



**Ich bin
großartig!**

Der Selbstwert

Liebe Leserin, lieber Leser,

dies ist die erste Ausgabe dieses Heftes. Wie alle ersten Ausgaben, kann diese einige Fehler beinhalten, die ich übersehen habe.

Solltest du Fehler finden, feststellen, dass ich etwas vergessen habe oder etwas verbessern muss, schreibe mir. Ich werde es dann in weiteren Auflagen verbessern.

Einige Passagen entstammen einem alten Schriftstück von 1996, das ich auf meiner Festplatte fand und ganz vergessen hatte. Damals versuchte ich schon einmal, einen Lernratgeber zu verfassen, habe daran aber nie weitergearbeitet. Es erstaunte mich doch sehr, dass ich 22 Jahre alte Schriftstücke auf meinen Rechner habe, die ich nicht kenne. Gerade die aus diesem Schriftstück stammenden Teile könnten Zitate beinhalten, die ich damals nicht sofort als solche kennzeichnete.

Es ist der Schreck, den ich bekam, als bei einem Stresstest der AOK alle Schülerinnen und Schüler einer Klasse mir versicherten, dass alle Faktoren bei jedem und jeder von ihnen zuträfen, der mich dazu drängte, diese Heft zu verfassen.

Dass vor allem Gymnasiastinnen der Oberstufe einen Zusammenbruch erleiden, habe ich selbst schon öfter erlebt, und wurde mir auch von anderen Lehrerinnen und Lehrer berichtet. Wir haben ein Stress-Problem an unseren Schulen. Wir sollten es nicht ignorieren.

Liebe Grüße

Christina Schieferdecker

christinaschieferdecker@gmail.com

Inhaltsverzeichnis

Ich bin großartig! - Der Selbstwert.....	4
Anhang.....	12
Quellenangaben.....	12
Abbildungsverzeichnis.....	12

Ich bin großartig! - Der Selbstwert

Ängste und Stress haben nicht selten etwas mit mangelndem Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu tun.

Selbstvertrauen ist ein Vertrauen, das ich in mich selbst habe. Ich weiß, ich kann das, weil ich gelernt habe, weil ich gut bin. Vertraue ich mir selbst nicht, denke ich, dass ich bestimmt etwas vergesse, nicht genug gelernt habe, bestimmt in der Arbeit nervös werde, dann kann ich Prüfungsangst bekommen, auf jeden Fall jedoch steigt mein Stresslevel. Mangelndes Selbstvertrauen sorgt für Unsicherheit. Sicherheit wäre beruhigend, entspannend, doch die habe ich, bei mangelndem Selbstvertrauen, nicht.

Das Selbstvertrauen hängt eng mit dem Selbstwertgefühl zusammen. Selbstwertgefühl bedeutet: Ich weiß, dass ich ein großartiger Mensch bin – weil alle Menschen eigentlich großartig sind. Als Individuum bin ich einzigartig mit einzigartigen Stärken. Natürlich habe ich auch Schwächen, aber wer hat die nicht?

Die Betriebskrankenkassen im Landesverband Bayern schreiben dazu¹:

„Zu sich stehen

Authentizität und Akzeptanz unseres Wesens mit allen Ecken und Kanten sind die Basis für die Entwicklung unserer Persönlichkeit und ein starkes Selbstwertgefühl. Sie sind der Ausgangspunkt, von dem aus Veränderungen möglich sind. "Akzeptanz" bedeutet nicht, alles an sich toll zu finden oder schönzureden. Es heißt, den Tatsachen ins Auge zu blicken und sie vollständig zu akzeptieren, auch seine ungeliebten Seiten als Teil der Persönlichkeit liebevoll anzunehmen und seinen grundsätzlichen Wert trotz zutiefst menschlicher Schwächen und Fehler nicht infrage zu stellen.“

Sich wertschätzen

Jeder Mensch hat viele liebenswerte Seiten und Fähigkeiten, Talente, Eigenschaften und Verhaltensweisen, die ihn wertvoll und einzigartig machen. Wertschätzung für sich selbst heißt, sich dessen bewusst zu sein. Der einfachste Weg dahin ist, sich auf das zu konzentrieren, was gut ist, wofür wir dankbar sind, die Dinge, die gut laufen und worüber wir uns freuen. [...]

Für sich einstehen

Treten Sie für das ein, was Sie für gut und richtig halten, leben Sie nach Ihren eigenen Maßstäben und lassen Sie nicht zu, dass man Sie dafür herabsetzt oder respektlos behandelt. Wenn Sie bei anderen Menschen Respektlosigkeit tolerieren, ist das ein eindeutiges, negatives Signal an Ihr Selbstbewusstsein. Sie sind es wert

1 „BKK Achtsamkeit | Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung“.

und haben immer das Recht, gut behandelt zu werden. Ziehen Sie klare Grenzen, sagen Sie deutlich „Nein“, wenn Ihnen etwas nicht passt und fordern Sie Ihr Recht auf Fairness und Respekt ruhig und sachlich ein.

Sich nicht vergleichen

Es wird immer Menschen geben, die etwas besser können oder mehr haben als Sie, die hübscher, erfolgreicher, intelligenter, witziger usw. sind. Sich mit ihnen zu vergleichen ist jedoch Gift für den Selbstwert. Es führt zu nichts außer zu Neid, Unzufriedenheit und geringer Selbstachtung. Bedenken Sie: Jeder von uns ist einzigartig. Niemand ist besser oder schlechter, nur anders. Wir können nicht so sein oder werden wie andere, wir können aber unser eigenes Potential entfalten indem wir unseren individuellen Selbst-Wert erkennen und stärken.

Das Selbst stärken

Sie zweifeln an Ihren Fähigkeiten? Das führt häufig dazu, dass Sie schwierige Situationen und Aufgaben zögerlich oder gar nicht angehen? Wagen Sie sich Schritt für Schritt aus Ihrer Komfortzone heraus und erweitern Sie achtsam Ihre Grenzen, indem Sie bewusst Gelegenheiten suchen, die Sie herausfordern. Erlauben Sie sich, zu scheitern und Fehler zu machen. Auch wenn das Ergebnis nicht jedes Mal ein durchschlagender Erfolg sein kann, so werden Sie sich dabei besser kennenlernen und Ihre inneren Schätze entdecken.“

Besser hätte auch ich es nicht ausdrücken können. Leider machen wir uns viel zu wenig Gedanken über unsere guten und „schlechten“ Seiten. Es ist schwierig etwas zu akzeptieren, mit dem man sich noch nie beschäftigt hat. Vielleicht ist es nicht schlecht, dir einmal eine kleine Liste zu machen mit deinen guten und weniger guten Seiten. Versuche es einmal in der Tabelle auf der nächsten Seite!

Meine „nicht so guten Seiten“ mag ich vielleicht nicht, aber vielleicht gehören sie aber dennoch zu mir? Kann ich sie akzeptieren? Kann ich sie ändern? Will ich sie ändern?

Wir können uns ändern, wenn wir wollen und wenn es wichtig ist, um uns wirklich wertvoll zu fühlen, wir müssen es aber nicht. Alle Menschen haben ihre Fehler und sich das zuzugestehen, ist manchmal wichtig. Wenn unser Fehler oder unsere nicht so guten Seiten niemandem wirklich schaden, sind sie nichts, das wir unbedingt ändern müssten. Schaden wir anderen, sollten wir uns überlegen, wie wir dies ändern könnten. Meist geht das so: Wir versuchen es nicht mehr zu tun und machen statt dessen etwas, das uns hilft, das, was wir nicht tun wollen, zu unterlassen.

Falls du dich z.B. für einen nicht sehr netten Menschen hältst, könntest du damit anfangen, jeden freundlich zu grüßen und anzulächeln. Wenn du dich für eine Zicke hältst, versuchst du dich zu entspannen und ruhig zu bleiben – und zu allen freundlich zu sein.

Das Selbstwertgefühl kommt manchmal auch etwas besser auf Trapp, wenn wir mehr positive Rückmeldungen erhalten. Wenn Menschen z.B. lächeln, wenn sie uns sehen. Doch um diese Rückmeldungen zu erhalten, müssen auch wir meist etwas tun.

Zunächst wirkt es vielleicht etwas gezwungen, aber mit der Zeit zahlt sich Freundlichkeit immer aus. Die Menschen sehen mich umso positiver, je positiver ich mich gebe, je freundlicher ich bin und auf sie zugehe. Gleichzeitig gewinne ich mehr und mehr den Eindruck von mir als einem freundlichen, wichtigen Menschen, wenn mir dieses entgegengebracht wird. Positive Rückmeldungen verstärken sich selbst und erzeugen sich selbst – man muss nur irgendwann damit anfangen.

Ganz allgemein gilt: Je mehr man seine guten Seiten ausbaut, auf sie setzt, ihnen vertraut, desto selbstsicherer wird man. Deshalb gilt es den Blick nicht nur auf die negativen Seiten zu werfen, sondern auch auf die positiven, ganz besonders auf die positiven! Man sollte sie achten und wertschätzen wie kleine Diamanten oder wie die Grundlagen, auf denen man etwas aufbauen kann.

Es ist durchaus wichtig, unsere Seite, die wir nicht mögen zu betrachten und kennen zu lernen, sie akzeptieren zu lernen – oder wenn das nicht geht, sie zu ändern. Aber noch wichtiger ist es, nicht unser ganzes Denken auf sie zu richten. Je mehr wir uns mit unseren negativen Seiten beschäftigen und die positiven vernachlässigen, desto negativer könnte unser Selbstbild ausfallen. Denn ein negatives Selbstbild kommt meist daher, dass man die guten Seiten nicht sehen will und zu sehr die schlechten im Blick hat.

Damit du deine guten Seiten (siehe voriges Blatt) nicht vergisst: Schreibe sie am besten auf ein großes Blatt, richtig groß – evtl. auch auf mehrere Blätter, je Blatt eine positive Eigenschaft – und hängst sie in deinem Zimmer auf. Was man jeden Tag sieht, vergisst man nicht so schnell. Wir sollten nie vergessen, welche großartigen und wunderschönen Seiten wir haben.

Hier nochmals die Betriebskrankenkassen Bayerns²:

„Selbstwert und Lebenszufriedenheit

Ein starkes, positives Selbstwertgefühl gilt als Garant für Lebenszufriedenheit, Gesundheit und Erfolg. Die gute Meinung von sich, die Menschen mit einem starken Selbst auszeichnet, wird in der Regel von ihrer Umwelt geteilt, lässt sie eher Risiken eingehen und Misserfolge besser wegstecken. Sie sind im Innern Ihres Wesens überzeugt, ein „Grundrecht“ auf ein erfülltes Leben zu haben und richten ihre Ziele und Handlungen darauf aus. Menschen mit einem schwachen, instabilen Selbstwertgefühl trauen sich dagegen wenig zu, fürchten sich vor Ablehnung und verbauen sich damit so manche vielversprechende Lebenschance. Es fällt ihnen

2 „BKK Achtsamkeit | Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung“.

schwer, ihre Interessen durchzusetzen und sie finden sich mit unbefriedigenden, zum Teil krank machenden Lebensumständen eher ab unter der Annahme, sie „hätten es nicht besser verdient“ oder „könnten nichts dagegen tun“. Dass eine solche Haltung der Gesundheit nicht zuträglich ist, liegt auf der Hand: Viele psychische Probleme gründen sich auf einem schwachen Selbstwert und mangelnder Selbstwertschätzung.“

Und hier noch ein paar...

„Tipps, um den Selbstwert zu steigern“³

[...] zum Beispiel:

- *Denke liebevoll über dich und andere.*
- *Nimm Kritik zwar an, aber nie persönlich.*
- *Perfektionismus steigert deine Unzufriedenheit. Überlass Perfektion den Göttern.*
- *Lass andere reden, was sie wollen. Was sie über dich denken, ist nicht deine Angelegenheit. Du bist. Vollkommen. Genug.*
- *Sieh dich positiv, lobe dich für deine Persönlichkeit und feiere deine Erfolge.*
- *Akzeptiere, dass Misserfolge zum Leben gehören, aber fälle wegen ihnen kein vorschnelles Urteil über dich selbst.*
- *Überprüfe deine Grenzen und Selbstansprüche auf ihre Angemessenheit.*
- *Erkenne deine Begrenztheit. Du kannst weder alles können noch musst du es.*
- *Kappe, wenn nötig, ungesunde Beziehungen oder Freundschaften.*
- *Behandle andere [...] und dich mit Wertschätzung.*
- *Neide anderen nicht ihren Erfolg, sondern freue dich mit ihnen.“*
- *Lerne, Nein zu sagen, wenn Vorschläge anderer nicht mit deiner Intuition und deinen wahren Überzeugungen übereinstimmen.“ (Edition ⁴)*

Auf einer anderen Website habe ich folgende, wie ich finde sehr gute, Tipps gefunden (Sorry, dass ich so viel zitiere, aber wenn andere schon so gute Ideen haben, dann finde ich, ist es ein Verbrechen, sie nicht weiter zu geben):

3 „Übungen für mehr Selbstwert“.

4 „Wie du zu einem positiven und starken Selbstbild finden kannst“.

1. Sage Dir 'Ich mag mich'

Das hört sich vielleicht etwas seltsam oder eingebildet an, aber es nützt... Versuche, Dir selber jeden Tag einige Male ausdrücklich zu verstehen zu geben, dass Du Dich selber magst.

Dazu kannst Du Dir Sätze sagen wie z.B.:

- „Eigentlich bin ich ziemlich cool.“
- „Ich bin ein wertvoller Mensch, ich mag mich.“
- „Ich bin eine liebenswerte Person.“

Am besten sagst Du diese Sätze gleich nach dem Aufstehen oder vor dem Zubettgehen zu Dir. Ein Versuch ist es allemal wert.“

2. Schließe Frieden mit den weniger guten Seiten an Dir

Klar, Du bist nicht perfekt. Niemand ist das. Es gibt sicher Dinge an Dir, die Du nicht so toll findest.

Versuche, die Eigenschaften, die Du ändern kannst/willst zu verändern, und jene, die Du nicht ändern kannst/willst zu akzeptieren. Konzentriere Dich dabei auf das Wichtigste.

Um mit den weniger guten Seiten an Dir Frieden zu schließen, kannst Du z.B. Folgendes tun: Nimm ein Blatt Papier und schreibe auf, welche Deiner Eigenschaften Dich am meisten stören.

Nun hast Du etwas Handfestes, schwarz auf weiß. Nimm die Liste täglich zur Hand und lies Zeile für Zeile laut:

"Ich verzeihe mir, dass 1."

Nach einer Weile kannst Du mit dem zweiten Punkt fortfahren:

"Ich verzeihe mir, dass 2."

und so weiter.

3. Einen Liebesbrief schreiben

Überlege Dir, was an Dir liebenswert ist. Stell Dir vor, jemand, der Dich mag, würde Dir einen Liebesbrief schreiben. Was würde darin stehen? Welche Deiner Eigenschaften würden dieser Person besonders gefallen?

Nun versuche, Dir selbst so einen Brief zu schreiben. Hast Du das geschafft, dann lese ihn von Zeit zu Zeit durch. Du kannst ihn auch mit der Zeit wieder verändern oder etwas hinzufügen.

4. Finde in jedem Menschen etwas Positives

Wichtig ist auch, dass Du die positiven Seiten der anderen Menschen akzeptieren und schätzen kannst.

Schau Dir die Menschen um Dich herum an und finde heraus, was Dir an ihnen gefällt.

Wenn Du an Anderen positive Seiten schätzen kannst, fällt es Dir auch leichter, Deine eigenen positiven Seiten zu erkennen und zu schätzen.

5. Lobe Dich für kleine Fortschritte

Wenn Du etwas verändern willst, nimm Dir nicht zu viel auf einmal vor. Setze Dir lieber kleine (Zwischen-)Ziele.

Ein solches Ziel könnte sein, dass Du lernst, Komplimente anzunehmen. Wenn also jemand z.B. zu Dir sagt, dass Du einen guten Kleidergeschmack hast, hinterfrage die Aussage nicht. Bedanke Dich und freue Dich darüber.

Wenn Du merkst, dass Du ein Ziel erreicht hast, kannst Du Dich dafür beglückwünschen. Denn Ziele zu haben und sie auch noch zu erreichen, ist nicht immer einfach.

6. Führe ein Pluspunkte-Büchlein

In dieses Büchlein kannst Du täglich schreiben, welche positiven Dinge Dir von anderen gesagt wurden, z.B. Komplimente, Lob, Aufmunterungen, welche Erfolge Du in letzter Zeit erreicht hast und worin Du gut bist.

Danach kannst Du von Zeit zu Zeit deine Pluspunkte nachlesen. So wirst Du sie nicht wieder vergessen.

7. Dein Recht, Dich gut zu fühlen

Menschen mit einem gesunden Selbstbewusstsein sind davon überzeugt, dass sie die positiven Dinge, die sie erleben, verdient haben. Auch haben sie nicht das Gefühl, perfekt sein zu müssen, um Gutes und Schönes zu verdienen.

Auch Du kannst lernen, so zu denken. Stelle Dich vor einen Spiegel und sage Dir selber. „Ich verdiene es, dass es mir gut geht“[, denn ich bin großartig und ein wunderbarer Mensch!].

8. Mache aus Dir einen 'Ich kann'-Denker

Hast Du Dich gefürchtet und Dinge nicht getan, weil Du dachtest, Du bist nicht fähig dazu? Woher nimmst Du die Gewissheit, etwas nicht zu können, wenn Du es gar nicht versucht hast?

Nicht umsonst heißt es „Probieren geht über Studieren“. Also: Sobald Dein kleiner Gast Dir ins Ohr flüstert, dass Du etwas nicht kannst, widersprich ihm und sage: „Ich probiere es. Ich kann das!“.

Wenn etwas nach dem dritten Versuch nicht geklappt hat, kannst Du immer noch ans Aufhören denken. Dann hast Du es immerhin versucht. Die eine oder andere Sache wird Dir bestimmt gelingen und Erfolgserlebnisse bringen.“ (feelok.de⁵)

5 „Übungen für mehr Selbstwert“.

Anhang

Quellenangaben

„BKK Achtsamkeit | Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung“. stark & positiv FIT-NESSTRAINING FÜR DIE SEELE. Zugegriffen 27. Oktober 2018. <https://www.bkk-starkundpositiv.de/positiv-leben/methoden-fuer-ein-positives-leben/selbstakzeptanz-und-selbstwertschaetzung.html>.

„Übungen für mehr Selbstwert“. Zugegriffen 27. Oktober 2018. https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_aufpeppen/gnomio_entwaffnen/uebungen_fuer_mehr_selbstwert.cfm.

„Wie du zu einem positiven und starken Selbstbild finden kannst“. Zugegriffen 27. Oktober 2018. <https://editionf.com/Weil-du-es-wert-bist-Wie-Frauen-wieder-zu-sich-zurueckfinden>.

Abbildungsverzeichnis

Titelbild: © pixabay