

## „SELBSTWERTGEFÜHL“ Wie kann ich mein Selbstwertgefühl steigern bzw. erreichen?



Vortrag von Johann BAUER

Gesprächsrunde: Gruppentreffen Donnerstag, 26.Juni 2014

## „SELBSTVERTRAUEN KANN MAN ERLERNEN“

„Ein gutes Selbstbewusstsein ist im Leben von Vorteil. Wer über genug Selbstsicherheit verfügt, hat es in vielen Lebenssituationen leichter und geht mit einem besseren Gefühl durch die Welt. Unser Selbstbewusstsein hängt im Wesentlichen davon ab, was wir selbst über uns denken. Selbstsicherheit ist also trainierbar bzw. erlernbar.“

Selbstbewusstsein heißt sich seiner Stärken bewusst sein. Die gute Nachricht ist: „Unser Selbstbewusstsein ist nicht angeboren, sondern nur erlernt. Damit ist es auch veränderbar. Wer Selbstsicherheit aufbauen möchte, muss lernen, sich und seine Umwelt realistisch wahrzunehmen“.

Allgemein gültige Rezepte gibt es nicht, jedoch ein paar hilfreiche Theorien und Tipps, die sich auch gut in die Praxis umsetzen lassen.

- 1.) Was verstehen wir unter den Begriffen:  
**Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit**
- 2.) Wie ist uns das Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen abhandengekommen
- 3.) Wie können wir es – stufenweise wieder erlangen

### 1.)

Nachstehend angeführte Begriffe sind ein Versuch, die verschiedenen Wörter zu definieren und damit genauer auseinander halten zu können, nehmen jedoch nicht für sich in Anspruch die alleinige Wahrheit zu sein. Diskutieren Sie mit Freunden und Bekannten darüber, oder vertiefen Sie Ihre Bedeutungen durch zusätzliches Suchen im Internet.

#### **SELBSTWERT:**

Was der Mensch selbst wert zu sein meint, oder was er/sie von sich selber hält.

#### **SELBSTVERTRAUEN:**

Bezieht sich darauf, was die Person sich zutraut in Bezug auf Bewältigung von Herausforderungen.

#### **SELBSTBEWUSSTSEIN:**

Das Überzeugt sein von seinen Fähigkeiten, seinem Wert als Person.

#### **SELBSTSICHERHEIT:**

Die Sicherheit im Umgang mit anderen, mit sich selbst und seinen Fähigkeiten sowie mit Leistungen, dem Erreichen von Zielen und Wünschen.

## 2.)

Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann hören sie permanent jemanden, der auf Sie einredet. Seine Worte sind hart, nörgelnd, verletzend, erniedrigend und kritisch. Und seine Kritik klingt äußerst glaubwürdig. Kommen Ihnen die folgenden Worte vertraut vor?

*Du kannst nichts.*

*Du schaffst nichts.*

*Du taugst nichts.*

*Sie wird nie im Leben mit dir ausgehen.*

*Du bist hässlich.*

*Du bist so was von dumm.*

*Du biste ein Versager.*

*Das schaffst du nie.*

Das Schlimme an diesen Stimmen ist, dass sie nicht aus dem Mund anderer Leute kommen. Denn würden andere so etwas sagen, dann könnte man diesen Menschen einfach aus dem Weg gehen. Nein, diese, Stimmen kommen von Ihnen und Sie können ihnen deshalb auch nicht entkommen. Sie folgen Ihnen auf Schritt und Tritt und solange Sie nicht schlafen, schlafen diese negativen Stimmen auch nicht.

Sie sitzen also in der Falle. Sie können ihnen nicht entfliehen und müssen zuschauen, wie sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen zerstören. Sie müssen mit anschauen, wie sie Ihnen Angst machen und wie diese Sie mutlos und deprimiert machen. Am liebsten würden Sie wahrscheinlich oftmals laut rauschreien wollen: „Haltet endlich euren Mund; verpisst euch“. Doch so leicht lassen sich diese negativen und nörgelnden Stimmen und die damit verbundenen Minderwertigkeitsgefühle nicht vertreiben.

Sie können Ihre Minderwertigkeitsgefühle, Ihr Gefühl der Wertlosigkeit, überwinden und ein positives Selbstwertgefühl aufbauen, wenn Sie diese kritischen Stimmen in Ihnen abstellen bzw. sie mundtot machen.

Schauen Sie mal, wo Sie mit Ihrem Selbstvertrauen stehen, auf einer gedachten Skala von 1 bis 10, wie schätze ich mein Selbstvertrauen ein und wo stehe ich, schreiben sie auf einem Zettel einige Eigenschaften auf, wie bin ich, wie denke ich über mich?, diese Eigenschaften dann auf negative und positive Eigenschaften teilen, mit ziemlicher Sicherheit werden es mehr negative Denkweisen sein.

Wie viele Eigenschaften sind positiv, wie viele sind negativ. Sind mehr negative Eigenschaften, nachdenken warum ist das so?

Halten sich die Eigenschaften die Waage, wie können wir zu noch mehr positiven Denkweisen über uns und andere kommen.

## 3.)

**Wie kann ich meine Schwächen stärken: „Mein Selbstvertrauen stärken“**

- **Bewusst** leben, mit offenen Augen und Ohren durch den Alltag und Konsequenzen ziehen aus dem was Sie wahrnehmen (z.B. Gesundheit der Eltern hat sich stark verschlechtert (rosarote Brille "vorübergehende Schwäche"). Erkennen der Situation, Lösung finden mit den Eltern und sich Zeit nehmen, deren letzten Lebensabschnitt zu begleiten.
- **Mich** selber annehmen: welche Fehler und Unannehmlichkeiten ich auch habe, ich akzeptiere mich so wie ich bin.
- **Zielgerichtet** leben: z.B. welche Ziele möchte ich in den nächsten drei Monaten, 3 Jahren etc. erreichen

- **Überprüfen** welche Werte ich habe und danach leben (was ist mir wichtig, worauf will ich achten)
- **Positives** Selbstwertgefühl kontra negatives

Das schaff ich schon	Das kann ich nicht
Ich bin auch mal dran	Nie komme ich dran
Schau mal wie groß ich schon bin	Die anderen sind größer, besser, schneller
Beim nächsten Mal klappt es sicher	Es hat ja doch keinen Zweck, ich schaff Nie was
Ich gehe und suche mir jemanden zum Spielen	Keiner spielt mit mir

- **mich** selber loben, wenn mir etwas gelungen ist (Nicht „Eigenlob stinkt“)
- **nachfragen** bei anderen (=ist nicht nach Komplimenten heischen)
- **mit** einer guten (echten) Freundin, einem Freund über mich reden (z-B. „wie findest Du es, dass ich immer so schnell rede.....“)  
Selbstbild entsteht
  - a) durch das Verhalten anderer
  - b) Gespräche anderer über mich, die mir zeigen wie andere mich sehen und wertschätzen (Eltern, Erzieher, Freunde, KollegInnen)
  - c) Durch meine eigene Einschätzung
- **Beratung** in Anspruch nehmen, sich selber mit Hilfe eines Neutralen kennen lernen (wie denke ich über mich und meine Umwelt, wie ist mein Lebensmotto, macht das Sinn?), Welcher Typ bin ich, wie wirke ich auf andere, wo ist der richtige Platz für mich.
- **Auf** andere haben wir keinen Einfluss, uns selbst können wir positiv beeinflussen –Aus der Position ICH BIN OK DU BIST OK agieren. Wie gehen wir mit uns selber und anderen um. (siehe Tabelle OK-Positionen)
- **Situationen** und Begriffen, neue Bedeutung geben. Unsere Reaktionen entstehen durch unsere Interpretation.
- **Innerer** Dialog: die Art und Weise wie wir mit uns selber „sprechen“, wenn wir über etwas nachdenken oder etwas falsch gemacht haben.
- **Stroketopf**: Denke daran, deinen Stroketopf zu füllen. Wo es möglich ist, fülle auch den Stroketopf deiner Mitmenschen.

Ein urmenschliches Bedürfnis ist akzeptiert und anerkannt zu sein. Geben Sie anderen diese Zuwendung und Anerkennung „Flauschis“, für jede Anerkennung anderen gegenüber erhalten sie etwas zurück (Freude des anderen, Lächeln etc.). Zuwendung im Berufs- und Privatleben können sein: umarmen, anlächeln, bestätigen, aktives Zuhören, angenehmer Blickkontakt, Aufmunterung, ehrliche Komplimente, herzliche Begrüßung, Fröhlichkeit Teilen, nach Befinden erkundigen, offen sein, etwas hergeben, authentisch sein, Gefühle zeigen, Vertrauen zeigen, Körperkontakt (umarmen, buffen, am Arm berühren), Zeit haben, nach Meinung/Ideen fragen, aktiv zuhören, echtes Interesse, informieren.

### FLAUSCHIS VERTEILEN

Wissen Sie was ein Flauschi ist. So etwas wie diese weichen Bällchen jedoch in übertragenem Sinn. Im englischen nannte es der Erfinder Claude Steiner „Strokes“  
Strokes: Die Basis eines gesunden Selbstwertgefühles wird nach gängigen Theorien in der Kindheit gelegt-vor allem durch das Ausmaß an Zuneigung und Anerkennung, also Urvertrauen, die ein Mensch insb. Von den Eltern erfährt. Darauf wollen wir ein wenig näher eingehen.

1 Strokes (1 Flauschi) = 1 Einheit von Zuwendung Positiv wie Negativ  
 Spricht verschieden tiefe Niveaus des Menschen an (Verhalten und Sein) = Bedingte und unbedingte Strokes

## OK - Positionen

	Selbstzweifel	Selbstvertrauen
Vertrauen in andere	Ich bin nicht ok/ Du bist ok -/+  Unterlegenheitsposition  <i>Reaktion auf Ärger:</i> Frustration <i>Konfliktauffassung:</i> negativ, schädlich für Beziehungen	Ich bin ok/ Du bist ok +/+  Gleichgewichtsposition  <i>Reaktion auf Ärger:</i> Konfrontation <i>Konfliktauffassung:</i> positiv, Gelegenheit zu wachsen  <i>Gesinnung:</i> Komm mit den anderen aus
Misstrauen gegenüber anderen	Ich bin nicht ok/ Du bist nicht ok -/-  Sinnlosigkeitsposition  <i>Reaktion auf Ärger:</i> Hoffnungslos <i>Konfliktauffassung:</i> ihn ignorieren	Ich bin ok/ Du bist nicht ok +/-  Überlegenheitsposition  <i>Reaktion auf Ärger:</i> Groll

- **Den** Kritiker in uns verbannen.
- **Denke** zumindest 3 x am Tage gut über Dich selbst (steigern).
- **Bei** Fehlern, verzeih Dir selbst. Sag dir selber vor: „Fehler machen ist menschlich, ich bin ein liebenswerter und wertvoller Mensch, auch wenn ich in diesem Falle versagt habe, mich falsch verhalten habe ...“
- **Schlucke** nicht alle Ungerechtigkeiten hinunter.
- **Sprich** Unklarheiten in Beziehungen und Freundschaften in höflicher Art an (Ich-Botschaften), lasse nichts ungeklärt und offen.
- **Nimm** Lob an und bedanke Dich dafür.
- **Mach** Dich nicht selber klein, hab nicht ständig was an Dir auszusetzen.
- **Suche** nach positiven Seiten an Dir (mach eine Liste in der Du alles notierst was Du an positiven Seiten hast – wieder entdeckt hast, was Du an Dir magst).
- **Mach** Dir selber Komplimente.

Im Anschluss finden Sie noch einmal Zusammengefasst die Rezepte wie wir unser Selbstvertrauen stärken können, heften Sie sich die Rezepte an Ihre Pinnwand um sich immer wieder selbst auf eine positive Denkweise aufmerksam zu machen.

## REZEPTE WIE WIR UNSER SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN KÖNNEN

- Aus der Position ICH BIN OK DU BIST OK agieren.
- Denke daran, Deinen Strocketopf zu füllen.
- Wo es möglich ist, fülle auch den Strocketopf deiner Mitmenschen.
- Denke zumindest 3 x am Tag gut über Dich selber (steigern).
- Bei Fehlern verzeih dir selbst. Sag dir selber vor: „Fehler machen ist menschlich. Ich bin ein lebenswerter und wertvoller Mensch, auch wenn ich in diesem Falle versagt habe, mich falsch verhalten habe ....“
- Schlucke nicht alle Ungerechtigkeiten hinunter.
- Sprich Unklarheiten in Beziehungen und Freundschaften in höflicher Art an, lasse sie nicht offen und ungeklärt.
- Nimm Lob an und bedanke dich dafür.
- Mach Dich nicht selber klein, hab nicht ständig an dir selber was auszusetzen.
- Suche nach positiven Seiten an dir (mach eine Liste in der du alles notierst was du an positiven Seiten hast – wieder entdeckst).
- Sag anderen was dir positiv an ihnen auffällt (meist denkt man sich diese Sachen ohnehin – das positive Gefühl deines Gegenübers kommt zu dir zurück).
- Mach Dir selber Komplimente.