

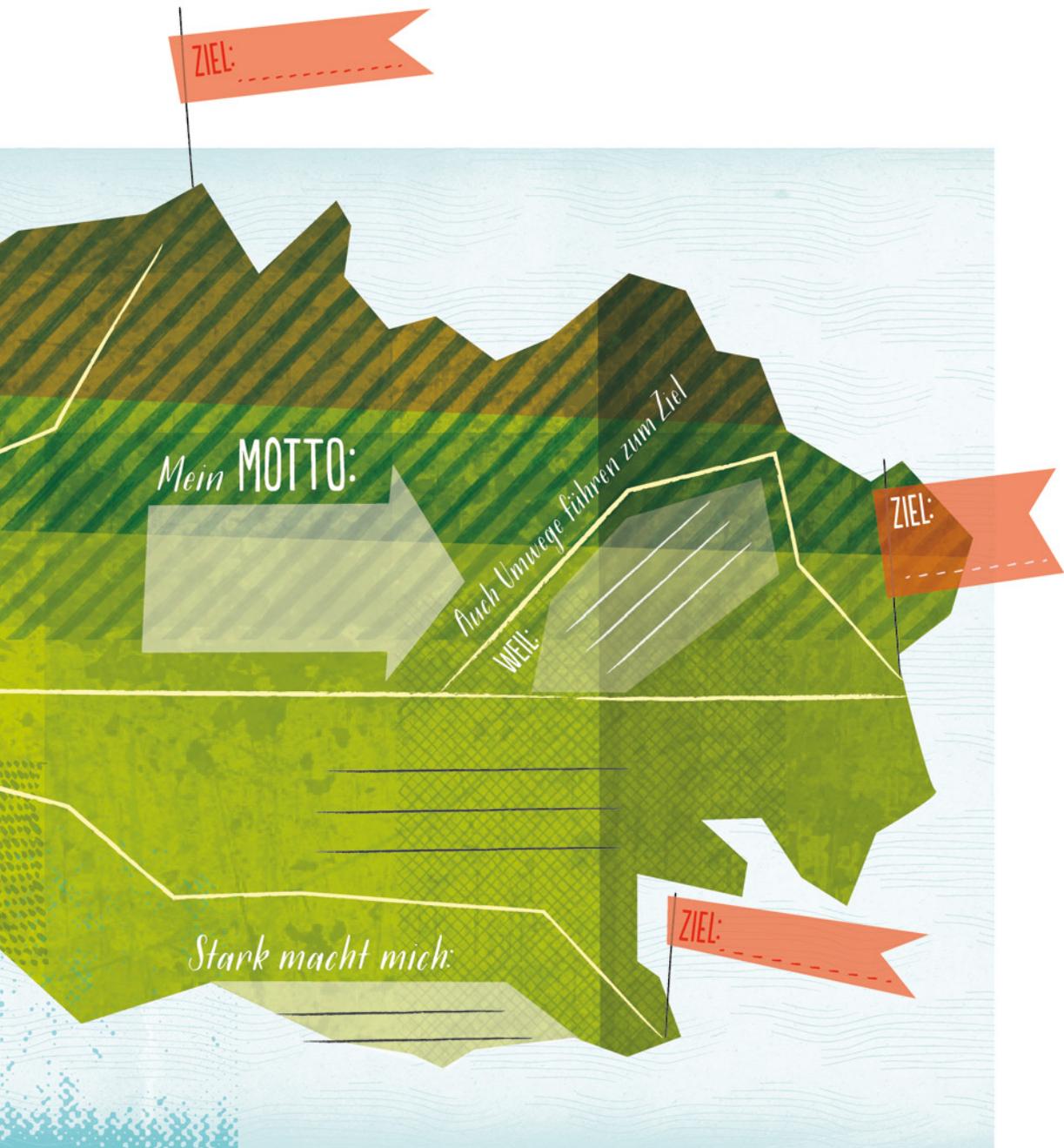
SELBSTWERT

Landkarte

Ich werde mein **ZIEL** erreichen, weil:

START

Ich nehme mir vor:



Mein MOTTO:



Auch Umwege führen zum Ziel

WEL:



Stark macht mich:

ZIEL:

ZIEL:

ZIEL:

Meine Stolpersteine und Hindernisse auf dem Weg zu einem positiven Selbstbild zeigen sich in diesen Glaubenssätzen:

A series of 15 horizontal dotted lines for writing.

Neugierig und interessiert – ein guter Coach arbeitet mit Fragen:

Was oder wer unterstützt mich dabei, selbstbewusster zu werden?

Welche Haltung hindert mich?

Was wäre der erste Schritt?

Was würde es mir vereinfachen, mich selbst anzunehmen?

Geduld statt Druck: Bauen Sie keinen Druck auf, denn Druck erzeugt immer Gegendruck. Veränderungen brauchen Zeit und Geduld für kleine Schritte. Was wäre Ihr allererster, kleiner Schritt in Richtung hin zu mehr Selbstbewusstsein?

Konsequent bleiben: Lassen Sie sich nicht alles durchgehen und bleiben Sie sich selbst gegenüber verbindlich. Das würde auch ein Coach von Ihnen einfordern. Und: Behandeln Sie sich selbst mit Wertschätzung und Respekt für Ihren Veränderungsprozess und halten Sie Ihre Erfolge und Meilensteine fest! Auf der Seite 33 haben Sie reichlich Platz dafür. Das müssen nicht immer »große Geschichten« sein. Es zählen hier auch kleine Schritte in Richtung Selbstvertrauen.

Den inneren Beobachter als Coach aktivieren

Unsere Außenwelt erfassen wir durch unsere fünf Sinne. Das Werkzeug für den Blick in unsere Innenwelt ist der »innere Beobachter«. Wie ein Augenzeuge nimmt er unsere Empfindungen, Gefühle und Gedanken einfach wahr, ohne sie sofort zu interpretieren oder zu werten. Diese Art der Aufmerksamkeit fördert ein klares Erkennen des eigenen »Ichs«.

Leider hält dieser Zustand oft nur einige Minuten an. Doch genau diese kleine Zeitspanne sollten wir nutzen: In dieser Phase, in der wir nach innen horchen und nur beobachten, was in diesem Augenblick in uns vorgeht – ohne jede Beurteilung –, handeln wir überlegt. Im selben Moment können wir beobachten, wie sich unsere Einschätzungen und Empfindungen wandeln, welche davon spontan auftreten, welche dauerhaft sind.

So bewusst und gegenwärtig handeln wir selten – meist sind wir getrieben von spontanen Gedanken und Impulsen, festen Leitsätzen und lassen uns von diesen mitreißen. Wollen Sie Ihren inneren Coach trainieren? Dafür sind nur drei Schritte notwendig:

- Beobachten,
- Beschreiben,
- Akzeptieren.

Üben Sie sich darin, Ihre Wahrnehmung nur zu beobachten, nicht zu bewerten. Auch wenn es um Gefühle geht, die Sie vielleicht als unangenehm empfinden – lassen Sie diese einfach so stehen. Mit diesem Vorgehen befreien wir uns davon, eine Situation als »gut« oder »schlecht« in unserem Inneren zu verankern und zu einem negativen Leitsatz werden zu lassen. Stattdessen machen wir uns bewusst, dass wir mehr sind als ein momentaner Zustand. Dieser augenblickliche Zustand kann und wird sich wieder verändern. Klingt kompliziert? Ist es aber nicht. Alles, was wir tun müssen, ist, den Augenblick zu akzeptieren. Atmen Sie ganz bewusst ein und aus. Und lassen Sie die Vorstellung ziehen, dass in diesem Augenblick irgendetwas anders sein sollte.

Der innere Beobachter kommt in verschiedenen psychologischen Konzepten vor und wird manchmal auch als »Selbst«, »Dirigent« oder »Pilot« bezeichnet. Auch die buddhistische Psychologie kennt die Instanz und nennt sie »Gewahrsein«. Das Trainieren dieser inneren Haltung macht uns gelassener.

Selbstcoaching-Übung: Selbstannahme

Mit etwas Übung lässt uns der innere Coach auch eine humorvolle Distanz zu den vielen Kleinigkeiten des Alltags einnehmen. In diesem Zustand wird unser Blick auf das wirklich Wichtige geschärft, wir können auf unser Wissen um die Dinge, auf unsere »Weisheit« zugreifen. Das Verweilen in der Beobachterhaltung ermöglicht ein Aussteigen aus automatischen Bewertungen. Es macht eine

neue, reflektive Sichtweise unserer eigenen Person und Situation möglich.

Zum Beispiel:

- Da ist Angst, zu versagen. Ich bin mir bewusst, dass ich mehr bin als diese Angst. Ich bewerte die Angst weder als gut noch als schlecht.
- Da ist das Gefühl, ich sollte mir mehr zutrauen. Ich bin mir bewusst, dass ich mehr bin als diese Empfindung. Ich benenne dieses Gefühl weder als gut noch als schlecht.



- Nehmen Sie sich – am besten abends – einige Minuten Zeit und kommen Sie zur Ruhe.
- Atmen Sie drei Mal tief ein und aus.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gedanken, Zweifel und Emotionen rund um Ihr Selbstvertrauen. Einfach nur wahrnehmen.
- Benennen Sie Ihre Gedanken und Gefühle möglichst neutral.
- Falls Ihre Gedanken abschweifen: Kommen Sie zurück zu Ihrer Atmung und nehmen Sie drei bewusste tiefe Atemzüge.
- Beenden Sie die Übung nach 5 Minuten mit dem Satz: »Bei allem, was ich denke und fühle: Ich akzeptiere mich so, wie ich bin.«

Meine Erfolge & Meilensteine





The image features a central graphic element consisting of two large, overlapping, teardrop-shaped forms. The upper form is teal and contains the text 'SICH SELBST' in white, uppercase letters. The lower form is white and contains the text 'WERTSCHÄTZEN' in red, uppercase letters. Two white hands are positioned as if holding or supporting these shapes: one hand is at the top right of the teal shape, and the other is at the bottom right of the white shape. The background is a collage of various textures and colors, including light green, yellow-green, and black-and-white halftone patterns. There are also faint white outlines of shapes, including a heart and a hand, scattered throughout the composition.

SICH
SELBST
WERTSCHÄTZEN

aus: Goldstein, Selbstvertrauen (ISBN 9783432101897) © TRIAS Verlag



Selbstwertquellen – lassen Sie sie sprudeln

Machen Sie sich frei von Bewertungen anderer!

Sich selbst mögen, sich toll oder »ganz in Ordnung« finden – wovon hängt diese Bewertung eigentlich ab? Es fällt auf, dass Menschen, die mit hoher Bescheidenheit leben, oft große Zufriedenheit ausstrahlen. Im Kontrast dazu kennen wir Personen, die an sich selbst zweifeln, obwohl sie für ihre Leistungen von anderen beneidet werden.

Woran liegt das? Selbstwertschätzung ergibt sich aus dem Vergleich zwischen realer Leistung und Erfolg und dem Anspruch an uns selbst. So kann es sein, dass eine noch so herausragende Leistung von uns selbst als ungenügend gesehen wird. Unzufriedenheit und ein geringes Selbstwertgefühl entstehen also, wenn unser

reales Selbst eine große Kluft zu dem inneren »idealen Selbst« aufweist.

Was aber ist dieses »ideale Selbst«? Es ist das Ideal, das wir von uns haben, geprägt durch Eigenschaften, die von den meisten Menschen geschätzt werden: sympathisch, erfolgreich, kompetent, attraktiv, vertrauenswürdig sein. Diese Eigenschaften öffnen uns Türen und lassen uns zu einem akzeptierten Teil einer Gruppe werden. So sind zwei Bedürfnisse gewährleistet: Etwas anzustreben, was gut ankommt, verspricht neben gesellschaftlicher Anerkennung auch Wertschätzung von außen. Forscher haben ermittelt, dass unser Selbstbild in drei wichtigen Bereichen entsteht und verstärkt wird:



- Leistung, zum Beispiel die Position im Job und das Gehalt, der Bildungsgrad oder besondere Talente
- Beziehung, zum Beispiel die Größe des Freundeskreises, der eigene Beliebtheitsgrad, das Miteinander in Partnerschaft und Familie. Selbst die Attraktivität des Partners kann eine Selbstwertquelle sein.
- Körper, zum Beispiel Sportlichkeit, die Figur, körperliche Attraktivität und der Kleidungsstil

In der folgenden Übung können Sie feststellen, welche äußeren Selbstwertquellen Ihnen zur Stärkung Ihres Selbstvertrauens dienen und von welchen Sie sich eher unabhängig machen sollten.

Selbstcoaching-Übung: Meine Selbstwertquellen

Bitte fragen Sie sich:

- Wie zufrieden bin ich mit meinem Bildungs- beziehungsweise Studienabschluss?
- Wie akzeptiert fühle ich mich von Freunden und Kollegen?
- Wie geliebt fühle ich mich in Partnerschaft und Familie?
- Wie zufrieden bin ich mit meiner Fitness, meinen sportlichen Leistungen?
- Wie attraktiv finde ich mich?

Geben Sie dann auf einer Skala von 1 (kaum) bis 10 (sehr) eine spontane Einschätzung ab. Diese können Sie in die Grafik auf der nächsten Seite eintragen.

Nutzen Sie Ihre Selbsteinschätzung

Sie haben jetzt die positiven äußeren Quellen Ihres Selbstwerts, die gut ausgebaut sind, notiert und sich nochmals vor Augen geführt. Lassen Sie sich in das gute Gefühl der Zufriedenheit mit diesen Bereichen »hineinfallen« und lassen Sie sich davon stärken. Damit Sie auch weiterhin aus diesem Bereich Kraft ziehen können, müssen Sie dranbleiben und diese Selbstwertquelle erhalten.



Selbstbild

Leistung

Körper

Erscheinung

Fähigkeiten

Beruf

Schule/Studium

Beziehung

Freunde

Familie

Kollegen

Bewertung

Bewertung

Bewertung

Bewertung

Bewertung

Bewertung

Bewertung

Bei den Bereichen, in denen Sie Defizite verspüren, prüfen Sie bitte: Woher kommen diese Vorstellungen darüber, wie oder was Sie eigentlich sein sollten? Sind das Ihre eigenen Werte oder übernommene Leitsätze? Wie realistisch sind diese Maßstäbe, die Sie da anlegen, um Ihrem »idealen Selbst« näher zu kommen?

Wollen Sie diese Defizitbereiche verbessern? Dann stecken Sie sich bitte realistische Ziele und legen kleine Schritte fest. Und denken Sie daran: Jeden auch noch so kleinen Schritt sollten Sie wertschätzen und festhalten. Seien Sie gut zu sich und loben Sie sich stets selber – auch für kleine Erfolge!

Äußere Selbstwertquellen – der Vergleich

»Wenn du unglücklich werden willst, vergleiche dich mit anderen«, sagte einmal ein tibetischer Mönch zu mir.

Vor allem der Vergleich bestimmt das Idealbild, das wir von uns haben. Stets messen wir uns in Leistung, sozialen Beziehungen und dem äußeren Erscheinungsbild mit anderen. Das ist nichts Neues und zutiefst menschlich, denn der

Vergleich gibt uns Orientierung. Er kann uns zudem anspornen, etwas Neues zu lernen und unser Können zu verbessern.

Problematisch wird es, wenn wir unseren Selbstwert aus Vergleichen ziehen und den Maßstab für unsere Selbstbewertung bei anderen suchen. Wenn Sie denken: »Meine Kollegin bekommt ein höheres Gehalt für dieselbe Arbeit«, dann denken Sie in Wirklichkeit: »Durch mein geringeres Einkommen werde ich weniger wertgeschätzt.« Das vorschnelle Fazit lautet: »Ich bin weniger wert!« Und schon entstehen Gefühle von Minderwertigkeit.

Es spielt hierbei eine große Rolle, mit wem wir uns vergleichen: Die Wissenschaft spricht vom »Großer Fisch in kleinem Teich«-Effekt: In einem Teich mit kleinen Fischen fühlt sich der Fisch sehr groß. Derselbe Fisch in einem Schwarm sehr großer Fische fühlt sich viel kleiner.

Der Vergleich mit anderen hat also seine Tücken. Messen wir uns an Unerreichbarem, bleibt unser Selbstwertgefühl immer im Tal. Messen wir uns immer an Schwächeren, werden wir vielleicht überheblich und vermeiden neue Herausforderungen. Hier gilt es, die Messlatte richtig einzustellen. Wie das geht?