

SIGRID ENGELBRECHT

# ICH!

DREI BUCHSTABEN,  
DIE IHR LEBEN  
VERÄNDERN

Der KLEINE COACH für  
mehr *Selbstbewusstsein*

G|U



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KG5

# INHALT

Ein Wort zuvor 5

## WAS SIND SIE SICH WERT? 7

Die drei Säulen des Selbstwertgefühls 8

1 Selbstakzeptanz 9

2 Selbstvertrauen 11

3 Kommunikative Kompetenz 12

Unser vielschichtiges Selbstbild 13

Sorgen und Selbstwertgefühl 16

Sich Sorgen zu machen ist erlernt! 17

Testauswertung:

Was Sie sich wert sind 19

Halb voll oder halb leer? 19

Ansatzpunkte für Veränderung 19

## SORGEN UND GRÜBELEI LOSLASSEN: 5 IMPULSE 25

1 Wahrnehmen, was ist 26

Sorgen dürfen sein 26

Den Sorgen auf der Spur 28

2 Sorgen auf den Grund gehen 35

Lösbar oder unlösbar? 35

Sich auf Lösbares konzentrieren 38

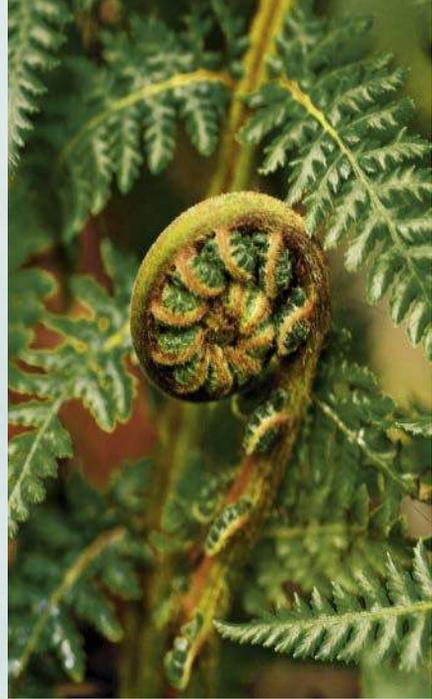
Den eigenen Handlungsspielraum erkennen 40

Worst Case – und dann? 42

Aktiv werden 44

Innere Sicherheit entwickeln 44

<b>3 Ein neuer Film im Kopfkino</b>	<b>46</b>
Situationen neu interpretieren	46
Schreckensbilder mental verändern	49
Bewertungen loslassen	51
Neue Bewertungen und Lösungen finden	53
Sich mit Unabänderlichem arrangieren	55
Sorge in Vorsorge verwandeln	57
<b>4 Den Sorgen Einhalt gebieten</b>	<b>59</b>
Sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren	59
Sorgenzeit einrichten	63
Schalten Sie ab und schlafen Sie wieder gut!	65
Sorgenverstärker bannen	67
Den Blick für das Schöne schärfen	68
<b>5 Die eigenen Ressourcen stärken</b>	<b>71</b>
Sicherheit in sich selbst finden	71
Schwächende Bewertungen umwandeln	73
Ressourcen entdecken	74
Die persönliche Ermutigungsformel	79
Geduld und Ausdauer führen zum Erfolg	81
<b>SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN: 5 IMPULSE</b>	<b>83</b>
<b>1 Sich selbst voll und ganz annehmen</b>	<b>84</b>
Ich bin ich – mit allem Drum und Dran	84
<b>2 Achtsamkeit für sich selbst</b>	<b>90</b>
Gut für sich sorgen	91
Stolz auf sich selbst	93



<b>3 Denkmuster verändern</b>	<b>96</b>
Angriffe von innen gezielt abwehren	96
Machen Sie sich prägende Denkmuster bewusst	97
Zweifeln Sie die Muster systematisch an	101
Formulieren Sie neue Denkmuster	101
Alte Muster entsorgen	102
Üben Sie neue Muster systematisch ein	105
<b>4 Den inneren Reichtum vermehren</b>	<b>106</b>
<b>5 Wissen, was Sie wollen</b>	<b>114</b>
Bücher, die weiterhelfen	124
Register der Übungen	125
Impressum	127



# WAS SIND SIE SICH WERT?



*Wenn wir ein starkes Selbstbewusstsein  
entwickeln wollen, ist es wichtig, dass wir  
belastende Gedanken in den Griff  
bekommen, uns selbst annehmen  
und uns selbst vertrauen.*

# DIE DREI SÄULEN DES SELBSTWERTGEFÜHLS

Wie wir uns selbst erleben, hängt stark von dem inneren Bild ab, das wir von uns selbst haben, von dem, was wir uns zutrauen, und außerdem auch von der Resonanz, die unser Verhalten und wir selbst als Person bei anderen Menschen hervorrufen.

Wenn unser Selbstbild und das Bild, das andere von uns haben, übereinstimmen und beides von Wertschätzung geprägt ist, dann tut dies unserem Selbstwertgefühl gut. Dann fühlen wir uns wohl, sicher und akzeptiert. Dissonanzen zwi-

schen Selbst- und Fremdwahrnehmung lösen dagegen Unsicherheit aus:

- Haben wir ein positives Bild von uns selbst, stoßen aber in unserem Umfeld auf Geringschätzung oder Ablehnung, fühlen wir uns missachtet und verkannt.
- Haben wir von uns selbst den Eindruck, unzulänglich zu sein, erhalten aber von anderen viel Anerkennung, können wir dies nicht richtig annehmen, sondern fühlen uns wie Hochstapler.

## UNSER SELBST-WERT-GEFÜHL

**Selbst:** Dies ist unsere unverwechselbare Persönlichkeit. Mit unserem Selbst fühlen wir uns identisch und daran erkennen uns andere und unterscheiden uns von den Mitmenschen.

**Wert:** Der Maßstab, mittels dessen wir unsere Bedeutung als Mensch einschätzen und beurteilen – und mit dem umgehen, was andere von uns halten.

**Gefühl:** Die Art und Weise, wie wir unsere Umwelt und uns selbst empfinden und einschätzen und wie wir auf Reize und Impulse reagieren.

Aus gutem Grund heißt es daher nicht: »Selbstwertwissen«, sondern »Selbstwertgefühl«, denn es geht um eine subjektive, intuitive Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit.

## 1 SELBSTAKZEPTANZ

Wer sich selbst als wertvoll empfindet und sich zugleich in einem Umfeld bewegt, das dieses Gefühl bestätigt, der erlebt nichts Geringeres als die Erfüllung eines Menschheitstraums.

In Resonanz zu sein mit anderen, also wahrzunehmen und wahrgenommen zu werden, ist ein Grundbedürfnis, mit dem wir auf die Welt kommen. Jedoch werden wir als Kinder nicht einfach mit viel oder mit wenig Selbstwertgefühl geboren. Vielmehr entwickelt sich das Bewusstsein für sich selbst und für die eigene Bedeutung durch viele einfache und komplexe Erfahrungen in unserem sozialen Umfeld.

Dabei liegen die Urquellen unserer allerfrühesten Erfahrungen in den Blickkontakten zwischen Eltern und Kind. Über die Zuwendung, über das Lächeln und die Freude in den Augen der Eltern erfährt ein Baby sich selbst.

Unsere allererste Erfahrung von Selbstwertgefühl und Aufgehobensein in der Welt liegt also in der Resonanz, die wir empfinden. Wenngleich sich unser Selbstbild und damit auch unser Selbstwertgefühl das ganze Leben lang verän-

dert, wird der Grundstein dafür doch in der frühen Kindheit gelegt.

### Ich bin gut so, wie ich bin!

Babys orientieren sich emotional stark daran, von der Mutter und anderen Bezugspersonen liebevoll angenommen und versorgt zu werden. Beachtet und bejaht zu werden versichert uns schon im ersten Lebensjahr positiv unserer Existenz: So, wie ich bin, werde ich wahrgenommen, geliebt und geschätzt.

Diese Erfahrung verankern wir in unserem »atmosphärischen Gedächtnis«, dem Teil des Gehirns, der für nonverbale Mitteilungen zuständig ist. Dort bleiben sie gespeichert und werden später unbewusst immer wieder neu abgerufen – und sie bestimmen ganz erheblich unser grundlegendes Lebensgefühl.

So verbinden wir diese Erfahrung des Angenommenseins später mit einer grundsätzlichen Selbstakzeptanz: Wir leben in der Gewissheit, dass wir als Person in Ordnung und willkommen sind – unabhängig davon, welche besonderen Vorzüge oder Nachteile wir mitbringen, unabhängig von Aussehen, Fähigkeiten und Leistungen.

### Und wenn ich nicht gut so bin?

Ein Kind, das sich von seiner Familie abgelehnt oder nicht für voll genommen fühlt, das vernachlässigt oder häufig bestraft wird, kann dieses positive Gefühl für den eigenen Wert kaum entwickeln und in Konsequenz daraus wird es sich schließlich selbst ablehnen. Wer in seiner Kindheit zu wenig Beachtung und Zuwendung erhalten hat, wem früh signalisiert wurde, eine Last zu sein, der tut sich schwer mit der Selbstakzeptanz und fühlt sich später häufig auch von anderen abgewertet. Das Gegenteil von Beachtung, die Missachtung, hindert daran, Wertschätzung für sich selbst zu entwickeln. Besonders schwer ist es für Kinder, die ungewollt und unerwünscht zur Welt kamen, ihren Platz im Leben zu finden. Selbstakzeptanz entsteht also zunächst über die Bestätigung durch andere. Mangelt es an Beachtung und bejahender Zuwendung und kommen noch frühe Erfahrungen der Ablehnung und Demütigung hinzu, kann dies zum sozialen Rückzug führen und dazu, sich selbst abzuwerten: »Ich bin es nicht wert, dass sich jemand

um mich kümmert«, »Niemand mag mich«, bis hin zu der Überzeugung: »Besser, es gäbe mich nicht«. Betroffene beschließen manchmal auch, ihre Gefühle hinter einer Fassade zu verstecken, oder sie rächen sich mit Trotz und Aggression: »Ich schrei so lange, bis du auf mich reagierst!«

### Darf ich der sein, der ich bin?

Wer mit Botschaften aufwuchs wie »Wegen dir muss ich mich einschränken«, »Du hättest ein Junge/Mädchen werden sollen« oder »So, wie du bist, kann ich dich einfach nicht lieben«, hat reines Seelengift mitbekommen.



## 2 SELBSTVERTRAUEN

Selbstakzeptanz ist das Element, auf dem Selbstvertrauen wachsen kann. Denn sie bezieht sich nicht auf sorgfältig ausgewählte Stärken, sondern umgreift die ganze Person, schließt also Fehler und Schwächen mit ein. So können wir aus einer Haltung der Selbstakzeptanz heraus neugierig sein, Dinge ausprobieren und Erfahrungen machen. Spielerisch und ohne den Zwang, alles richtig machen zu müssen.

### Ich traue mir was zu

Etwa ab dem zweiten Geburtstag entdecken Kinder die Wörter »ich« und »mein«. Sie erkennen sich nun selbst als eigenständige Wesen und erweitern ih-

ren Aktionsradius mehr und mehr. Um Erfahrungen mit sich selbst machen und das eigene Potenzial entwickeln zu können, müssen die Kinder sich ausprobieren und Erfahrungen sammeln. Auch dazu brauchen sie Resonanz, besonders von den Eltern und anderen nahen Bezugspersonen.

Ein gutes Selbstwertgefühl baut also zum einen auf der Erfahrung auf, okay und erwünscht zu sein, so wie man ist, und zum anderen auf der Überzeugung, sich selbst etwas zutrauen zu können.

Dazu kommt nun noch ein drittes Element: die kommunikative Kompetenz, die Art und Weise, wie wir mit anderen zurechtkommen und welchen Platz wir in der Gemeinschaft einnehmen.

## KOMPONENTEN DES SELBSTWERTGEBÜHLS



## Würdigen Sie Ihre Stärken

Ein wohlwollender Umgang mit den eigenen Schwächen ist natürlich nur die eine Seite der Medaille. Die andere ist, auch Ihre persönlichen Stärken zu erkennen, Ihre ganz persönliche Mischung aus Talenten und Fähigkeiten, aus Begabungen, Kenntnissen und Erfahrungen. Vielleicht ist Ihnen das ganz spontan erst einmal unangenehm. Heißt es nicht: »Eigenlob stinkt«? Doch in dem Maße, in dem Sie beginnen, sich mit allem, was Sie ausmacht, zu akzeptieren und zu lieben, wächst Ihr Selbstvertrauen und Sie werden unempfindlicher gegenüber Kritik von anderen.

## Wie Sie konzentriert dabeibleiben

Neurowissenschaftler gehen davon aus, dass es für eine dauerhafte Verhaltensänderung mindestens sechzig bewusster Impulse bedarf. Wir müssen neues Denken und Verhalten also etwa sechzigmal wiederholen, bis es »sitzt«. Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, Ihr neues Selbstverständnis einzuüben. Stoppen Sie sich, sobald Sie etwas denken wie »Ich bin doch eine dumme Nuss!« oder »Wie sehe ich bloß aus!«.

Rufen Sie sich innerlich zu: »Stopp, so nicht.« Je sensibler Sie für destruktive Selbstkritik werden, desto leichter fällt es Ihnen, die schwächenden Sätze auszutauschen: »Na, das habe ich nicht richtig gelöst, aber ich hab was daraus gelernt«, »Ich bin heute nicht in Bestform, aber ich mag mich trotzdem.«.



## PERSÖNLICHES BEGRÜSSUNGSRITUAL

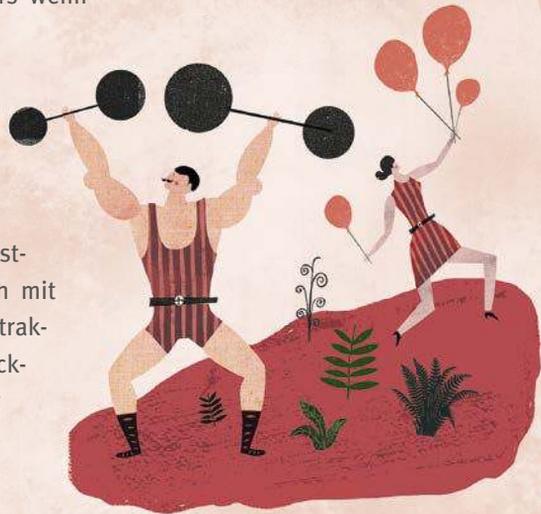
Werfen Sie sich morgens im Bad künftig einen Blick im Spiegel zu, lächeln Sie sich an, wünschen Sie sich einen guten Morgen und sagen Sie sich ein paar aufmunternde Worte wie »Hallo du, ich wünsche dir alles Gute für den Tag« oder »Hi, viel zu tun heute, doch das kriegst du prima hin!«. Haben Sie dabei ein gutes oder ein »Ja-aber«-Gefühl? Seien Sie unbesorgt, wenn es sich anfangs »komisch« anfühlt. Das gibt sich nach ein paar Malen.

# NACHBARS RASEN IST NICHT GRÜNER!

Wissenschaftliche Studien zum Thema Glück sind derzeit »in«. Das Grundfazit: Glück ist zu einem viel geringeren Teil von äußeren Umständen abhängig, als viele denken. Auch die Gene spielen nur eine kleine Rolle. Entscheidend für Glück und Zufriedenheit ist unsere Einstellung zu uns selbst und zum Leben! Wenn wir neidisch auf andere schielen – auf ihr gutes Aussehen, ihr höheres Gehalt, ihre größere Beliebtheit –, handeln wir destruktiv, besonders wenn wir uns dann vorwerfen, nicht mithalten zu können. Wir fühlen uns dann mies, klein und benachteiligt und untergraben unser Selbstwertgefühl. Auch der Versuch, mehr Selbstwertgefühl aus dem Vergleich mit Schwächeren, Ärmeren, Unattraktiveren zu ziehen, ist eine Sackgasse. Man trumpft kurzfristig innerlich auf, zu echter innerer Stabilität trägt das aber nicht bei.

Wie auch immer Ihre Lebenssituation aussieht: Ihr Wert als Person bleibt davon unberührt. Aussehen, Besitz, Wissen, Fähigkeiten und Leistungen machen niemanden zu einem wertvolleren oder weniger wertvollen Menschen.

Je besser es Ihnen gelingt, sich selbst anzunehmen und zu lieben, desto unwichtiger wird das Messen an anderen und desto gelassener und zufriedener werden Sie.



## 4 DEN INNEREN REICHTUM VERMEHREN

Ein positives Selbstbild, wohlwollende Gedanken und Gefühle uns selbst gegenüber, das Vertrauen auf unsere Stärken und Fähigkeiten und die Bereitschaft, zu wachsen und zu lernen – all das sind sehr wichtige Ressourcen. Wenn wir uns des eigenen Wertes bewusst sind und es uns darüber hinaus gelingt, das Schöne und Gute in unserem Leben wahrzunehmen, so macht uns das unabhängiger vom Urteil anderer. Auf diese Weise stellt sich ein innerer Reichtum ein, der unser Ich stärkt und beschützt.

Ein solcher innerer Reichtum hilft dabei, sich immer mehr zuzutrauen. Wir haben die Wahl, ob wir unser Inneres zu einem Ort des Haders, der Dürre und der Bitterkeit machen, indem wir uns selbst ablehnen, schlecht behandeln, hart antreiben und ständig kritisieren. Oder ob wir unsere innere Welt bereichern und gedeihen lassen, indem wir unseren Gefühlen, Gedanken, Ideen und Träumen bewusst einen Wert zuerkennen, sie hegen und pflegen und achtsam mit uns selbst umgehen.

Gehen Sie die Aufzeichnungen in Ihrem Logbuch öfter durch und ergänzen Sie sie um neu aufgetauchte Einfälle, Erinnerungen und Vorstellungen. Unterstreichen Sie Gedanken, die Sie als besonders bedeutsam empfinden, in Ihrer Lieblingsfarbe. Hier liegen Ihre Entwicklungsimpulse: Stärken, die sichtbar zu machen sind; Entdeckungen, denen Sie nachgehen können; belastende Gedanken, denen Sie bewusst etwas entgegensetzen können.

### **Würdigen Sie Ihre Fortschritte**

Anhand Ihres Logbuchs können Sie sehen, welche Fortschritte Sie auf Ihrem Weg zu mehr Selbstbewusstsein gemacht haben, in welchem Maße es Ihnen gelungen ist, Ihre Selbstakzeptanz zu erhöhen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Noch deutlicher wird die Entwicklung, wenn Sie sich selbst einen Brief schreiben, in dem Sie das bisher Erfahrene zusammenfassen. Anregungen zum Inhalt gibt die folgende Übung, für die Sie sich eine gute halbe Stunde Zeit nehmen sollten.

## ÜBUNG

## POST FÜR SIE!



Nehmen Sie einen Stift und ein schönes (Brief-)Papier zur Hand oder legen Sie am Computer eine Textdatei an. Formulieren Sie nun einen Brief an Ihren inneren Coach. Gehen Sie dabei auf folgende Fragen ein:

- ▶ Wie geht es mir gerade?
- ▶ Was sind die wichtigsten Dinge, die ich auf dem Weg zu mehr Selbstwertgefühl gelernt habe?
- ▶ Welche Fehler habe ich in der Vergangenheit gemacht, die ich nicht mehr wiederholen werde?
- ▶ Welche der Übungen haben mir besonders wertvolle neue Erkenntnisse gebracht?
- ▶ Wie habe ich mich zu Beginn des Übens gefühlt und wie fühle ich mich jetzt – ganz allgemein und in bestimmten Situationen?
- ▶ Welche Gedanken würde ich gern an andere weitergeben?

Vielleicht klappt es nicht auf Anhieb, diesen Brief zu schreiben. Aber keine Sorge: Er muss durchaus nicht druckreif klingen.

Legen Sie zunächst einfach eine Stoffsammlung an. Notieren Sie Stichworte zu den einzelnen Fragen. Stellen Sie daraus, vielleicht vorerst am Computer, einen ersten Entwurf für Ihren Brief zusammen, den Sie immer weiter ergänzen und verbessern. Formulieren Sie immer anschaulicher und fügen Sie weitere Ideen und Erkenntnisse hinzu. Legen Sie besonderes Gewicht auf das, was für Sie persönlich am wichtigsten erscheint, heben Sie es vielleicht sogar farbig hervor. Wenn Ihr Brief fertig ist, drucken Sie ihn aus oder schieben ihn ins Reine, stecken ihn in einen Umschlag, adressieren diesen an sich selbst, frankieren ihn und schicken ihn los.

# Ich bin ICH: genau richtig!

Lernen Sie, sich selbst wertzuschätzen – mit allem, was zu Ihnen gehört! Sigrid Engelbrecht begleitet Sie auf dem Weg zu einem stabilen Selbstbewusstsein.

- Vertrauen Sie sich und Ihren Fähigkeiten? Gehen Sie voller Überzeugung Ihren **eigenen Weg**? Mit dem Selbsttest finden Sie heraus, was Sie noch daran hindert und entdecken Ihre schlummernden Potenziale.
- In jeweils **fünf Schritten** lernen Sie, aus dem Karussell der Sorgen und Selbstzweifel auszusteigen und Ihr Selbstbewusstsein gezielt zu stärken! Sie finden Sicherheit in sich selbst, überprüfen und verändern alte Denkmuster und treffen Entscheidungen, die wirklich **zu Ihnen passen und Ihr Leben bereichern**.

WG 481 Lebensführung  
ISBN 978-3-8338-5300-5



9 783833 853005

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**