



ARBEIT & LEBEN | Frauen mit Erfolg – Teil 3

Wie lässt sich ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen?

Viele Frauen kennen die Sorgen, nicht zu genügen oder dass andere besser sein könnten als sie selbst.

Schlagwörter **DSZ**



Beispiel Kundengespräch: Beraterinnen mit einem gesunden Selbstwertgefühl vertrauen in erster Linie sich selbst, also darauf, dass der Kunde ihnen als Mensch vertraut und deswegen bei ihnen abschließt – allein aus Sympathiegründen (die Qualität der Sparkassenprodukte steht für diese Beraterinnen ohnehin außer Frage). Es ist ja längst belegt, dass der Faktor Mensch zu mehr als 80 Prozent entscheidend für einen Kauf (oder Nicht-Kauf) ist. Natürlich gibt es auch die Zahlen-Daten-Fakten-Menschen. Doch das sind in der Regel eh keine Sparkassenkunden, da diese häufig ihre Finanzgeschäfte online machen. Die Stärke der Sparkasse ist der Faktor Mensch!

Wertgefühl muss auch im Herzen ankommen

Was tun also, wenn man diesen Faktor aus mangelndem Selbstwert heraus nicht wirklich zum Einsatz bringen kann? Wie kommt man heraus aus dem Gefühl der Minderwertigkeit? Es gibt eine Menge gängiger Methoden, die meist rein kognitiv sind und ein Bewusstsein für die eigenen Gedanken schaffen wollen. Doch diese Methoden allein reichen häufig nicht aus. Das Gefühl, wertvoll (oder besser: selbstwertvoll) zu sein, muss auch im Herzen ankommen. Das kann durch zusätzliche Übungen und viele Wiederholungen erreicht werden.

Ich arbeite dabei gerne mit zwei besonderen Notizbüchern: dem Dankbarkeitstagebuch und dem Stärkenaktivierungsbuch.

Das Dankbarkeitstagebuch

Wir haben häufig unseren Fokus auf den Dingen, die nicht gut laufen. Ein missglücktes Kundengespräch, die rote Welle beim Fahren, Streit oder Stress mit Kollegen/Freunden/Vorgesetzten. Menschen mit einem mangelnden Selbstwertgefühl fühlen sich dann oft schuldig oder als Opfer. Wer manchmal die Frage im Kopf hat: „Warum immer ich?“ oder sich häufig ungerecht behandelt fühlt von den Menschen um sich herum oder der Welt im Allgemeinen, kann von einem Dankbarkeitstagebuch besonders profitieren. Denn es lenkt die eigene Sicht hin zu den guten Dingen.



Die eigene Sicht auf die guten Dinge lenken, das vermag das Dankbarkeitstagebuch. © dpa

Dazu muss man sich lediglich eine Frage stellen: Was ist mir heute Tolles passiert? Jeden Tag gilt es, mindestens fünf Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist. Es können die ganz großen Erfolge sein, es kann aber auch das Lächeln eines fremden Menschen auf der Straße sein. Dabei ist es wichtig, auch die Eigenschaften oder Charaktermerkmale von sich selbst zu notieren, die zu einem besonderen Erfolg geführt haben. Am besten sagt man es sich laut vor: „Ich bin stolz darauf, dass ich dieses oder jenes geschafft habe.“

Menschen mit einem schlechten Selbstwertgefühl fällt schon das unheimlich schwer. Fortgeschrittene dürfen es dann auch ihrem Partner oder ihren Freunden und Kollegen sagen: „Weißt du was? Ich bin total stolz auf mich, weil...“ Das trainiert das positive Gefühl zu sich selbst und macht die eigenen Stärken mehr und mehr bewusst.

Das Stärkenaktivierungsbuch

Manchmal passieren einem auch weniger schöne Dinge: Misserfolge im Job, Streit oder Stress mit dem Partner oder einem Kollegen, das Gefühl versagt zu haben etc.

Häufig ärgern wir uns darüber und im schlimmsten Fall steigern wir uns so richtig in das negative Gefühl hinein, bis hin zu selbstzerstörerischen Gedanken wie: „Ich bin ein Versager“, „Nichts bekomme ich hin“, „Wieder ist es mir nicht gelungen“ oder „Ich bin einfach nicht gut genug“.

In solchen Fällen kommt das Stärkenaktivierungsbuch zum Einsatz. Nehmen wir einen Streit mit einem Kunden:

- ⇒ War das wirklich so eine Katastrophe?
- ⇒ Oder könnte das reinigende Gewitter auf lange Sicht sogar die Zusammenarbeit verbessern?
- ⇒ Haben wir uns geschickt verhalten, indem wir zurückhaltend agiert haben?
- ⇒ Oder besonders offensiv?
- ⇒ Welche Stärken haben uns dabei geholfen?
- ⇒ Was würden wir beim nächsten Mal anders machen?

Zu diesen und ähnlichen Fragen können wir in dem eigens dafür vorgesehenen Notizbuch reflektieren. Auf diese Weise lernen wir uns und unsere Talente besser kennen.

Das Stärkenaktivierungsbuch ist deswegen so effektiv, weil wir uns immer dann am meisten weiterentwickeln, wenn wir schwierige Situationen bewältigen müssen. Diese Momente sind es, die uns zu dem gemacht haben, wer wir sind – und die uns auch künftig entscheidend prägen werden.

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.

In Teil 2 unserer Serie [Frauen mit Erfolg - Teil 2 Wie zeigt sich ein Mangel an Selbstwertgefühl?](#) erhalten Sie eine Anleitung zum Checken des eigenen Selbstwertgefühls.

In der nächsten Folge lernen Sie weitere Methoden kennen, um (selbst-)zerstörerische Gedanken zu verändern und in selbstwertsteigernde Impulse umzuwandeln.



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, Petra Fischer