

# Kapitel 1

## Selbstwertschätzung

## Ich bin wertvoll wie ein Schatz

Beim Stichwort »Selbstwert« kommt mir immer die Umkleidekabine in Bekleidungsgeschäften in den Sinn. Ein Ort, der – zumindest für Frauen – das Selbstwertgefühl gegen null bringen kann. Alle Problemzonen kommen im Licht der Umkleidekabine schonungslos zum Vorschein. Sämtliche Falten, Speckrollen, Cellulite-Dellen, Besenreiser zeigen sich mit gnadenloser Deutlichkeit. Das eben noch heiß ersehnte knappe und kurze Kleid sieht auf einmal überhaupt nicht mehr verführerisch aus. Unser innerer Feind des Selbstwertgefühls mischt sich lautstark mit seinen Kommentaren und Gedanken ein: *»Mit der Figur kannst du sowas wirklich nicht tragen! Guck dich doch mal richtig an!«* oder *»Der Lack ist ab. Du bist eben keine zwanzig mehr! Sieh's endlich ein!«* oder *»Wie du inzwischen aussiehst, kannst du das Thema Sex bald abhaken. Welcher Mann sollte dich nackt noch anziehend finden?«*

Ich vermute mal, dass es dem einen oder anderen Mann nicht so viel anders ergeht. Schonungslos zeigt sich, dass der Adonis-Körper Schnee von gestern ist. An die Stelle des einstigen Waschbrettbauchs ist nun eine männliche Rundung getreten, liebevoll von manch einem Mann auch »Feinkostgewölbe« genannt.

Auch die männliche Eitelkeit wird an diesem gnadenlosen Ort hart auf die Probe gestellt.

## Der Feind in uns

Was zeigt diese erste Assoziation bei der Beschäftigung mit dem Thema Selbstwert? Wir richten unsere Aufmerksamkeit häufig zuerst auf die kritischen und den Selbstwert mindernden Aspekte. Sie stehen automatisch zuerst in unserem Fokus. Offenbar auch bei mir.

Uns selbst sind wir oft der größte Feind, nicht nur in puncto Äußerlichkeiten. Auch in alltäglichen Situationen oder im Job begegnen wir uns sehr kritisch und schwächen unsere eigene Wertigkeit, anstatt sie zu stärken. Wenn uns beispielsweise im Straßencafé ein Glas umfällt,

meldet sich unser innerer Feind mit den Worten: *»War ja klar, dass ausgerechnet dir das passiert. Du bist halt fahrig und tollpatschig!«* Wir hätten auch denken können: *»Kann passieren. Glücklicherweise ist nichts auf die Hose gelaufen!«*

Berufliche Situationen sind nicht anders, im Gegenteil! Wir lassen kein gutes Haar an uns, wenn uns Fehler passieren, verfallen in Selbstzweifel, wenn der Chef uns kritisiert, reagieren unsicher und empfindlich auf Tuscheleien der Kollegen hinter unserem Rücken, zweifeln an unserer Kompetenz, wenn wir herausfordernde Aufgaben übertragen bekommen, nehmen Kritik persönlich ...

Auch mir passiert das immer wieder. Manchmal bin ich beispielsweise unzufrieden mit meinen Schreibergebnissen des Tages. Dann höre ich meinen inneren Feind sagen: *»Heute hast du ja mal wieder nicht viel geschafft. Wenn du so weitermachst, wird das nichts mit der pünktlichen Abgabe des Manuskripts beim Verlag. Jetzt rei dich endlich mal zusammen und bleib dran.«* Es hätte mir auch in den Sinn kommen können: *»Du hast dich angestrengt. Mehr ging heute nicht. Morgen klappt es bestimmt wieder besser. Jetzt gönn dir erstmal eine Pause. Dann kriegst du auch wieder neue Ideen.«*

## **»Schätzelein« – Vom inneren Feind zum inneren Geliebten**

Glücklicherweise gelingt mir diese eher versöhnliche Sicht mittlerweile recht häufig. Ich habe mich mit meinem inneren Feind inzwischen angefreundet. Er meint es ja im Grunde gut mit mir. Er passt auf, dass ich nicht in Lethargie ver falle, dass ich mich nicht hängen lasse, dass ich äußerlich auf mich achte, dass ich für jedes Parkett tauglich bin ... Ich habe mich deshalb irgendwann entschlossen, ihm liebevoll den Namen »Schätzelein« zu geben. Unsere Liaison ist ein wenig so wie eine Liebesbeziehung. Mal wird das gemacht, was er möchte, und ein anderes Mal das, was ich möchte. Zusammen sind wir ein gutes Team. Wir stärken uns gegenseitig, respektieren uns und die guten Absichten. Und wir sagen uns ehrlich und offen unsere Meinung. Nach

einer Auseinandersetzung lachen wir über uns und versöhnen uns wieder. Wenn er mal zu sehr dazwischenfunkt, mich streng zurechtweist und klein machen will, sage ich mit meiner inneren Stimme zu ihm: *»Schätzelein, lass gut sein. Ich sehe das jetzt anders als du.«*

Ich empfehle diese versöhnliche Art des Umgangs mit dem inneren Feind des Selbstwerts. Wenn wir versuchen, gegen ihn zu kämpfen und ihn zu vernichten, scheitern wir. Er gehört seit unserer Kindheit zu uns und ist an vielen gut gemeinten, aber letztlich unsere Wertigkeit einschränkenden Erziehungsbemühungen und Erfahrungen im Leben gewachsen. Ihn vernichten zu wollen, würde uns unendlich viel Energie kosten. Besser, wir treten in einen kritischen und uns selbst schützenden Dialog mit ihm.

Eine kleine Übung am frühen Morgen vor dem Spiegel kann als erster Versuch für einen guten Umgang mit ihm helfen. Kaum jemand sieht morgens früh nach dem Aufstehen wirklich gut aus. Wenn uns das beim Blick in den Spiegel unweigerlich klar wird, ist unser Feind auch schon da und sagt vielleicht: *»Du siehst ja heute Morgen wieder gruselig aus! Einfach zum Weglaufen.«* Hier ist der Moment, wo wir *»Schätzelein«* in die Schranken weisen und stattdessen in einen wohlwollenden Dialog mit uns selbst treten sollten. Etwa so: *»Schätzelein, sei jetzt mal still. Und – zum Spiegelbild – guten Morgen, Fremde(r). Ich kenne dich zwar nicht und sympathisch bist du mir auch noch nicht, aber ich mach dich jetzt erstmal zurecht und dann sehen wir weiter. Das kriegen wir hin, bestimmt.«* Und damit haben wir unserem inneren Feind den Wind aus den Segeln genommen. Die erste Hürde des Tages zu einer positiven und wertschätzenden Einstellung zu uns selbst ist genommen.

## Die wohlwollende Seite des inneren Feindes

Wie alles hat auch der innere Feind zwei Seiten. Lassen wir zu, dass er sein Unwesen zu sehr ausleben kann, gerät er in die Übertreibung und schadet uns damit. Unser Selbstwertgefühl leidet. Geben wir ihm aber dort Aufmerksamkeit, wo er uns mit seinem kritischen Blick auf uns an den richtigen Stellen ein wenig schubst und auf Trab hält, kann das

durchaus motivierend und aufbauend sein. Unser Selbstwert steigt durch Erfolgserlebnisse, die wir möglicherweise erst dadurch erleben. Auch deswegen sollten wir ihn nicht vernichten.

Nehmen wir an, Ihr Chef will Ihnen eine neue und herausfordernde Aufgabe übertragen, vielleicht die Führung eines Teams. Sie trauen sich diese Aufgabe nicht wirklich zu und überlegen vielleicht sogar, sie abzulehnen. Jetzt kann es sein, dass Ihr innerer Feind Sie deutlich kritisiert: *»Du alter Feigling. Ist klar, dass du wieder keine Traute hast. Wie letztes Mal auch, denkst du, du bist unfähig. Jetzt rei dich zusammen, sei einmal mutig und geh es diesmal endlich an! Wenn es schiefgeht, hast du dazugelernt.«* Das kann die andere Seite von ihm sein. Er kann auch wohlwollend sehr streng mit uns umgehen. Diese Seite sollten wir annehmen und ihm gut zuhören. Genau dadurch eröffnen wir uns Entwicklungschancen, die uns stärken. Wie in einer guten Partnerschaft, wo wir gut gemeint ab und an den Spiegel vorgehalten bekommen. Das zwingt uns zur Selbstreflexion. Dadurch können wir uns positiv weiterentwickeln.

Es ist wesentlich für uns, für unser Leben, dass wir uns gut um unser Selbstwertgefühl kümmern und es stärken.

Denn das wohl wichtigste Urteil, das wir fllen können, ist tatsächlich das Urteil über uns selbst. Wenn wir uns selbst wohlwollend sehen und mögen, eröffnen wir uns die Chance, auch mit den Stolpersteinen des Lebens gut und gesund umgehen zu können. Ein positiver Blick auf uns schafft Selbstsicherheit. Das bewirkt, dass wir an uns und das, was uns in unserem Wesen einzigartig und wertvoll macht, glauben. Wohlgermerkt, es geht um unser Wesen, das, was uns im Kern ausmacht. Es geht nicht um das, was wir leisten und erreichen.

---

*Versuche nicht, ein erfolgreicher,  
sondern ein wertvoller Mensch zu werden.*

*Albert Einstein*

---

Menschen, die sich selbst wertschätzen, sind zuversichtlich und schauen nach vorne. Sie sehen Belastungen, Krisen und Schwierigkeiten als weniger bedrohlich an und können Bewältigungsstrategien besser umsetzen. Sie glauben daran, für sich wirksam werden zu können. Sie fühlen sich den Herausforderungen des Lebens nicht hilflos ausgeliefert, denn sie glauben an ihre Möglichkeiten und Chancen. Auch wenn es schwierig ist. Und gerade, wenn es schwierig ist, ist das Empfinden hohen Selbstwerts die Plattform für gelingendes, erfolgreiches, zufriedenes und gesundes Leben.

## Nichts gesagt ist eben nicht genug gelobt

Die jährlichen Gesundheitsberichte der Krankenkassen zeigen eine stetig zunehmende Zahl von Langzeiterkrankungen aufgrund psychischer Überlastung. Schaut man sich die Erklärungen der Ursachen an, so wird u. a. fehlende Wertschätzung und Anerkennung genannt. Das ist sehr bedauerlich, aber leider Fakt. Viele Menschen agieren nach dem Motto *»Nichts gesagt ist genug gelobt!«*. Im beruflichen wie im privaten Umfeld ist Selbstwertstärkung nicht an der Tagesordnung. Umso verstörender ist unser eigenes Verhalten, wenn wir einmal ein anerkennendes Lob erhalten. Es fällt vielen Menschen schwer, es ganz einfach dankend anzunehmen und sich darüber zu freuen. Schon ein simples Kompliment wie *»Du hast aber einen schönen Pullover an«* reagieren sie sich selbst abwertend mit *»Och, der war ganz billig«* oder *»Ich weiß nicht. Findest du wirklich?«*. Fühlen Sie sich gerade ertappt? Dann sagen Sie doch stattdessen einfach mal: *»Danke, das finde ich auch«* oder *»Freut mich, wenn er dir gefällt.«* Es tut doch gut, wenn jemand anders uns etwas Nettes sagt. Nehmen Sie es einfach an und freuen sich darüber.

Klingt ganz einfach, ist es aber offenbar nicht. Wir sind es nicht gewohnt, uns selbst positiv zu begegnen, und reagieren auch auf kleine alltägliche Schmeicheleien von außen unsicher, fast schon beschämt.

Woher kommt diese falsche Bescheidenheit?

Immer noch gilt es als egoistisch, egozentrisch ja vielleicht sogar narzisstisch, sich selbst zu mögen. Alte Muster aus unserer Erziehung wirken in uns. Werturteile wie »*Eigenlob stinkt*« sind in vielen von uns fest verankert. Gesellschaftliche Werte sind im Laufe unserer Sozialisation Teil unserer selbst geworden. Die dadurch gebahnten neuronalen Verknüpfungen wirken automatisch und beeinflussen unsere Werturteile. Bescheidenheit galt und gilt als eine Tugend. Wir haben gelernt, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht so wichtig nehmen sollen. Wir wurden erzogen, es stattdessen möglichst den anderen recht zu machen. Selbstverliebtheit gilt als ein Makel. Kein Wunder, dass wir uns so selten trauen, uns selbst zu schätzen, zu mögen und stolz auf uns selbst zu sein.

## Hüten Sie den Schatz in sich

Dabei sind wir alle in unserem Wesen einzigartig, und zwar unter Milliarden von Menschen. Das alleine ist Grund genug, mit Respekt, Bewunderung und voller Liebe auf uns selbst zu schauen. Es ist doch ganz wundervoll, ein Unikat unter Milliarden zu sein. Darin sollten wir uns ein wenig sonnen, anstatt uns kleinzumachen. Wir sind jeder für sich großartig. Schauen wir doch mal genau hin. Fangen wir endlich an, uns wie einen wertvollen Schatz zu behandeln. Hätten wir einen, würden wir ihn auch sorgsam hüten, ihn vor fremder Inanspruchnahme und falscher Nutzung schützen und ihn ab und an polieren, damit er seinen Glanz behält.

Wäre unser Schatz ein wertvoller Edelstein, so würde sich gerade an seinen Ecken und Kanten das Licht brechen und er würde dadurch in schönstem Glanz erscheinen. So sollten wir auch auf unsere Ecken und Kanten schauen. Sie gehören zu uns und verleihen uns unseren ganz besonderen Wert. Ohne sie wären wir glattgeschliffen und verwechselbar. Zu unserem unschätzbaren Wert gehört auch unsere Mittelmäßigkeit und das, was nicht perfekt ist. Das gerade macht uns aus. Leider neigen wir aber dazu, andauernd irgendwelchen unerreichbaren Vorbildern nachzueifern. Wir optimieren unser Äußeres, hadern viel zu oft mit unseren Eigenschaften und Eigenarten und fühlen uns nicht gut, so wie wir eben sind.

Hören Sie auf damit!

In meinen Seminaren fordere ich die Teilnehmer gerne auf, in zwei Minuten mindestens zehn Eigenarten, Eigenschaften, Äußerliches, Haltungen etc. zu finden, für die sie sich selber mögen. Mit nahezu hundertprozentiger Sicherheit fällt das den allermeisten Teilnehmern sehr schwer. Fordere ich sie dagegen auf, mindestens zehn Dinge zu finden, die sie nicht an sich mögen, ist das in aller Regel eine einfache Übung.

Ich empfehle, sich zuhause immer wieder einmal wenige Minuten Zeit zu nehmen und auf die Suche nach den Anteilen bei sich selbst zu gehen, die man mag. Vielleicht notieren Sie sich die gefundenen Aspekte! Mit der Zeit wird es immer leichter und Ihnen werden immer mehr Dinge einfallen.

Allein die Beschäftigung mit der Frage *»Was mag ich an mir?«* verändert unseren Umgang mit uns selbst. Wir schließen Freundschaft mit uns und werden weniger empfindlich gegen Kritik von außen. Unsere Ausstrahlung wird sich positiv verändern. Das fördert wiederum positives Feedback von außen. Wir wachsen innerlich und fühlen uns stärker. Unsere Körperhaltung verändert sich. Wir gehen aufrecht und entspannt. Das strahlt Selbstsicherheit aus. All das hat überhaupt nichts mit Egozentrik oder gar Narzissmus zu tun. Das ist gesunde Selbstliebe, die uns schützt vor den Anfeindungen von außen.

## **Not fishing for compliments**

Nützlich, bereichernd und aufbauend ist es auch, Menschen, denen wir vertrauen und die uns wirklich gut kennen, nach ihrem Bild von uns zu fragen. Das hat nichts mit *»fishing for compliments«* zu tun. Unser eigener Blick auf uns selbst unterscheidet sich deutlich von dem Blick anderer Menschen auf uns. Indem wir Fremdbilder von uns einholen, erweitern wir unseren Blick auf uns selbst und erfahren zusätzliche Aspekte unseres Wesens, die uns wertvoll machen.

Fragen Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin, enge Freunde oder nahe Verwandte einfach: *»Sag mal, was ist es, weshalb ich schon so lange eine so gute Freundin, ein so guter Freund für dich bin?«*, *»Was magst du an mir?«*, *»Wie kannst du mein Wesen beschreiben?«* Trauen Sie sich. Solche Fragen sind wir nicht gewohnt, und es fällt vielleicht schwer, sie zu stellen. Ich verspreche Ihnen, Sie erhalten Antworten. Und Sie werden erstaunt sein, was Sie alles über sich erfahren. Es wird Ihr Selbstwertgefühl stärken.

Stellen Sie sich gleich darauf ein, dass Sie umgekehrt diese Fragen auch beantworten müssen. Ihr Gegenüber wird neugierig werden und ebenfalls etwas von Ihnen über sich selbst erfahren wollen. So kann durch Ihre kleine Frage ein die Partnerschaft oder die Freundschaft befruchtender Dialog entstehen. Die Nähe zueinander wächst. Auch das tut gut und stärkt alle Beteiligten.

Ein anschauliches Bild für unsere Wertigkeit ist ein Geldschein, der durch viele Hände gegangen ist, vielleicht einmal verloren wurde und eine Weile im Schmutz der Straße gelegen hat und der möglicherweise sogar eingerissen ist. Diesen Schein können wir, egal wie sehr er *»gelitten«* hat, in jeder Bankfiliale eintauschen gegen einen sauberen und unversehrten neuen Schein. Sein Wert hat durch die negativen Außeneinwirkungen nicht gelitten. So ist das mit uns auch. Egal, wer oder was uns negativ zusetzt. Unser einzigartiger Wert, unser unvergleichliches Wesen und unsere Ausstrahlung werden dadurch nicht tangiert. Wir sind und bleiben wertvoll aus uns selbst heraus.

## Der Wert gesunder Selbstliebe

Um sich zu schützen, ist es sinnvoll, wertschätzend mit sich selbst umzugehen und den eigenen Wert zu stärken. Denn, jeder, der sich selbst wertschätzend begegnet, ist weniger abhängig von der viel zu oft fehlenden Wertschätzung und Anerkennung anderer. Das soll nicht heißen, dass es in Ordnung ist, wie es ist, und jeder Einzelne selbst schauen muss, wie er sich schützt. Wer das nicht schafft, ist eben selbst schuld. Nein, ein kultureller Wandel hin zu mehr Anerkennung

und Wertschätzung, hin zu mehr Menschlichkeit im Miteinander, ist dringend nötig. An vielen Stellen verändert sich auch bereits etwas. Dennoch braucht Wandel Zeit und ist nicht überall gleichermaßen gewollt. Es wird immer Situationen und Umgebungen geben, in denen man uns nicht aufbauend und stärkend behandelt und in denen wir uns in unserem Wert verletzt fühlen. Es gilt, sich zu schützen vor den negativen Wirkungen des Mangels und des Rauens in der privaten und beruflichen Welt.

Obendrein trägt die Stärkung des Selbstwertes jedes Einzelnen dazu bei, dass sich ein kultureller Wandel vollziehen kann. Jeder Mensch, der um seinen eigenen Wert weiß und ihn stärkt, ist ein Mensch mehr, dem es vermutlich gelingt, auch anderen Menschen wertschätzend zu begegnen. Wer sich dagegen selbst nicht mag und an sich selbst zweifelt, der kann auch anderen Menschen nur schwer offen und ehrlich wertschätzend begegnen. Insofern braucht es mehr Menschen mit einem positiven Blick auf sich selbst, um Veränderung hin zum Guten zu ermöglichen in der an vielen Orten unseres Lebens bisher noch großen Wüstenlandschaft mangelnder Anerkennung und Wertschätzung. Veränderung beginnt eben bei jedem Einzelnen selbst.

## Fallbeispiel: Auf fünf Hochzeiten tanzen

Eine junge Frau kam zu mir ins Coaching. Sie war 35 Jahre alt, verheiratet, hatte eine kleine Tochter von vier Jahren und arbeitete Vollzeit als erfahrene und erfolgreiche Mitarbeiterin im Vertrieb eines mittelständischen Technologie-Unternehmens. Schon im ersten Gespräch zeigte sich, dass diese junge Frau in ihrem Bemühen, »auf fünf Hochzeiten gleichzeitig zu tanzen«, längst weit über ihre Belastungsgrenzen gegangen war.

Sie trug nahezu allein die Verantwortung für die Organisation des Familienalltags. Jeden Morgen um fünf Uhr stand sie auf, um sich selbst und ihre kleine Tochter fertig zu machen, sodass sie sie pünktlich um halb acht in der KiTa abgeben konnte. Um acht Uhr hatte sie schon ihre ersten Kundentermine. Nachmittags um spätestens halb

fünf musste sie ihre Tochter wieder abholen. Häufige Staus brachten ständige Angst, es nicht pünktlich zu schaffen, und bereiteten ihr großen Stress. Die berufliche Situation war anstrengend. Als einzige Frau unter den Kollegen fühlte sie sich herausgefordert, ganz besonders gut zu sein. Zuhause plagte sie das schlechte Gewissen, nicht genug Zeit für ihre Tochter zu haben. Gleichzeitig übernahm sie die gesamte Verantwortung für die alltäglichen Aufgaben im Haushalt. Ihren Mann verschonte sie weitgehend damit. Sie erledigte nach Feierabend die Einkäufe, kochte für die Familie, machte die Wäsche ... und bei allem hatte sie dabei hohe Erwartungen an sich selbst. Sie wollte eine perfekte Mutter, Hausfrau und Ehefrau sein. Gut war ihr nicht gut genug.

Früher hatte sie viel Sport getrieben, war ihrem Hobby, Kleider zu entwerfen und zu nähen, nachgegangen und hatte Zeit für Verabredungen mit Freundinnen gehabt. Das war schon lange Schnee von gestern. Ihr Mann dagegen fuhr regelmäßig nach Feierabend mit seinem Rennrad und traf sich mit Freunden. Sie arbeitete noch spät abends zuhause, nachdem sie im Haushalt alles erledigt und ihre Tochter ins Bett gebracht hatte.

Andauernd war sie bemüht, es allen recht zu machen und möglichst perfekt alle Anforderungen zu erfüllen. Immer war sie auf der Jagd nach Anerkennung und Beachtung durch andere. Selbst eine Krebserkrankung vor zwei Jahren hatte sie nicht zum Umdenken veranlasst. Warnhinweise ihres Arztes überhörte sie und fing eigentlich viel zu früh wieder an, ihren alltäglichen Wahnsinn zu stemmen. Sie hatte sich selbst völlig verloren und merkte langsam, dass sie diese Art zu leben nicht mehr lange würde durchhalten können.

In einer ersten Stufe unseres Coachings arbeitete ich mit ihr daran, sie grundlegend in ihrer positiven Selbstwahrnehmung zu stärken und aufzubauen. Ich ermutigte sie, sich selbst und das, was sie positiv ausmachte, zu betrachten. Ich gab ihr Impulse für eine Verlagerung ihrer Aufmerksamkeit von den vermeintlichen Anforderungen anderer Menschen an sie zu dem, was ihr selbst wichtig ist. Wir gingen gemeinsam auf die Reise hin zu dem, was sie lebendig und ganz