

Schneewitchen und die 7 Selbstwert-Learnings

Der falsche Spiegel:

Spieglein Spieglein an der Wand – wer ist die schönste im ganzen Land?

Frau Königin – Ihr seid die Schönste hier. Doch Schneewitchen ist noch tausendmal schöner als Ihr!

Perfektion und Neid!

Die Königin kann ihre eigene Schönheit nicht sehen. Im Spiegel sieht sie nur die äußere Schönheit, auf die sie sich selbst reduziert. Gerade, weil sie sich auf diese Schönheit reduziert, muss alles perfekt sein. Doch dann ist da noch das Schneewitchen. Es entsteht ein Gefühl der Bedrohung (=Neid) auf Schneewitchen. Sie wird als „Feindin“ gesehen. Die Königin empfindet ein Gefühl der Ungerechtigkeit darüber, dass Schneewitchen die Schönerere ist.

Alle anderen Faktoren werden außer Acht gelassen (was macht die eine und was macht die andere besonders wertvoll?)

Schneewitchen wiederum schaut gar nicht erst in den Spiegel. Ihr wird immer wieder gezeigt, dass sie nicht richtig und nicht gut ist. Sie hat das Gefühl, „falsch“ zu sein. Sie versucht, es der Königin stets recht zu machen und bekommt dennoch nicht mehr Liebe – denn das Problem der Königin ist in Wirklichkeit nicht Schneewitchen, sondern ihr eigenes Selbstwertgefühl.

Learning 1:

Vergleich, Perfektion und Neid machen unglücklich.

Worauf schaust Du? Auf Deinen Mangel oder auf das, was Dich ausmacht?

Learning 2:

Du kannst es anderen nicht immer recht machen! Mach Dein Ding, egal, was die anderen dazu sagen! Irgendwem wird das, was Du machst und sagst ohnehin nicht passen. Stelle Dir stets die Frage: Wessen Leben lebst Du? Tust Du das, was Du gerade machst für Dich selbst oder machst Du es, um jemand anderem zu gefallen?

Die falschen Gefühle

Die Königin lebt im Mangel und sie macht Schneewitchen dafür verantwortlich. Sie glaubt, sie sei viel glücklicher und alle anderen Probleme würden sich lösen, wenn Schneewitchen verschwunden wäre. Sie projiziert ihre gesamte Unzufriedenheit auf Schneewitchen!

Learning 3:

Bist Du Opfer oder Gestalter Deines Lebens? Wen oder was machst Du für Dein Leben, Dein Glück oder Dein Unglück verantwortlich? Würde sich an Deinem Gefühl wirklich langfristig etwas ändern, wenn das, was Du für Dein Unglück verantwortlich machst verschwindet? Oder ist es sinnvoller, dass Du etwas an Deiner Einstellung oder Deiner eigenen Situation veränderst, damit Du mehr Glück empfinden kannst?

Schneewitchen dagegen ist überempathisch.

Sie spürt die Gefühle der Königin und fühlt sich verantwortlich dafür. Sie hat Schuldgefühle, weil sie merkt, dass sie anscheinend „schuld daran“ ist, dass es der Königin (und in Folge ihrem Vater, dem König) schlecht geht. Sie spürt die Spannungen sowohl zwischen ihr selbst und der Königin, als auch den Gewissenszwiespalt ihres Vaters. Das Gefühl, nicht richtig zu sein, wird verstärkt. Sie fühlt sich ungeliebt und abgelehnt, weswegen sie sich letztendlich auch von der Königin rausschmeißen läßt.

Learning 4:

Kennst Du das auch mit diesen Gefühlen? Fühlst Du Dich manchmal für die Stimmungen anderer verantwortlich? Hast Du sogar Schuldgefühle?

Oder spürst Du manchmal plötzlich Gefühle von Angst, Aggression, Wut, Beklemmung etc. und weißt eigentlich nicht, warum das plötzlich da ist? Bist Du in solchen Momenten vielleicht sogar zu Zugeständnissen bereit, die Du vielleicht im Nachhinein bereust, weil Du das Gefühl hast, dass Du und Deine Gutmütigkeit ausgenutzt wurde?

Wenn Du plötzlich Gefühle spürst, die Du nicht erklären kannst oder das Gefühl hast, für etwas schuldig bzw. verantwortlich zu sein, dann frage Dich bitte in solchen Momenten: Ist es wirklich Deins? Wem gehört das?

Und wenn Du merkst, dass Du die Stimmungen anderer empfangen hast, dann schicke diese gedanklich zurück an den Absender. Da gehört es hin. Es sind NICHT Deine Gefühle.

Das falsche Selbstbild

Mit ihrem schlechten Selbstwertgefühl und dem Gefühl, nicht gewollt zu sein kommt Schneewitchen bei den Zwergen an.

Um bleiben zu dürfen, schmeißt sie den gesamten Haushalt der Zwerge. Sie leistet viel und sieht dieses selbst aber nicht! Nie hat sie das Gefühl, dass es ausreichend ist.

Sie denkt, sie sei nichts Besonderes und kann froh sein, dass sie überhaupt irgendwo aufgenommen wurde. Sie ist sich ihrer selbst nicht bewusst.

Frage an Dich:

Wie gut ist das Bild, welches Du von Dir hast?

Wie gut kannst Du zum Beispiel als Selbständige Deinen Preis oder den Deiner Dienstleistungen nennen? Denke bitte immer daran: ein Kunde kauft Dich nicht wegen Deins Aussehens oder wegen der Qualifikationen, die Du im aufzählst. Er kauft Dich oder Deine Dienstleistung, wenn Du ihn menschlich überzeugst – und wenn Du zu teuer bist, dann wird er schon mit Dir verhandeln wollen. Selten wird etwas nur aufgrund des Preises abgelehnt.

Learning 5:

Achte auf Deine innere Stimme! Spricht sie wertschätzend und wohlwollend zu Dir? Lobt sie Dich ab und zu? Oder kritisiert sie Dich? Wie groß ist Dein innerer Nörgler oder Dein innerer Kritiker? Kannst Du sehen und anerkennen, wie wundervoll Du bist?

Learning 6:

Werde Dir Deiner wahren Talente bewusst! Schau auf das, was Dir so selbstverständlich erscheint! Das Gemeine an Talenten ist, dass sie uns häufig nicht bewusst sind, weil uns genau das so leicht fällt. Auf die Idee, dass es anderen nicht leicht fallen könnte, kommt die betroffene Person oft gar nicht erst. Jemandem, dem das Jonglieren mit Zahlen leicht fällt, dem ist oft nicht bewusst, dass andere das gar nicht können. Und jemandem, dem das Jonglieren von Bällen leicht fällt, empfindet das vielleicht auch nicht als etwas Besonderes. Was fällt Dir ganz besonders leicht? Bist Du vielleicht besonders genau und gründlich? Bist Du sehr kreativ? Oder bist Du vielleicht ein Organisationstalent? Wenn Dir nichts einfällt, dann frag andere, welche Talente sie an Dir sehen!

Learning 7:

Vertraue darauf, dass alles für irgendetwas gut ist. Ohne, dass Schneewitchen von zu Hause raus geflogen ist, zu den Zwergen gegangen ist und vergiftet wurde, hätte sie ihren Traumprinzen nicht kennengelernt. Alles ist für irgendetwas gut! Um Vertrauen zu lernen, ist es hilfreich, den Blick auf die Dinge zu richten, für die Du dankbar bist – Tag für Tag. Schaue dankbar auf das, was da ist. Dann verändert sich auch das Gefühl des Mangels.

Hätte die Königin nicht auf den Mangel geschaut, sondern dankbar darauf, was außer ihrer Schönheit noch alles da ist – wer weiß, wie das Märchen dann ausgegangen wäre. Die Königin jedenfalls wäre wahrscheinlich wesentlich glücklicher mit ihrem Leben gewesen

Copyright:

Nach einer Idee von Daniela Landgraf auf Grundlage des Märchens „Schneewitchen“ von den Gebrüder Grimm.

Kopieren und verbreiten nur nach vorheriger Genehmigung.