgefühl sind, so kann die Veränderung doch immer nur bei uns selbst beginnen. Wir selbst sind es, die wir dazu lernen müssen, noch besser zu uns und unseren Bedürfnissen zu stehen, für uns allein genauso wie im Rudel.

Selbstwert und Selbstwertgefühl, Selbstbild, Selbstvertrauen und Selbstachtung

Wir Menschen begreifen die Welt durch Begriffe. Erst, wenn wir einer Sache einen Namen geben können, verstehen wir sie. Deshalb sollten wir uns die Unterschiede zwischen den Begriffen noch mal kurz anschauen, die sonst oft durcheinander gemischt werden und uns verwirren können.

Die **Selbstachtung** ist ein grundsätzlicher Respekt uns selbst gegenüber – eine generelle Wertschätzung unserer Person. Es ist die Basis jeden Selbstwertgefühls.

Selbstvertrauen meint das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, auch mit Herausforderungen umgehen und auftauchende Probleme bewältigen zu können. Wenn wir Selbstvertrauen haben, trauen wir uns etwas zu. Dies fließt mit ein in unser Selbstbild.

Das **Selbstbild** ist das Bild, das wir von uns haben, die Dinge, die wir an uns sehen und nicht sehen. Ein gutes Selbstbild führt zu einem guten

Selbstwertgefühl, mit einem schlechten Selbstbild haben wir ein verringertes Selbstwertgefühl.

Der **Selbstwert** eines Menschen bleibt immer gleich. Jeder Mensch ist wertvoll und bleibt es auch – egal, was er tut, wo er ist oder wie er sich fühlt. Das **Selbstwertgefühl** jedoch ist subjektiv, wie wir oben gesehen haben. Es beschreibt, für wie wertvoll wir uns halten – im Vergleich zu anderen. Es bestimmt damit auch unsere bevorzugte Position im jeweiligen „Rudel“.

Kapitel 1: Erste Hilfe fürs Selbstwertgefühl

In diesem Kapitel geht es um die akute Erstversorgung eines angeschlagenen Selbstwertgefühls. Unabhängig davon, ob Dich gerade jemand mit seiner Kritik getroffen hat oder Du einen schnellen Push für Dein Selbstwertgefühl brauchst, weil Du die Liebe Deines Lebens um ein Date bitten möchtest oder mit Deinem mürrischen Chef um eine überfällige Gehaltserhöhung streiten.

Die Maßnahmen, die ich Dir hier vorstelle, werden Dein Selbstwertgefühl nicht von Grund auf verändern und ihre Wirkung hält nicht ewig an. Es sind eben Akutmaßnahmen. Ich habe das mal bei einem Traktor gesehen; da konnte der Fahrer im Bedarfsfall auf eine Power-Taste drücken und der Motor hatte kurzfristig mehr PS für besonders schwere Arbeiten.

Um Dein Selbstwertgefühl mittel- bis langfristig und von Grund auf zu erneuern, sind die Kapitel 2 - 5 da.

Also wie am Unfallort: Zunächst die Erste Hilfe in der Akutsituation, dann die langfristige Heilung im Krankenhaus.

- ENDE DER LESEPROBE -