



ARBEIT & LEBEN | Frauen mit Erfolg – Teil 2

Wie zeigt sich ein Mangel an Selbstwert?

Frauen schauen im Berufsleben zu oft auf ihre Schwächen. Im zweiten Teil unserer Serie checken wir das Selbstwertgefühl – in 14 Punkten.

Schlagwörter **DSZ Frauen**

Leider wird uns oft schon in der Kindheit beigebracht, dass wir nur wertvoll sind, wenn wir entsprechende Leistungen erbringen. Gruselige Glaubenssätze wie „Hast du was, dann bist du was!“ oder „Wenn du in der Schule nicht gut bist, musst du irgendwann Toiletten putzen gehen!“ haben viele von uns schon mit der Muttermilch aufgesogen. Solche Aussagen kommen beim Kind in folgender Übersetzung an: „Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste oder besitze.“ Kurz: Diese Sätze sind echte Selbstwertgefühl-Killer!

Die Schule tut ihr Übriges dazu. Viele Kinder lernen: „Ich bekomme nur Anerkennung, wenn ich gute Noten schreibe. Wenn ich nicht mitkomme, weil ich ein anderes Lerntempo habe, dann bin ich weniger wert als andere.“ Schon in der Schule wird also die Grundlage für einen ständigen Vergleich mit anderen gelegt. Leider ist dieser Vergleich häufig nicht konstruktiv (konstruktiv wäre: „Das will ich auch erreichen, wie komme ich da hin?“), sondern eher destruktiv („Die anderen sind ohnehin besser, ich bin weniger wert“).

Das Selbstwertgefühl nachhaltig aufbauen

In der Folge versuchen wir im Erwachsenenalter oft, durch Titel, Status und Geld unser Selbstwertgefühl aufzubauen. Wir freuen uns über Lob und Anerkennung, weil wir dadurch eine Bestätigung unserer Person erhalten. Das Schreiben von Erfolgstagebüchern, zu dem viele Coaches raten, dient einem ähnlichen Zweck. Doch die äußere Bestärkung allein ist nicht nachhaltig.

Grundsätzlich gibt es zwei unterschiedliche Arten von Selbstwertgefühl: eines, das aufgrund von Äußerlichkeiten aufgebaut ist, und eines, welches von innen heraus entstanden ist. Indem wir uns auf ersteres konzentrieren, sind wir quasi wie ein Leuchtturm, der von außen angestrahlt wird, statt selbst zu leuchten. Das kann auch eine Zeitlang gutgehen. Doch was passiert, wenn die Äußerlichkeiten einmal wegbrechen, wenn das Licht von außen plötzlich nicht mehr da ist? Wie viel bleibt dann von unserem Selbstwertgefühl übrig?

Ein Mangel an innerem Selbstwertgefühl zeigt sich in verschiedenen Gewändern. In Extremfällen drückt es sich entweder durch absolute Unsicherheit oder durch totale Übertreibung des Selbstwertgefühls aus, sodass es schon in die Überheblichkeit geht. Häufig sind Menschen, die nach außen hin sehr selbstsicher wirken, im Grunde ihres Herzens total unsicher. Sie haben nur gelernt, sich zu tarnen. Manchmal ist die Tarnung so perfekt, dass die Menschen selbst nicht mehr merken, wie marode ihr Selbstwertgefühl ist.

Das wird häufig erst sichtbar, wenn irgendwelche äußeren Faktoren am Selbstwertgefühl rütteln (zum Beispiel Verlust der Position oder des Arbeitsplatzes, Trennung des Partners, Verlust von Geld etc.). Manchmal macht sich ein mangelndes Selbstwertgefühl auch bemerkbar, indem andere Menschen abgewertet werden, um sich selbst besser und wertvoller zu fühlen.



Mangelndes oder übertriebenes Selbstwertgefühl? Der Test bringt es an den Tag. © shutterstock

Folgende Anzeichen können auf fehlendes Selbstwertgefühl hindeuten:

1. In gewohnter Umgebung fühle ich mich total sicher. Allerdings fühle ich die **Unsicherheit**, wenn ich in neue Situationen komme oder auf neue, mir unbekannte Menschen treffe.
2. In Meetings und Besprechungen habe ich das Gefühl, **nicht gehört zu werden** oder mich nicht durchsetzen zu können.
3. Ich glaube manchmal, meine Kollegen reden **hinter meinem Rücken** schlecht über mich.
4. In Diskussionen kann ich **schlecht „verlieren“**. Selbst, wenn ich merke, die anderen haben Recht, kann ich das in dem Moment nicht zugeben.
5. Ich habe oft das Gefühl, andere haben keine Ahnung. Ich **fühle mich** ihnen einfach **überlegen**.
6. Wenn ich mich mit meinen Ideen nicht durchsetzen kann, werde ich **trotzig**. Dann habe ich auch keine Lust mehr, die anderen zu unterstützen.
7. Ich bin absolut **harmoniebedürftig**. Deswegen schließe ich mich gerne der Meinung von anderen an.
8. Jeder Streit löst bei mir die **Angst** aus, dass mich andere eventuell zukünftig nicht mehr mögen oder sogar ablehnen.
9. Ein „Nein“ des Kunden kommt für mich einer **persönlichen Niederlage** gleich. Nach jedem „Nein“ des Kunden überlege ich mir, was ich falsch gemacht habe.
10. Ich fühle mich im Vergleich zu anderen manchmal **minderwertig**.
11. Ich habe immer wieder das Gefühl, **noch nicht gut genug zu sein**, obwohl ich schon so viele Weiterbildungen und Zusatzqualifikationen gemacht habe.
12. Ich habe oft das Gefühl, dass andere Menschen bessere Chancen haben und die besseren Angebote bekommen. Das **Gefühl der Ungerechtigkeit** kenne ich nur zu gut.
13. Wenn ich Artikel wie diesen lese, denke ich oft: Klingt ja alles so leicht, aber bei mir ist das alles **viel schwieriger**.
14. Mir fällt es schwer, anderen einen Sieg oder die bessere Position zu gönnen. Wenn ich ganz ehrlich zu mir selbst bin, dann bin ich oft **neidisch und missgünstig**.

Je mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, desto schlechter ist es um das eigene Selbstwertgefühl bestellt. Die Beantwortung der Fragen 4, 5, 6 und 14 mit einem „Ja“ kann auf ein mangelndes Selbstwertgefühl im Gewand eines „übertriebenen“ Selbstwertgefühls hindeuten.

Lesen Sie auch: [Frauen mit Erfolg – Teil 1 Warum am Selbstwert arbeiten](#) – Frauen schauen im Berufsleben zu oft auf ihre Schwächen und sind zu bescheiden. Im ersten Teil unserer Serie analysieren wir die Ursachen von Benachteiligung.

Wie sich ein gesundes Selbstwertgefühl von innen heraus aufbauen lässt, erfahren Sie im nächsten Teil der Serie.



Zur Autorin: Daniela Landgraf, geboren 1972, ist Keynote-Speakerin, Trainerin, Autorin und Coach. Als Kind der Finanzbranche war sie dieser fast 25 Jahre lang treu – als Beraterin, Vertriebsleiterin, Dozentin, Trainerin, Coach und als IHK-Prüferin. Sie ist Autorin mehrerer Bücher, unter anderem von: „Raus aus der Krise – Rein ins Leben. Der Weg zur mentalen inneren Stärke“ (Jünger Medien Verlag, Juli 2019). © Snap-shotz

