**Mitmach-Vorträge von Dagmar (1)**

1. **Wie können wir unser Selbstbewusstsein stärken?**

Selbstbewusstsein = sich seiner selbst bewusst zu sein:

* Wer bin ich? Eigenwahrnehmung, Bewertung
* Was kann ich? dto.
* Was bin ich wert? dto.

Die Eigenwahrnehmung ist das Bewusstsein darüber, was man ist, fühlt

und kann (Ich spiele gut Klavier und spreche fließend Französisch).

Die Bewertung ist die Anerkennung der eigenen Talente und Fähigkeiten

(Darauf bin ich stolz!).

Der erste Schritt zu mehr Selbstbewusstsein ist auch immer ein Schritt zu

mehr Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. Wer selbstbewusster

werden will, sollte sich selbst besser kennenlernen und das meist stark

verzerrte Selbstbild korrigieren.

Die zweite Basis des Selbstbewusstseins ist die Selbstakzeptanz: Nur wer sich selbst

annehmen kann, so wie er ist, der Freundschaft mit sich selbst schließen kann, der

seinen inneren Kritiker zähmen kann, kann Selbstvertrauen entwickeln und selbst-

sicherer werden.

Es geht hier um eine besondere Form von Selbstvertrauen – dem Vertrauen darauf,

dass nichts an uns verkehrt ist, dass wir in Ordnung sind, dass wir liebenswert sind.

1. **Selbstakzeptanz/Selbstachtung**

***An mir ist nicht verkehrt,***

***auch wenn ich das Gefühl habe,***

***mit mir stimmt etwas nicht.***

***Ich bin liebenswert – auch wenn***

***ich nicht perfekt bin.***

Sich annehmen und akzeptieren können, ist die Voraussetzung für ein zufriedenes und erfülltes Leben. Bist Du bereit, dich selbst anzunehmen?

1. **Innere Stimme/innerer Kritiker:**

* Ich bin nicht in Ordnung!
* Andere sind besser als ich!
* Ich tauge nichts!
* Ich verdiene es nicht, gemocht zu werden!
* Ich bin ein Versager!

Innere Stärke:

* Gelassenheit,
* Selbstvertrauen,
* aufbauende, warmherzige und verständnisvolle Stimme.

Welche Folgen kann es haben, wenn ich mich selbst ablehne oder gar hasse?

Selbstablehnung oder gar Selbsthass hat vielfältige negative Auswirkungen auf

* unsere Gefühle,
* unser Verhalten,
* unser körperliches Empfinden,
* unsere zwischenmenschlichen Beziehungen,
* unseren Beruf…

Je nach Stärke der Selbstablehnung sind die Auswirkungen vielfältiger und/oder

weniger ausgeprägt.

1. **Die Auswirkungen einer geringen Selbstachtung**

* Angst- und Panikgefühle,
* Depressionen, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Scham- und Schuldgefühle,

Selbstmitleid, Ärger über sich und andere,

* Überempfindlichkeit, sich verletzt, beleidigt, angegriffen und gekränkt fühlen,
* Mangel an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, Schüchternheit,
* Eifersucht, Verlustangst, Klammern.

**Angst- und Panikgefühle**

* Angst vor Ablehnung,
* Angst vor Kritik,
* Angst vor Nähe,
* Angst zu versagen,
* Angst, Fehler zu machen,
* Angst vor Misserfolg,
* Angst vor Erfolg,
* soziale Ängste,
* Angst, (falsche) Entscheidungen zu treffen,
* Angst, sich lächerlich zu machen,
* Angst, die Beherrschung verlieren,
* Angst, seine wahren Gefühle zu zeigen,
* Angst, andere könnten das Wahre, vermeintlich Schlechte in einem

entdecken,

* Angst, nicht gut genug zu sein,
* Angst vor Neuem,
* Verlustangst…

Hast du auch solche Ängste?

* Eine positive Selbstachtung ist das Wertvollste, das du besitzen kannst. Mach dir dieses Geschenk!
* Jeder Mensch ist einzigartig. Auch du bist etwas Besonderes. Deine Stärken und Schwächen machen dich zu einer einmaligen Persönlichkeit.
* Wenn ich mich besser kennenlerne, werde ich mir selbst bewusst (Wer bin ich? Was kann ich? Was bin ich wert?).
* Ich erkenne, dass ich zu all meinen Eigenschaften stehen kann. Sie gehören zu mir und machen mich zu dem, was ich bin: Ein liebenswerter und wertvoller Mensch.
* Auch wenn ich viel Negatives an mir sehe, ich erkenne meine Stärken und mache sie mir deutlich bewusst! Sie helfen mir, wenn ich etwas erreichen möchte.

**Depressionen, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Scham- und Schuldgefühle,**

**Selbstmitleid, Ärger über sich und andere:**

Bsp.: Torsten

Es gibt Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl, die betont selbstsicher, ja

geradezu aggressiv auftreten und so den Eindruck erwecken, eine starke Persönlich-

keit zu sein. Ihr Motto lautet: Angriff ist die beste Verteidigung.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bsp.: Jan

Jan ist in Gegenwart anderer sehr gehemmt. Er weiß nicht so recht, wie er sich ver-

halten soll. Er kommt sich in Gesellschaft immer isoliert und überflüssig vor. Bei Ge-

sprächen ist er sehr angespannt und verkrampft, da er Angst hat, es könnte eine

Gesprächspause eintreten. Das wäre ihm ziemlich peinlich. Also hört er kaum hin,

was der andere erzählt, sondern überlegt ständig krampfhaft, was er als Nächstes

könnte, um das Gespräch am Laufen zu halten.

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

Bsp.: Daniel

Daniel fühlt sich oft sehr einsam. Er hat große Probleme, andere Menschen kennen-

zulernen. Er sagt: „Ich habe ein sehr positives Bild von mir in Bezug auf das, was ich

bisher erreicht habe. Abi und Ausbildung mit 1er-Abschuss, früh selbständig gemacht,

großes Allgemeinwissen, großes Fachwissen. All das zählt für mich jedoch überhaupt

nicht. Andere sind offen, selbstbewusst, lernen Leute kennen, gehen feiern, leben ihr

Leben. „Ich würde gerne die Hälfte von meinem Wissen und meinem Erfolg gegen

mehr Selbstbewusstsein und Selbstachtung tauschen! Ich hasse mich, dass ich

so wenig aus mir herausgehen und auf andere zugehen kann.“

(Buchtipp: Das Rosi-Projekt von Graeme Simsion, sehr amüsant, behandelt die Pro-

blematik des Daniel auf lustige Weise)

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Überempfindlichkeit, sehr verletzt, beleidigt, angegriffen und gekränkt fühlen**

Bsp.: Vanessa

Die Arbeitskollegen und Freunde von Vanessa sagen, sie verstehe überhaupt keinen

Spaß und sei empfindlich wie eine Mimose. Was andere auch immer in ihrer Gegen-

wart sagen, bezieht sie sofort auf sich und fühlt sich verletzt oder auf den Arm genom-

men. Dann reagiert sie entweder aggressiv oder ist deprimiert.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bsp.: Markus

Markus ist sehr abhängig von der Meinung seiner Mitmenschen. Wenn ihn ein Arbeits-

kollege kritisiert, nimmt er sich dessen Urteil sehr zu Herzen. Er fühlt sich dann

persönlich angegriffen und ärgert sich über sich selbst, dass er so ein „Trottel“ ist, den

die Worte der anderen nicht kalt lassen, und der es nicht schafft, über der Kritik zu

stehen. Und eine einzige Kritik raubt ihm oft viele Nächte den Schlaf, da er lange

darüber nachgrübelt. Warum nimmt er sich die Worte anderer so zu Herzen und ist so

abhängig von der Meinung anderer? Weil er selbst von sich und seiner Arbeit gering-

schätzig denkt. Er glaubt selbst, keine gute Arbeit zu leisten und ist von sich und seinen

Fähigkeiten nicht überzeugt. Deshalb hat er ständig Angst, andere könnten über ihn

genauso denken und ihn ebenso ablehnen, wie er sich selbst ablehnt.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bsp.: Simone

Simone legt die Worte anderer immer auf eine Goldwaage. Ständig hat sie das Gefühl,

andere würden sie aufziehen und lächerlich machen. Auf die vermeintlichen Angriffe

der anderen reagiert sie mit spitzen Bemerkungen oder sie wendet sich schroff ab.

Dieses Verhalten führt dazu, dass die anderen sie für zickig halten und ihr vorwerfen,

sie verstehe keinen Spaß.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Eifersucht, Verlustangst, Klammern**

Bsp.: Tobias

Tobias ist sehr eifersüchtig. Wenn er mit seiner Frau ausgeht, dann leidet er Todes-

qualen. Er lässt sie keine Sekunde aus den Augen. Wenn sie einem Mann ein Kompli-

ment macht oder diesem lange Aufmerksamkeit schenkt, dann sieht Tobias in seiner

Phantasie seine Frau, wie sie ihn verlässt oder ihn betrügt.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. **Die Auswirkungen einer geringen Selbstachtung auf das körperliche Befinden**

Wenn man ständig Angst hat, einen Fehler zu machen oder abgelehnt zu werden,

dann steht man ständig unter Strom, ist angespannt und nervös. Der Körper ist dann in einem permanenten Alarm- und Stresszustand und reagiert mit den bekannten Stresssymtomen wie hohem Blutdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen.

Menschen, die ihre geringe Selbstachtung durch besondere und herausragende Leistungen und Erfolge kompensieren wollen, fühlen sich ständig getrieben und ratlos, achten meist wenig auf ihre Gesundheit, überfordern sich leicht und erkranken deshalb nicht selten an Burnout.

1. **Die Auswirkungen einer geringen Selbstachtung auf den Beruf**

Menschen mit einer geringen Selbstachtung bringen es im Leben entweder sehr weit oder sie bleiben weit hinter ihren Möglichkeiten zurück. Aufgrund der Angst zu versagen oder der Angst, nicht zu genügen, nehmen sie keine Herausforderungen an und engagierten sich kaum. Wieder andere versuchen verbissen, sich und anderen durch ihre Erfolge und Leistungen zu beweisen, dass sie wer sind und es zu etwas bringen können. Sie sind besonders gefährdet, ein Workaholic zu werden.

1. **Die Auswirkungen einer geringen Selbstachtung auf Beziehungen**

Wenn wir Beziehungsprobleme haben – egal ob mit Freunden oder dem Partner – dann ist die Hauptursache dafür meist ein geringes Selbstwertgefühl.

Wir fühlen uns nämlich nur in dem Maße von anderen akzeptiert und geliebt, wie wir uns selbst annehmen und lieben.

Und dies führt dann zu Vorwürfen, Streitereien und Partnerschaftsproblemen. Hinzu kommt: Wenn wir gering von uns denken, dann versuchen wir vielleicht sehr stark dem anderen zu gefallen und tun Vieles nur um ihn nicht zu verlieren und von ihm geliebt zu werden. Honoriert der anderer unsere Bemühungen nicht (ausreichend), dann fühlen wir uns ausgenutzt, ärgern uns über unsere Blödheit, dass wir dem anderen so viel geben, ärgern uns über den Partner, dass er unseren Einsatz so wenig honoriert und wir von ihm so wenig zurück bekommen.

Menschen mit einer geringen Selbstachtung neigen dazu, sich emotional und körperlich missbrauchen zu lassen. Wenn man sich für wertlos hält, dann denkt man, man habe es verdient, schlecht behandelt zu werden.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bsp.: Yvonne

Yvonne lässt sich von ihrem Partner herumstoßen, beschimpfen und körperlich misshandeln. Sie sagt: Wenn man sich für nicht liebenswert hält, dann braucht man die Bestätigung durch den Partner. Dann ist man total abhängig vom anderen. Auch wenn dieser einem schadet und einen schlecht behandelt, man kann sich nicht trennen. Ohne meinen Partner käme ich mir verloren vor. Am schlimmsten ist dieser Selbsthass. Ich verabscheue mich, dass ich mir all das antun lasse. Er benutzt mich, ich weiß es und lasse es mir gefallen. Wie blöd kann man eigentlich sein? Ich kann mir selbst nicht in die Augen schauen, weil ich mich verabscheue, dass ich nicht stark genug bin, mich zu befreien.“

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bsp.: Hans-Jürgen

Hans-Jürgen geht schnell an die Decke, wenn er das Gefühl hat, seine Frau halte ihn für dumm – und dies kommt sehr häufig vor -. Erinnert seine Frau daran, dass er noch etwas erledigen muss und dass sie beide mit Freunden verabredet sind, platzt ihm der Kragen. Er macht seiner Frau dann heftige Vorwürfe, sie behandle ihn wie ein kleines Baby und überhaupt, wenn sie ihn lieben würde, dann würde sie ihm mehr zutrauen. Die Folgen solcher Auseinandersetzungen sind tagelanges eisiges Schweigen und Sich-aus-dem-Weg-gehen.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bsp.: Alex

Alex rastet schnell aus, wenn seine Frau ihm widerspricht. Er bekommt einen Tobsuchtsanfall und verprügelt seine Frau, vor allem wenn er getrunken hat. In der Therapie weint er häufig. Er will seine Frau nicht so mies behandeln, aber manchmal „gehe es mit ihm eben durch“. Wenn seine Frau ihm widerspreche, habe er das Gefühl, sie nehme ihn nicht für „voll“, und dann wisse er sich nicht anders zu helfen als zu schreien und zu schlagen.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bsp.: Cornelia

Cornelia fühlt sich sehr häufig einsam und ist deprimiert. Wenn sie eingeladen wird, dann glaubt sie, sie werde nur deshalb eingeladen, weil der andere gerade nichts Besseres vorhabe. Sie kommt sich als Lückenbüßer vor. An ihr sei schließlich nichts Besonders, weswegen man sie einladen sollte. Sie habe nichts zu bieten. Wenn sie jemand um ihre Meinung fragt, dann denkt sie, der andere tue nur so interessiert, um ihr zu schmeicheln.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bsp.: Jennifer

Jennifer ist 25 Jahre alt. Sie ist Single, fühlt sich sehr einsam und ist „todunglücklich“. Wenn sie sich zu einem Mann hingezogen fühlt, hat sie große Angst, diesem ihre Sympathie zu zeigen. Will sich ein Mann mit ihr verabreden, dann zieht sie sich sofort in ihr Schneckenhaus zurück und flüchtet sich in Ausreden, warum sie sich nicht mit ihm treffen und keine Beziehung mit ihm eingehen könnte. Sie reagiert so, weil sie Angst hat, der andere könnten ihr vermeintlich wahres „minderwertiges“ Ich entdecken, wenn sie nur lange genug zusammen wären. Diese Angst kommt von ihrem Vater her, der zu ihr früher oft sagte: „Kein Mann wird es lange bei dir aushalten. Wenn der erst einmal merkt, dass mit dir nichts los ist, dann bist du ihn schnell los.“ Um sich diese Enttäuschung zu ersparen, geht sie erst gar keine enge Beziehung ein.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bsp.: Conny

Conny fühlt sich immer ungeliebt und unverstanden. Sie ist sehr attraktiv und bekommt viele Einladungen. Gleichgültig aber, wie nett andere zu ihr sind und wie oft diese ihr sagen, dass sie sie sehr gerne haben, Conny fühlt sich immer „verarscht“. Sie glaubt nämlich genau zu wissen, dass sie „unmöglich“ und absolut wertlos ist und deshalb könne sie niemand wirklich lieben.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bsp.: Angelika

Angelika wünscht sich sehnlichst einen Partner, hat jedoch immer „wahnsinnige Angst“, zurückgewiesen zu werden. Deshalb hält sie alle Männer auf Distanz und geht keine enge Bindung ein, obwohl es ihr an Angeboten nicht mangelt. Sie hält sich selbst nicht für liebenswert und denkt deshalb, die Männer wollten sie lediglich benutzen.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Genug der schlechten Nachrichten. Wie sehr du unter den Folgen deiner geringen Selbstachtung leidest, du kannst lernen, dich mehr anzunehmen und so deinen Problemen und deinem Unglücklichsein ein Ende bereiten.

Schauen wir uns im nächsten Kapitel an, woher es kommen kann, dass du diese negative Stimme in dir hast, die dich ständig kritisiert, verurteilt und mit dem Gefühl zurücklässt, dass mit dir etwas nicht stimmt.

***Kein Urteil hat weitreichendere Folgen als das,***

***das du über dich selbst fällst.***

***Deshalb ist es wichtig, dass du die Wahrheit***

***über dich kennst.***

1. 50135013501350Quellenangabe: Rolf Merkle, So gewinnen sie mehr Selbstvertrauen.