

Der Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl – Teil 1

Manch einer wünscht sich vielleicht, mit einem Handstreich der Selbstwertfalle zu entkommen, die uns blockiert und jeder Leichtigkeit beraubt. Den ultimativen, bei jedem wirksamen Weg gibt es jedoch nicht. Es kann mitunter langwierig sein, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen. Doch die Mühe lohnt sich! In den nächsten Beiträgen dieser Serie werde ich verschiedene Wege, Möglichkeiten und Übungen aufzeigen, mit denen man Stück für Stück einen stabilen Selbstwert aufbauen kann.

Wie gut – oder auch nicht gut – unser Selbstwertgefühl ist, zeigt sich insbesondere in schwierigen, herausfordernden oder neuen Situationen. Also immer dann, wenn wir nicht auf bekannte und gut funktionierende Verhaltensmuster zurückgreifen können. Jeder Mensch hat dabei andere Herausforderungen. So mag die eine Person noch nicht einmal den Fremden am Nachbartisch nach der Uhrzeit fragen. Andere bekommen erst dann weiche Knie, wenn sie einen Vortrag vor 500 Menschen oder einer Kamera halten sollen.

Der eine bricht bereits zusammen, wenn er kritisiert wird und fühlt sich sofort wie ein Versager. Einem anderen ist das völlig egal, weil er von sich und seiner Leistung überzeugt ist.

Der erste Schritt zur Verbesserung des Selbstwertgefühls ist Reflexionsarbeit.

Sie funktioniert in drei Stufen:

Beobachtung

Wann setzt die Unsicherheit ein? Welche Situationen sind das? Und wie sah bisher der Umgang damit aus? Welche alternativen Verhaltensmöglichkeiten gäbe es?

Der innere Dialog

Häufig sind wir uns unseres inneren Dialogs gar nicht bewusst. Je schlechter unser Selbstwertgefühl ist, desto „böser“ ist dieses Zwiegespräch. Unsichere Menschen sprechen mit sich selbst schlimmer, als sie es mit ihrem ärgsten Feind tun würden. Das klingt dann in etwa so: „Wie siehst du schon wieder aus? Die Haare sind eine Katastrophe, die Falten werden auch immer mehr, du siehst alt aus. Was hast du da im Büro wieder angestellt? Wie immer hast du total versagt! Du schaffst es einfach nie, die Kunden zu überzeugen und vernünftige Abschlüsse hinzubekommen. Alle anderen können das besser. Du Niete!“ Und so weiter...

Ich fordere meine Kunden gerne dazu auf, mal fünf Tage lang bewusst auf ihren inneren Dialog zu hören. Immer dann, wenn die Stimme zu kritisch wird, sollen sie sich ein Stopp-Schild vor das innere Auge halten. Anschließend wird zunächst der Wahrheitsgehalt der Selbstvorwürfe überprüft: Ist es wirklich so, dass sie versagt haben? Ist es wirklich „immer“ oder „nie“ vorgekommen? Oder gab es Ausnahmen? Wenn ja, wann? Wie könnte man die Situation noch betrachten? Was würde eine außenstehende Person dazu sagen? Was würden meine Kunden einer nahestehenden Person in der gleichen Situation raten?

Auf Basis der Antworten wird der innere Dialog dann wertschätzend umformuliert, etwa so:

„Auch, wenn ich mit meiner Leistung aktuell noch nicht zufrieden bin, weiß ich, dass ich wertvoll bin und viele tolle Fähigkeiten habe.“ Oder: „Auch, wenn ich das Gefühl habe, gerade versagt zu haben, weiß ich, dass das nicht der Wahrheit entspricht. Die Situation ist zwar nicht so gelaufen, wie ich es mir wünsche, doch ich habe viele Dinge auch gut gemacht.“ (Diese positiven Erfahrungen dürfen gerne genauer benannt werden).

Mit dieser Umformulierung können wir folgendes erreichen:

- Wir lassen den Ärger, die Wut und die Enttäuschung zwar zu, aber in einer anderen Art und Weise. Verdrängen wäre kontraproduktiv.
- Wir finden wertschätzende Worte und sprechen liebevoll mit uns selbst. Das verändert das Gefühl zu uns selbst und baut Selbstvertrauen auf.
- Obwohl wir etwas ablehnen, finden wir wohlwollende, wertschätzende Worte und machen uns bewusst, welche Fähigkeiten und Talente wir haben.

Worte haben Wirkung! Deswegen sollten wir auf unsere inneren Zwiegespräche und Gedanken achten. Warum nicht stattdessen uns selbst loben für die Dinge, die gut laufen – auch, wenn wir gerade mit irgendetwas unzufrieden sind?

Die eigenen Ängste erkennen

Ein mangelndes Selbstwertgefühl ist häufig ein Zeichen von Angst, z.B.:

- Angst vor Ablehnung
- Angst vor Isolation
- Angst vor Konsequenzen
- Angst vor Verlust
- Angst vor der Reaktion anderer
- Etc.

Wenn wir merken, dass wir gerade mal wieder vor einer Situation weglaufen wollen oder regelrecht erstarren (wenn uns zum Beispiel die Worte fehlen oder wir uns nicht trauen, unsere Meinung zu sagen), dann sollten wir uns bewusst machen, wovor genau wir eigentlich Angst haben. Viele Ängste sind irrational und halten einem Realitätscheck nicht stand. Nehmen wir z.B. die Angst vor Ablehnung:

Werden wir wirklich von anderen abgelehnt, wenn wir einmal „Nein“ sagen oder vehement unsere Meinung vertreten? Oder sorgt es vielleicht sogar für mehr Anerkennung, wenn wir zu unseren Grenzen stehen?

Anderes Beispiel: Wir sollen einen Vortrag halten und kriegen schon beim Gedanken daran schwitzige Hände. Aber was macht uns wirklich so viel Angst? Dass wir unsere Worte vergessen? Dass es den Zuhörern nicht gefällt? Auch hier helfen der Realitätscheck und die Frage: Was können wir im Vorfeld dafür tun, damit es nicht zu diesen Szenarien kommt. Diese Vorbereitung gibt uns Sicherheit.

Reflexion ist der erste Schritt zur Veränderung – hin zu einem besseren Selbstwertgefühl.

Noch mehr Tipps und Tricks zum Aufbau eines besseren Selbstwertgefühls erhalten Sie in der nächsten Ausgabe.

Daniela Landgraf, geboren 1972, ist erfolgreiche 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 kann auf zahlreiche Qualifikationen blicken, z.B. Finanzfachwirtin (IHK), Betriebswirtin, Personal Coach (IHK), Train the Trainer (IHK), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Professional Speaker GSA (SHB) und viele andere. Seit einigen Jahren coacht sie auch Führungskräfte und Mitarbeiter aus anderen Branchen und steht mit ihren Impulsvorträgen regelmäßig auf der Bühne. 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) und „Selbstwert ist Geld wert. Doch was bist Du Dir wert?“ (Jünger Medien Verlag, Dezember 2018).

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://danielalandgraf.com/>

