

SIGRID ENGELBRECHT

Lass los, was dich klein macht

DER KLEINE
COACH

Die sieben Schlüssel zu
mehr Selbstwertgefühl

GU



VORWORT 4

Was sind Sie sich wert?

Seite 6

TEST:
ERKENNEN SIE SICH SELBST 8

WIE SIEHT IHR PROFIL AUS?
DIE AUSWERTUNG 11

- Die Punkte 11
- Die Buchstaben 12

Wie Selbstwertgefühl entsteht

Seite 14

DIE DREI SÄULEN DES SELBSTWERTGEFÜHLS 16

- Selbstakzeptanz 17
- Selbstvertrauen 20
- Kommunikative Kompetenz 21

EIN STÄNDIG WECHSELNDES GEFÜHL 25

- Verschiedene Rollen 26
- Umbrüche ermöglichen Wachstum 26

POSITIVE ZEICHEN UND ALARMSIGNALE 29

- Mit Freude durchs Leben 30
- Abhängig von anderen 31

SELBSTERFÜLLENDE PROPHEZEIUNGEN 32

- Lieber unsichtbar bleiben 33
- Die ewige Aufschieberei 34
- Die liebe Liebe 35
- Es immer allen recht machen 36
- Einsatz bis zum Burn-out 37
- Wie ich aussehe, so bin ich 38
- Aus ungesunden Kreisläufen aussteigen 39

Den Selbstwert stärken: Die 7 Schlüssel Seite 40

1. SCHLÜSSEL: SICH SELBST AKZEPTIEREN	42
Du musst – du sollst – du darfst nicht	42
Warum Vergleiche mit anderen schaden	50
2. SCHLÜSSEL: ACHTSAMKEIT ÜBEN	52
Gut für sich sorgen	53
Glanzlichter setzen	58
Leitbilder geben Orientierung	59
3. SCHLÜSSEL: DENKMUSTER ÄNDERN	61
1. Sich prägende Denkmuster bewusst machen	62
2. Die Richtigkeit der Muster systematisch anzweifeln	66
3. Neue Denkmuster	66
4. Entsorgung alter Muster	68
5. Neue Muster einüben	72
4. SCHLÜSSEL: INNEREN REICHTUM VERMEHREN	73
Das Stärkende im Schweren entdecken	74
Das persönliche Motto	80

5. SCHLÜSSEL: WISSEN, WAS SIE WOLLEN	82
Schritt für Schritt zum Erfolg	89
Dran bleiben!	94
6. SCHLÜSSEL: PERSÖNLICHKEIT ZEIGEN	96
Stärken Sie Ihre Ausstrahlung ...	98
Verschenken Sie Ihre Aufmerksam- keit nicht wahllos	103
7. SCHLÜSSEL: KOMMUNIKA- TIVE KOMPETENZ ÜBEN	105
Fragen Sie nach!	107
Holen Sie bewusst Feedback ein	111

Den Selbstwert festigen Seite 112

JETZT BLOSS NICHT AUFGEBEN!	114
Erste Hilfe bei Rückschlägen	119
AKTIV DIE WELT ENTDECKEN	121
Neue Erfahrungen machen	121
BÜCHER, DIE WEITERHELFFEN ...	126
ÜBUNGSREGISTER	127
IMPRESSUM	128

Die drei Säulen des Selbstwertgefühls

Aus gutem Grund heißt es nicht »Selbstwertwissen«, sondern »Selbstwertgefühl«. Es geht also nicht um vermeintlich objektive Gründe, warum wir okay sind. Vielmehr ist der Selbstwert etwas Gefühls, eine subjektive Einschätzung unseres Wertes, unserer Bedeutung und unseres Status. Wenn das Selbstbild (wie wir uns also selbst empfinden) mit dem Fremdbild (wie andere uns sehen) übereinstimmt und beides von Wertschätzung geprägt ist, tut das dem Selbstwertgefühl gut. Wir fühlen uns sicher und akzeptiert.

Dissonanzen zwischen dem Selbstbild und dem Fremdbild rufen dagegen stets Unsicherheit hervor:

- Besitzen 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 diese positive Resonanz nicht richtig annehmen. Schlimmstenfalls fühlen wir uns wie Hochstapler und denken insgeheim: »Wenn die anderen sehen würden, wie ich wirklich bin, dann hätten sie keine so gute Meinung von mir.«



Selbst + Wert + Gefühl

Selbst: Die unverwechselbare Persönlichkeit. So nehmen wir unsere Identität wahr; daran erkennen uns andere.

Wert: Der Maßstab, mit dem wir unsere eigene Bedeutung einstufen.

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

Wurzeln im Gestern

Wichtig ist also zum einen, um den eigenen Wert zu wissen und ihn sich vor allem zu glauben. Zum anderen aber kommt es darauf an, sich in einem Umfeld zu bewegen, das diesen gefühlten Wert auch zu würdigen weiß.

Im Idealfall entspricht das unseren allerfrühesten Erfahrungen. Es ist ein menschliches Grundbedürfnis, in Resonanz mit anderen zu sein: zu sehen und gesehen zu werden, zu hören und gehört zu werden, auf andere zu reagieren und zu spüren, dass sie wiederum auf uns reagieren. Wir kommen damit schon auf die Welt. **Viel oder wenig Selbstwertgefühl dagegen besitzen wir nicht einfach von Geburt an.** Das Bewusstsein für sich selbst und die eigene Bedeutung entwickelt sich erst durch viele einfache und komplexe Erfahrungen im sozialen Umfeld. Psychologisch betrachtet, sind bei der Entwicklung des Selbstwertgefühls die ersten Lebensmonate

sehr bedeutsam. Die Urquellen dieser frühesten Erfahrungen liegen im Kontakt zwischen Eltern und Kind. Über die liebevolle Zuwendung und den Körperkontakt, über das Lächeln und die Freude in den Augen der Eltern erlebt ein Baby sich selbst. Unsere allererste Selbstwernerfahrung wurzelt also in der Resonanz mit anderen Menschen. Wenngleich sich unser Selbstbild und damit auch unser Selbstwertgefühl das ganze Leben lang verändert, wird der Grundstein dazu doch in der frühen Kindheit gelegt.

Selbstakzeptanz: Ich bin gut so, wie ich bin

Babys orientieren sich emotional stark daran, von der Mutter und von anderen Bezugspersonen liebevoll angenommen und versorgt zu werden. Das Bedürfnis, beachtet und bejaht zu werden, ist auch das Bedürfnis nach Selbstvergewisserung: **So, wie ich bin, werde ich wahrgenommen, geliebt und**

geschätzt. Diese Erfahrung wird in unserem »atmosphärischen Gedächtnis« verankert, das für non-verbale Mitteilungen zuständig ist. Dort bleiben sie gespeichert und werden unbewusst immer wieder abgerufen. So mündet die frühe Erfahrung des Angenommen-Seins in grundsätzlicher Selbstakzeptanz: dem Gefühl, dass wir in Ordnung und willkommen sind – unabhängig davon, welche Vorzüge oder Schwächen wir mitbringen. Je mehr Beachtung und Bestätigung ein kleines Kind von seinen Eltern und Angehörigen erfährt, desto stabiler wird sich auch sein Selbstwertgefühl entwickeln. Wenn wir schon als Kind den eigenen Wert positiv gespiegelt bekommen, fällt uns später im Leben einiges leichter, und der Selbstzweifel ist weniger häufig zu Gast.

Ablehnung führt zu Selbstabwertung

Ein Kind, das sich dagegen früh 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. Wer mit Botschaften aufgewachsen ist wie: »Weil es dich gibt, muss ich mich einschränken«, oder: »Du hättest eigentlich ein Junge/ein Mädchen werden sollen«, oder auch: »So, wie du bist, kann ich dich einfach nicht lieben«, dem ist reines Gift für seine Selbstakzeptanz eingeflößt worden. Menschen, die in der Kindheit zu wenig Beachtung und Zuwendung erhalten haben und denen früh signalisiert wurde, dass sie eine Last für die Eltern sind, tun sich nicht nur schwer mit der Selbstakzeptanz, sondern fühlen sich später häufig auch von anderen abgewertet. Das Gegenteil von Beachtung, die Missachtung, hindert uns daran, Wertschätzung für uns selbst zu entwickeln. Für Kinder, die ungewollt und unerwünscht zur Welt kamen, ist es besonders schwer, ihren Platz im Leben zu finden.

Selbstakzeptanz entsteht also zunächst über die Bestätigung des Selbst durch andere. Das Kind will gesehen, beachtet und bejaht werden. Immer wieder aufs Neue ver-gewissert es sich: *Seht ihr mich? Freut ihr euch, dass ich da bin? Mögt ihr mich?*

Beachtung gibt ein Gefühl für den eigenen Wert; bejahende Zuwendung ein Gefühl dafür, ganz grundsätzlich »in Ordnung« zu sein:

So wie ich bin, bin ich liebenswert. Mangelt es an Beachtung und bejahender Zuwendung, dann kann es sein, dass sich das Kind in sich zurückzieht und sich selbst abwertet: Ich bin es nicht wert, dass sich jemand um mich kümmert. Niemand mag mich. Schlimmstenfalls setzt sich die Überzeugung fest: Besser, es gäbe mich nicht.

Betroffene beschließen manchmal, sich hinter einer Fassade zu verstecken und ihre echten Gefühle nicht mehr zu zeigen. Oder sie rächen sich für die Missachtung mit Trotz und Aggression: *Ich schreie so lange, bis du auf mich reagierst!*

Daran zeigt sich, was für ein elementares Bedürfnis das Gesehen- und Bestätigtwerden ist. Machen die Eltern ihre Zuwendung von Bedingungen, wie zum Beispiel dem Wohlverhalten abhängig, dann verinnerlicht das Kind auch diese Erfahrung. Es wird lernen, dass es geliebt wird, wenn es tut, was man ihm sagt; dass es die Liebe aber verliert, sobald es einen eigenen Willen zeigt. Es wird den eigenen Wert als etwas empfinden, das vom eigenen Wohlverhalten und dem Wohlwollen anderer abhängt.

»Es erfordert ein starkes Selbstwertgefühl, sich eigene Minderwertigkeitsgefühle eingestehen zu können.«

Virginia Satir

2. Schlüssel: Achtsamkeit üben

Ist der erste Schlüssel zu einem besseren Selbstwertgefühl die Bereitschaft, den Blick auf sich selbst zu verändern, um den Boden für Selbstakzeptanz zu bereiten, so ist es der zweite, diese Akzeptanz men-

tal, psychisch und körperlich zu verankern. Das geschieht, indem Sie sich selbst genauer kennenlernen und sich mit Ihren Wünschen und Vorlieben beschäftigen. Denn dann können Sie Achtsamkeit für Ihre Bedürfnisse entwickeln.

Nicht nur in den spirituellen Traditionen wird Achtsamkeit als Schlüs-



Übung: Achtsamkeit für sich selbst

Halten Sie einen Augenblick inne und legen Sie dieses Buch aus der Hand. Atmen Sie ein paar Mal durch und fragen Sie sich:

- Wie geht es mir jetzt, in diesem Moment?
- Was denke ich gerade?
Was beschäftigt mich?
- Wie fühle ich mich?
Was genau fühle ich?
- Wie atme ich?
- Was wünsche ich mir jetzt gerade für mich selbst?

Nehmen Sie die Antworten einfach nur wahr, ohne etwas ver-

ändern zu wollen. Sie müssen nichts anderes denken oder fühlen. Ihre Wahrnehmung, Ihre Gedanken, Ihre Gefühle, Ihre Bedürfnisse und Wünsche sind in Ordnung so, wie sie sind. Spüren Sie dem, was Sie wahrnehmen, noch etwas nach, und beenden Sie dann die kleine Bestandsaufnahme. Wenn dabei ein Wunsch aufgetaucht ist, den Sie sich gerade leicht erfüllen können (Durst beispielsweise oder der Drang, sich zu bewegen), dann geben Sie ihm nach.

sel dafür betrachtet, die Wahrnehmung der eigenen Person und der Umgebung zu verändern. Achtsamkeit üben Sie, indem Sie zunächst in Ihren Körper hineinspüren und sich der Gedanken und Gefühle bewusst werden, die Sie in diesem Augenblick erfüllen.

Mit dieser einfachen Übung zeigen Sie sich, dass Sie sich diese Aufmerksamkeit wert sind. Sie dürfen so sein, wie Sie sind, und Ihre Bedürfnisse achten. Sie können dabei überhaupt nichts falsch machen und müssen sich nicht korrigieren. Es geht nicht darum, sich zu bessern oder positiveren Gedanken und Gefühlen zu zwingen, sondern darum, ohne Wertung das wahrzunehmen, was da ist. Anstatt sich mit kritischen Augen zu betrachten, üben Sie, Ihren Blick interessiert und aufmerksam auf sich selbst zu richten.

Machen Sie diese Wahrnehmungsübung mehrmals am Tag, in ganz unterschiedlichen Situationen: morgens, in Arbeitspausen, nach

Feierabend. Genießen Sie es, während dieser kleinen Augenblicke ganz bei sich zu sein, sich im besten Sinne in den Mittelpunkt der eigenen Welt zu rücken.

Schreiben Sie in Ihr Arbeitsbuch, was Ihnen dabei auffällt: Gibt es Muster, die Sie erkennen? Bestimmte wiederkehrende Gefühle oder Gedanken?

Gut für sich sorgen

Achtsamkeit zeigt sich auch darin, wie gut Sie für sich selbst sorgen. Essen oder trinken Sie rechtzeitig, statt Hunger oder Durst einfach zu ignorieren? Machen Sie Pausen, sorgen Sie für frische Luft, gönnen Sie sich Bewegung und Entspannung, wenn Ihnen danach ist? Der achtsame Umgang mit den eigenen Bedürfnissen drückt aus, dass Sie sich als wichtig genug betrachten, um Ihrem Körper, Ihren Empfindungen und Bedürfnissen Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Das stärkt den Selbstwert.

6. Schlüssel: Persönlichkeit zeigen

Je weiter Sie nun mithilfe der Übungen in den vorangegangenen Kapiteln schon verinnerlicht haben, dass Sie als Person liebenswert sind, desto mehr dürfte sich auch Ihr Auftreten verändert haben. Mit einem Zuwachs an Selbstwertgefühl sehen Sie nicht nur die Welt mit neuen Augen: Auch Sie werden von den Menschen in Ihrer Umgebung anders wahrgenommen. Es kann sein, dass sich Ihre Haltung ganz automatisch strafft, dass Sie aufrechter als bisher sitzen und gehen, dass Sie herzlicher lachen und öfter mal Nein sagen, wenn jemand Sie vereinnahmen will. Vielleicht verändern sich auch Gewohnheiten – dass Sie beispiels-

weise mehr Wert auf Qualität legen, statt zu finden, dass das Billigste schon gut genug für Sie ist. Dass Sie Lust darauf bekommen, Ihr Äußeres zu verändern, einen neuen Kleidungsstil auszuprobieren, sich eine neue Frisur machen zu lassen. **Unser Outfit ist der sichtbare Ausdruck unseres Selbst.** Bewusst oder unbewusst streben wir stets danach, unsere Identität, unsere Gedanken und Gefühle nach außen abzubilden. Niemandem ist wirklich gänzlich gleichgültig, wie er sich präsentiert, auch wenn manche Menschen das von sich behaupten. Jeder wählt sein äußeres Auftreten nach persönlichen Gesichtspunkten, die viel mit dem Selbstwertgefühl zu tun haben. Beginnen Sie ruhig, Ihr Plus an Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen auch in Ihrem Erscheinungsbild,

*»Alle Träume können wahr werden,
wenn wir den Mut haben,
ihnen zu folgen.«*

Walt Disney



Übung: Persönlicher Stilcheck

Nehmen Sie Ihr Äußeres und Ihre Umgebung in einer ruhigen halben Stunde einmal unter die Lupe und fragen Sie sich:

- Was alles in meiner Umgebung ist Ausdruck meines persönlichen Stils? Und was steht eigentlich nur so herum? Gefällt mir das so, oder will ich es eigentlich ganz anders?
- Welche Kleidungsstücke, Accessoires, Möbel, Vorhänge drücken meine Persönlichkeit und meine persönlichen Vorlieben aus? Welche haben nichts mit mir zu tun?
- Welche Dinge, die ich besitze, gehen mir eigentlich auf die Nerven – weil sie unpraktisch sind, abgenutzt oder reparaturanfällig? Wann gedenke ich mich davon zu befreien?
- Durch welche Dinge wird sichtbar, was mir bisher wich-

tig war? Wenn mir jetzt andere Dinge wichtig sind, was möchte ich dann auch äußerlich verändern?

- Was sage ich eigentlich der Welt mit der Wahl meiner Kleidung, meiner Frisur oder meines sonstigen Outfits? Welche Botschaft sende ich aus? Passt das Äußere noch, oder will ich lieber eine andere Botschaft übermitteln?

Achten Sie bei diesem Stilcheck ganz bewusst auf Ihre Gefühle. Nützlichkeitsabwägungen dagegen können Sie für einen Moment beiseite lassen. Natürlich spielen sie auch eine Rolle, aber bei diesen Überlegungen geht es erst einmal darum herauszufinden, was Sie wirklich mögen und als angenehm empfinden und was nicht; was zu Ihnen passt und was nicht.



Ein Rückfall! Kleiner Erste-Hilfe-Leitfaden

- Schaffen Sie Abstand. Entziehen Sie sich der Situation. Es gibt genügend Gründe, die Sie vorschieben können – und wenn es nur ist, kurz die Toilette aufsuchen zu müssen. Gehen Sie raus.
- Als Nächstes atmen Sie tief durch. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Einatmen neue Kraft schöpfen. Beim Ausatmen geben Sie Stück für Stück das, was Sie gerade tief getroffen hat, wieder ab.
- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Selbstwert von dem, was andere über Ihre Fähigkeiten, Ihr Verhalten oder Ihr Aussehen denken mögen, vollkommen unberührt ist. Sagen Sie sich: »Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz, ganz egal, was passiert ist und wie die Sache ausgeht.«
- Sprechen Sie sich Mut zu. Führen Sie sich vor Augen, wer Sie sind, was Sie wollen und was Ihre Interessen und Ziele sind. Denken Sie daran, was Sie wissen und können und welche schwierigen Situationen Sie schon gemeistert haben.
- Denken Sie an die Schätze, die in Ihrer Schatztruhe liegen, und rufen Sie Ihren inneren Coach an Ihre Seite. Lassen Sie sich von ihm bestärken. Sagen Sie sich etwas wie: »Ich bewältige das.« Oder: »Ich kriege das hin!«
- Schließen Sie diesen Moment der Selbstbesinnung wieder mit der Atemübung ab: Kraft einatmen, Belastendes ausatmen, so lange, bis Sie sich gestärkter und zuversichtlicher als zuvor fühlen.

Selbstwert-Unfälle passieren uns allen immer wieder. Gehen Sie nicht davon aus, dass Sie irgendwann völlig immun dagegen sind – viel wichtiger ist, nach einer solchen unangenehmen Situation schnell zurück ins innere Gleichgewicht zu finden. Indem Sie etwas für sich und Ihr Wohlbefinden tun, führen Sie sich vor Augen: **Was gerade passiert ist, war zwar unangenehm, aber so etwas wirft mich nicht um!** Das wiederum stärkt die Selbstakzeptanz und das Selbstvertrauen.

Aktiv die Welt entdecken

Selbstbestimmt aktiv zu werden ist der Schlüssel dazu, die eigene Kompetenz auszuweiten. Wer häufiger mal aus der Komfortzone des Vertrauten ausbricht und sich auf Ungewohntes einlässt, macht neue Erfahrungen, erwirbt zusätzliche Fähigkeiten und erfährt sich selbst als aktiven Macher statt als Gesche-

hen-Lasser. Wer ein geringes Selbstwertgefühl hat, neigt dazu, sich überwiegend reaktiv zu verhalten: Er handelt hauptsächlich auf Anstöße von außen – vorwiegend, um Erwartungen, Sachzwängen und Forderungen anderer zu genügen. Mit diesem Buch sind Sie dabei, reaktive Denk- und Handlungsmuster aufzubrechen. Je mehr Ihr Selbstvertrauen wächst, desto mehr gewöhnen Sie sich an, selbst aktiv zu werden: Sie packen die Dinge an, sorgen dafür, sich Ihre Bedürfnisse zu erfüllen, und setzen sich eigene Ziele, die Sie aus eigener Initiative heraus verfolgen.

Neue Erfahrungen machen

Je häufiger Sie solches aktives Handeln im Alltag trainieren, desto positiver wird die Wirkung auf Ihr Selbstwertgefühl sein. Und ganz nebenbei werden Sie eine Menge Spaß haben und unerwartete Entdeckungen machen, wenn Sie Ihre Fähigkeiten auf bisher unvertrau-

Sagen Sie Ja zu sich selbst!

Verabschieden Sie sich von Selbstzweifeln. Der kleine Coach unterstützt Sie auf dem Weg zu einem besseren Selbstwertgefühl. Sieben Schlüssel öffnen Ihnen das Tor zu einem erfüllten Leben.

- Wissen Sie um Ihren Wert? Trauen Sie sich etwas zu? Können Sie sich gegen andere behaupten? Der Selbsttest zeigt auf, wo Ihre Entwicklungsmöglichkeiten liegen.
- Sieben Schlüssel statten Sie mit allem aus, was Sie brauchen, um sich selbst anzunehmen, negative Denkmuster zu entmachten, Ihren inneren Reichtum zu vermehren und Ihr neuerworbenes Selbstverständnis nach außen zu tragen.

GU

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-2156-1



€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de