

Jeder will ihn - Die wenigsten haben ihn!

Der gute Selbstwert

Wissenswertes über den Wert, den wir uns selbst geben

Text: Dr. Karin Neumann

Ist Selbstbewusstsein bereits in unseren Genen verankert – oder erwerben wir es im Laufe unseres Lebens?

Selbstbewusstsein ist weder in unseren Genen verankert, noch kommen wir damit auf die Welt. Wir lernen oft lediglich im Laufe unseres Lebens, schlecht über uns zu denken. Wichtig ist, dass wir beginnen, uns mehr auf uns selbst zu besinnen, uns also selbst mehr „bewusst“ zu werden (wie das Wort Selbstbewusstsein das ja bereits ausdrückt). Dazu ist es auch wichtig, dass wir uns mit unseren Wurzeln beschäftigen und uns all unserer Stärken und Schwächen sowie Eigenschaften und Vorlieben bewusst werden, damit wir uns damit auseinandersetzen und sie akzeptieren können, um daraus Kraft zu schöpfen und als Mensch zu wachsen. Dieser Prozess kann sowohl spannend und erkenntnisreich, als auch schmerzhaft und anstrengend sein. Er lohnt sich aber auf jeden Fall.

Glauben Sie, dass alles, was wir im Leben erfahren und gelernt haben, fest in unserem Gehirn gespeichert und nicht mehr veränderbar ist?

Alles, und ich meine wirklich alles, was wir uns eingelernt haben, können wir auch wieder verändern. So wie jede Gewohnheit im Leben, kann man auch seine Denkgewohnheit ändern und beginnen, freundlich und liebevoll über sich selbst zu denken. Somit kann jeder Mensch, der sich bemüht, an an sich und seiner Persönlichkeit zu arbeiten, seinen Selbstwert auf diese Art stärken und somit auch sein Selbstbewusstsein verbessern. Natürlich ist das ein Weg, der länger dauern kann.

Sie haben sich ja all diese Negativprogramme auch nicht innerhalb eines Monats angeeignet. Sind Sie daher geduldig mit sich. Sie haben auch nicht gleich nach dem ersten Versuch zu gehen alles hingeworfen, als es nicht gleich geklappt hat und gesagt: „Ich gebe auf, dann kann ich eben nicht laufen!“ Nein, Sie haben es immer und immer wieder probiert, so lange, bis Sie schließlich auf sicheren Beinen standen.

Entwickelt sich unser Selbstbewusstsein ausschließlich in unserer Kindheit oder ist das ein fortlaufender Prozess?

Natürlich ist es nicht so, dass unser Selbstwertgefühl ausschließlich aufgrund der Erfahrungen unserer Kindheit geprägt wurde und danach lebenslang gleich bleibt. Auch in der Jugend oder im Erwachsenenalter kann es sowohl besser als auch schlechter werden. Manche Menschen hatten mit acht Jahren ein stärkeres Selbstwertgefühl als mit dreißig – oder umgekehrt. Das heißt, es kann mit den Jahren sinken, danach wieder ansteigen, dann wieder schlechter werden u.s.w.! Es kann aber auch vorkommen, dass Menschen eine scheinbar muster-gültige Kindheit und Erziehung genossen haben und trotzdem voller Selbstzweifel und Unsicherheiten sind. Dann gibt es natürlich auch noch das Gegenteil, also Menschen, die einen denkbar schlechten Start ins Leben hatten und in deren Erziehung alles falsch gemacht wurde und die trotzdem ihr Leben glücklich und zufrieden gestalten, sich lieben, achten und annehmen. Diese Menschen haben offensichtlich die besondere Gabe, in allem immer das Positive zu sehen und sie schaffen es auch, Stärken aus dem zu entwickeln, was sie damals als Belastung erlebten.



Nichtsdestotrotz liegen die Wurzeln für einen guten Selbstwert schon maßgeblich in der Kindheit, der Erziehung und einer gesunden Umwelt, jedoch ist auch das eigene Handeln im Laufe des gesamten Lebens dafür ganz wichtig. Stellen wir uns immer wieder beharrlich Schwierigkeiten und nehmen wir Herausforderungen mutig an, werden wir Erfolge verzeichnen und dadurch immer mehr Sicherheit und Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten entwickeln. Das stärkt natürlich auch die Achtung vor uns selbst und damit auch den Wert, den wir uns selbst geben - und in weiterer Folge unser Selbstbewusstsein. Somit ist die Selbstannahme etwas, was wir tun – und das Selbstwertgefühl etwas, was wir erfahren.

Kann man andere Menschen lieben, wenn man sich selbst nicht liebt?

Ohne Selbstliebe gibt es auch keine Nächstenliebe, denn die Fähigkeit, andere zu lieben, wird erst durch die Liebe zu sich selbst möglich. Wir können nicht etwas weiter geben, was wir selbst gar nicht besitzen. Haben wir kein Geld, können wir auch keines hergeben. Haben wir keine Liebe zu uns selbst, können wir auch anderen keine Liebe geben.

- Wie wollen Sie andere Menschen annehmen, wenn Sie sich selbst nicht annehmen?
- Wie wollen Sie andere Menschen oder das Leben an sich respektieren, wenn Sie sich nicht selbst respektieren?
- Wie wollen Sie andere Menschen lieben, wenn Sie sich selbst nicht lieben?

„Lieben wir uns selbst, dann fühlen wir uns auch liebenswert – und werden allein dadurch bereits meist von anderen geliebt!“

Das ist der Schlüssel zu einem guten Selbstwert: Nur wenn Sie sich selbst lieben, annehmen und zu hundert Prozent zu sich stehen, mit all Ihren Stärken und Schwächen, die ja schließlich jeder Mensch hat, und wenn Sie aufhören, sich pausenlos zu hinterfragen und sich permanent Selbstvorwürfe zu machen, dann sind Sie auf dem besten Weg, ein glückliches, erfülltes und freies Leben zu führen.

Welche Person bzw. welche Personen sind die wichtigsten im Leben, um uns Anerkennung zu geben?

Mögen wir uns selbst nicht, fühlen wir uns meist depressiv, unausgefüllt und leer. Wir finden keinen Sinn im Leben und warten darauf, dass uns andere Menschen dieses gute Gefühl, anerkannt und liebenswert zu sein, geben.

Ist das der Fall, sind wir jedoch darauf angewiesen, zu anderen immer freundlich und lieb zu sein, nur um uns unsere Wertschätzung sozusagen „von außen“, also von anderen Menschen, zu holen. Das bedingt jedoch, dass wir oft mit einer Maske durchs Leben gehen müssen, denn wir können uns ja dann schwerlich in jeder Situation so zeigen, wie wir wirklich sind. Eigentlich missbrauchen wir mit diesem Verhalten andere Menschen, denn wir sind dann ja nicht freundlich zu ihnen weil wir sie mögen und achten, sondern hauptsächlich deswegen, damit wir freundliche Worte von ihnen bekommen, um uns unseren Selbstwert über sie zu holen, anstatt uns die Achtung, die jeder Mensch verdient, selbst zu geben. Das ist ein gefährliches Spiel, denn verlieren wir die Wertschätzung der anderen, aus welchem Grund auch immer, fühlen wir uns sofort wieder minderwertig und wertlos. Sie alle kennen sicherlich Menschen, die direkt süchtig danach sind, „gebraucht“ zu werden und die wirklich alles für andere tun, also so richtige „Mutter-Theresa-Typen“ mit einem übergroßen Helfersyndrom! Diese müssen verständlicherweise permanent ihre eigenen Bedürfnisse zurück stecken. Diese Selbstaufgabe und Selbstaufopferung führt oft zu einer großen Abhängigkeit von anderen und verhindert dadurch die wahre Hinwendung zu sich selbst. Lieben und achten wir uns dagegen bedingungslos, dann fühlen wir uns vollwertig und vollständig und haben nicht dauernd dieses krankhafte Verlangen nach Anerkennung und Liebe durch andere, eben weil wir sie uns selbst geben. Das ermöglicht auch, authentisch zu leben, sich also so zu zeigen, wie man wirklich ist und nicht ständig darauf bedacht zu sein, vor anderen gut dazustehen; erst dann können wir auch andere Menschen wirklich selbstlos lieben.

Darf man sich selbst viel Aufmerksamkeit schenken? Oder ist man dann nicht gleich zu egoistisch?

Ich frage Sie jetzt: „Wer ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben?“

Viele Menschen sagen meist wie aus der Pistole geschossen antworten: „Meine Kinder“ bzw. „Meine Ehefrau“ oder „Mein Partner“. Ich behaupte jedoch, dass SIE der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind. Denn erst, wenn es Ihnen gut geht und Sie sich mögen, sind Sie überhaupt in der Lage, auch für andere hilfreich zu sein und sie zu lieben. Viele Menschen haben gelernt, dass es zu egoistisch ist, wenn man sich zu viel Zeit und Aufmerksamkeit für sich selbst nimmt.

Speziell Mütter erzählen mir in meiner Praxis immer wieder, dass zuerst immer die anderen drankommen und sie sich nur

dann etwas gönnen, wenn Zeit für sie übrig bleibt. Aber das können Sie vergessen, denn da können Sie lange darauf warten, bis einmal Zeit übrig bleibt, denn es gibt immer etwas zu tun, was gerade wichtig ist und erledigt gehört. Daher ist es ganz wichtig, dass Sie sich von vornherein „Auszeiten“ für sich selbst einkalkulieren, um ihren persönlichen Interessen nachgehen zu können, was auch immer das sein mag. Streichen Sie diese Stunden in Ihrem Kalender rot an, damit Sie nicht wieder auf sich selbst vergessen. Stellen Sie sich von jetzt an in den Mittelpunkt Ihres Lebens, denn es ist Ihr Geburtsrecht, gut auf sich zu schauen.

Muss man an seinen Schwächen arbeiten? Darf man sich auch einmal loben, wenn man etwas gut gemacht hat? Sie kennen das doch alle: „Selbstlob stinkt“

Menschen mit einem schlechten Selbstwertgefühl zeichnet aus, dass sie ihren Blick ständig auf ihre Schwächen richten, wohingegen Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl ein uneingeschränktes „Ja“ zu sich sagen können, auch wenn nicht immer alles perfekt ist – und nicht ein „Ja, vielleicht ...“ oder ein „Ja, aber ...“. Sie haben ein Fülledenken und kein Mangeldenken. Wenn Sie wissen, dass Sie etwas gut können, dann sagen Sie das auch mit klarer Stimme und geradem Blick: „Ja, das kann ich wirklich gut!“, ohne dabei gleich ein schlechtes Gewissen zu haben, überheblich zu wirken. Machen Sie sich jedoch gleichzeitig auch Ihre Schwächen bewusst und akzeptieren Sie auch diese. Befinden Sie sich einmal in einer schwierigen Situation, dann sprechen Sie sich Mut zu und sagen Sie zu sich selbst: „Komm, das schaffst Du schon. Du hast ja auch schon andere Dinge gut gemeistert!“, bzw. ist Ihnen etwas gut gelungen, dann loben Sie sich dafür. Sich Sätze zu sagen wie „Das hast Du gut gemacht, toll, ich bin stolz auf Dich“ fühlen sich einfach gut an und erfüllen Sie mit Stolz und Freude.

Glauben Sie, dass die Gedanken, wie Sie über sich selbst denken, wichtig sind in Bezug auf ein gutes Selbstvertrauen?

Fragen Sie sich doch einmal, ob Ihnen folgende Sätze vielleicht bekannt vorkommen, weil Ihr innerer Kritiker Ihnen diese oder ähnliche immer wieder leise nach innen sagt, wie zum Beispiel:

- „Dich bedingungslos lieben – DICH? Das schaffst DU ja sowieso niemals, du Nieter, du Versager, du Nichts...“ oder
- „Alle anderen sind sowieso besser als du, können alles besser als du ...“ oder

- „Dich bedingungslos lieben – DICH? Das schaffst DU ja sowieso niemals, du Niete, du Versager, du Nichts...“ oder
- „Du bist zu hässlich, zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein ...“ oder
- „Du bist immer an allem schuld, egal, was passiert ...“ oder
- „Du bist ja so uninteressant. Wer sollte sich denn schon jemals für Dich interessieren ...“ oder
- „Du verdienst es ja gar nicht glücklich zu sein, Du doch nicht ...“

Führen Sie vielleicht auch immer wieder solch verletzende Selbstgespräche? Dann können SIE ja ein Lied davon singen was es heißt, mit einem schlechten Selbstwert durchs Leben zu gehen, denn je öfter Sie negativ über sich denken, desto größer sind auch Ihre Minderwertigkeitsgefühle - und desto geringer ist natürlich Ihr Selbstwertgefühl. Und je schlechter Ihr Selbstwertgefühl ist, umso geringer ist natürlich auch Ihr Selbstvertrauen. Wie sollte es anders sein?

Das Interessante dabei ist, wenn Sie an Ihre Kindheit und Jugend zurückdenken, dass Sie fast immer fündig werden und die Person oder die Personen finden, die für diese Selbstabwertungen verantwortlich sind: In erster Linie handelt es sich dabei natürlich meistens um die Eltern, aber auch die Großeltern, Tanten, Onkeln, Lehrer, Freunde und alle möglichen Menschen, die damals wichtig für Sie waren und die Ihnen das Gefühl vermittelt haben, dumm, schwach, nicht liebenswert, uninteressant, unterlegen, oder was auch immer, zu sein! Als kleines Kind hat man keine Möglichkeit, sich gegen solche Anschuldigungen zu wehren. Abgesehen davon hört man solche Sätze ja von Erwachsenen, von denen man sowieso überzeugt ist, dass das immer stimmt, was diese sagen. Sind WIR dann erwachsen, ersetzen wir deren Stimmen dann einfach durch unsere eigene, nämlich die unseres inneren Kritikers, der unbewusst fortwährend diese abwertenden Programme weiter abspult. Und das wirkt sich auf unser Leben aus, denn wir leben zu mehr als neunzig Prozent unbewusst danach.

*Sie kennen ja sicherlich diese selbsterfüllende Prophezeiung:
„Ob Du glaubst, Du kannst es - oder Du kannst es nicht: Du hast Recht!“*

Darf man sich lieben, auch wenn man Fehler gemacht hat? Und soll man sich verzeihen?

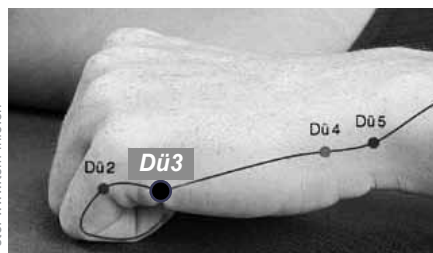
Wenn man sich selbst mag behandelt man sich so, wie man das auch bei einer lieben Freundin oder einem guten Freund machen würde. Man achtet und akzeptiert

ihn nicht nur, sondern erlebt auch positive Gefühle, wenn man an diesen Menschen denkt. Empfindet man derart für ihn, würde man ihn nicht kränken oder verletzende und beleidigende Worte an den Kopf werfen, wenn einmal etwa schief gegangen ist. Man würde ihn auch in schwierigen Lebensphasen ermutigen, ihn trösten, wenn er traurig ist oder ihm Komplimente machen, wenn ihm etwas besonders gut gelungen ist. Auch Fehler würde man ihm wahrscheinlich großzügig verzeihen! Genau so sollte man mit sich selbst umgehen, denn das erhöht die Selbstakzeptanz und den Selbstwert enorm; und vor allem wägt man seinen Wert als Mensch nicht nur von seinem Handeln, also seinem Tun, ab. Auch wenn man einmal etwas falsch gemacht hat im Leben, bleibt man trotzdem ein wertvoller und achtenswerter Mensch. Aus dieser liebevollen Haltung heraus kann man dann noch immer überlegen, wie man aus dieser Situation das Beste macht bzw. was man zukünftig besser machen könnte.

Sie haben Ihr Ziel für einen guten Selbstwert dann erreicht, wenn Sie sich in den Spiegel schauen können und mögen, was Sie da sehen. Wenn Sie dabei ein gutes Gefühl haben, lächeln können und zu sich selbst sagen: „Hallo, ich mag Dich!“ Dabei muss Ihnen Ihr Spiegelbild nicht vollständig gefallen, aber Sie spüren und wissen, dass Sie nicht perfekt sein müssen, um sich zu lieben, anzunehmen und achten zu können, mit all Ihren Stärken und Schwächen.

Gefällt Ihnen ein bestimmter Teil Ihres Körpers nicht, können Sie zu sich sagen:

„Auch wenn ich meine Oberschenkel zu dick finde, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“. Klopfen Sie dabei zusätzlich die beiden Falten kleinfingerseitig aneinander, die entstehen, wenn Sie mit beiden Händen eine Faust machen (= Dünndarm 3, denn dieser Akupunkturpunkt steht für ein „leichtes Leben“ und unterstützt die Stressauflösung bei diesem belastenden Thema noch mehr).



Leben Sie nach dem Motto: „Was Sie ändern können, ändern Sie – und was Sie nicht ändern können, akzeptieren Sie liebevoll, denn es ist ein wunderbares Gefühl, sich selbst zu mögen!“

Verändern Sie von jetzt an all Ihre Negativprogramme:

Je länger Sie solche Negativprogrammierungen haben, wie z. B. „Das kann ich nicht“, „dafür bin ich zu dumm“ oder was auch immer, desto schwieriger ist es, ein Leben in Glück, Zufriedenheit und mit einem guten Selbstwert zu leben.

Verändern Sie all Ihre Selbstsabotagemuster ins Positive. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie brauchen Unterstützung dabei, dann ist es sinnvoll, professionelle Hilfe in Form eines Therapeuten oder EDxTM Practitioners in Anspruch zu nehmen, denn in EDxTM (Energy Diagnostic & Treatment Methods) wird gelehrt, wie man solche, meist unbewussten, Glaubenssätze mittels Armlängenreflextests herausfindet und ins Positive verändert. Es ist wichtig, dass Ihr bewusstes Wollen mit Ihrem unbewussten Muster übereinstimmt, sonst ist es so, als ob zwei Ruderer in einem Boot sitzen und das Boot dreht sich im Kreis. Mit EDxTM schaffen Sie es, eben diese unbewussten Muster bewusst zu machen und durch die positive Veränderung im Zuge einer EDxTM Sitzung schaffen Sie es, Ihr bewusstes Wollen (wie Zielerreichungen, guten Selbstwert etc.) mit Ihrem unbewussten Muster in Einklang zu bringen. Somit rudern beide in dieselbe Richtung und das Boot schießt nur so dahin!

Wann immer Zielerreichungen für Sie schwierig sind (egal, ob es darum geht, Gewicht zu reduzieren, das Rauchen für immer sein zu lassen oder endlich einen guten Selbstwert auch zu spüren!) ist es fast zu 100 % so, dass Sie innere Selbstsabotagemuster am Erreichen Ihres Ziels hindern und blockieren. EDxTM hilft dabei in wunderbarer und leichter Art und Weise!

Schämen und scheuen Sie sich nicht davor, einen EDxTM Practitioner aufzusuchen, um Ihre negativen unbewussten Programme in positive, bewusste, zu verändern, denn wenn Ihnen der Bauch wehtut, gehen Sie ja auch mit einer Selbstverständlichkeit zum Arzt - und genießen sich nicht deswegen. Viele Menschen glauben auch heute noch, dass man verrückt ist, wenn man mit seinem Leben und seinen Problemen nicht selbst zu Recht kommt.

In einer EDxTM Ausbildung lernt man, Menschen in belastenden Situationen, die ihnen Energie rauben, zu begleiten und zu unterstützen. Und wenn man sich selbst nicht mag, so wie man ist, dann ist das meines Erachtens eine sehr große Belastung im Leben!

Testen Sie sich selbst >>>

Wie selbstbewusst sind Sie?

Bitte schreiben Sie nach jeder Frage spontan die Ziffer hin, die für Sie am stimmigsten ist. Zählen Sie zum Schluss alle Punkte für Ihre Auswertung zusammen! 0 = Stimmt nicht 1 = stimmt etwas 2 = stimmt weitgehend 3 = stimmt genau

1. Ich darf mich nicht so zeigen, wie ich wirklich bin	
2. Ich muss alles immer total perfekt machen	
3. Man darf keine Schwächen zugeben	
4. Ich ärgere mich oft über mich	
5. Ich vergleiche mich immer wieder mit anderen	
6. Fehler kann ich mir schwer verzeihen	
7. Komplimente von anderen anzunehmen fällt mir sehr schwer	
8. Spricht wer über mich, denke ich sofort, dass es etwas Schlechtes ist	
9. Ich glaube oft, dass ich versagt habe	
10. Was andere zu mir sagen ist mir sehr wichtig	
11. Häufig beneide ich andere Menschen um ihren Erfolg	
12. Meine Fehler und Schwächen verberge ich vor anderen	
13. Was andere über mich denken, ist mir außerordentlich wichtig	
14. Oft muss ich mir und anderen etwas beweisen	
15. Ich glaube oft, dass andere mich angreifen und abwerten	
16. Ich verdiene es, dass es mir nicht gut gehen darf	
17. Andere Menschen können leicht meine Gefühle verletzen	
18. Nein sagen fällt mir schwer	
19. Mir ist es wichtig, es immer allen recht zu machen	
20. Oft fühle ich mich hilflos	
21. Ich glaube, dass andere besser als ich sind	
22. Häufig zweifle ich an mir und meinen Fähigkeiten	
23. Ich Sorge mich oft um mein Aussehen	
24. Bevor ich etwas falsch mache, mache ich lieber gar nichts	
25. Ich fühle mich oft ungeliebt	
26. Ich Sorge mich oft um mein Ansehen	
27. Ich darf nicht schwach sein	
28. Ich hasse es, in den Spiegel zu schauen	
29. Fehler und Schwächen kann ich mir nur sehr schwer verzeihen	
30. Häufig plagen mich Schuldgefühle	
Punkte insgesamt:	

0 – 10 Punkte: Gratulation, Sie haben ein ausgezeichnetes Selbstwertgefühl.

11 – 30 Punkte: Ihr Selbstwertgefühl ist im Großen und Ganzen gut. Überlegen Sie jedoch, in welchen konkreten Bereichen Ihres Lebens Sie es noch verbessern könnten.

31 – 60 Punkte: Ihr Selbstwertgefühl braucht noch viel Aufmerksamkeit und Arbeit an sich selbst. Überlegen Sie, in welchen Lebensbereichen Sie überall etwas verändern müssen.

61 – 90 Punkte: Ihr Selbstwertgefühl ist wenig vorhanden. Nehmen Sie sich viel Zeit, gut auf sich zu schauen und zu lernen, was Ihnen gut tut, denn Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben (erwägen Sie eventuell eine Psychotherapie bzw. kinesiologische Balancen).



Dr. Karin Neumann
Psychotherapeutin,
Kinesiologin,
Lehrtrainerin für ED x TM

Kontakt:
Mahlerstraße 7/19, 1010 Wien
Elisabethstr. 109, 2380 Perchtoldsdorf
Tel.: 0676-7613898
neumann@e-psy.at
www.e-psy.at