



## **Arbeitsblatt:**

### ***Neun Schritte zur Erlangung bzw. Stärkung seines Selbstwertgefühls***

#### **Schritt 1: Nach den Ursachen für das fehlende Selbstwertgefühl suchen**

Wer sich selbst nur wenig oder nichts wert ist, leidet an einem Minderwertigkeitsgefühl. Um von ihm frei zu werden, muss zunächst nach den Wurzeln, dem Entstehen dieses Minderwertigkeitsgefühls geforscht werden. Die Gründe dafür können sehr vielfältig sein und gehen in den meisten Fällen bis in die Kindheit zurück; begründen sich insgesamt auf gemachten Erfahrungen, die das Gefühl des Versagens oder des Verlassenseins hinterlassen haben. Beziehungen zu wichtigen Menschen oder bestimmte Botschaften (wie z.B. „Lass das, du dummes Ding, das schaffst du sowieso nicht“) prägen und können das ganze Leben beherrschen. Der Grund für ein mangelndes Selbstwertgefühl liegt oftmals in einer Kombination aus vielen verschiedenen Faktoren. Folgende Fragen können helfen, die möglichen Ursachen für das fehlende Selbstwertgefühl zu finden und aufzulösen:

- Was hat man mir oder über mich gesagt?  
Inwieweit habe ich diese Aussagen für mich angenommen?
- Wie bin ich damit umgegangen, wenn ich etwas falsch gemacht habe oder wenn ich etwas nicht hinbekommen habe?  
Wie hat mein Umfeld darauf reagiert?
- Wie groß war das Selbstbewusstsein meiner Eltern (oder andere Personen, die mich erzogen haben)  
Inwieweit hat sich das Bild, das sie sich von sich selbst gemacht haben, auf mich übertragen?
- Bin ich verlassen worden? Wenn ja, wann und von wem?  
Wie habe ich mich da gefühlt? Wie bin ich mit der Situation umgegangen?

#### **Schritt 2: Sich besser kennen lernen**

Ein wichtiger Schritt um zu mehr Selbstvertrauen zu gelangen ist zu erkennen, wer man eigentlich ist. Oft ist das Bild, das man von sich hat, stark ins Negative verzerrt: Man sieht sich viel schlechter, als man wirklich ist, denkt, dass man nichts kann und deshalb auch nicht liebenswürdig ist. Doch jeder Mensch hat viele liebenswerte Seiten, Fähigkeiten und Eigenschaften, die ihn wertvoll machen.

Das Beantworten folgender Fragen kann helfen herauszufinden, wo die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen liegen. Hilfreich wäre es, sich zunächst allein mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, indem man sich selbst mit einer gewissen Distanz betrachtet. Dann wäre es gut, außenstehende Personen hinzuzuziehen, die die gleichen Fragen beantworten, so dass sich durch eine Konfrontation von Eigen- und Fremdbild die Kernkompetenzen herauskristallisieren.

- Wie würde ich mich selbst für jemanden beschreiben, der mich nicht kennt?
- Was sind meine besonderen Stärken?
- Was schätzen die Anderen besonders an mir?
- Womit beschäftige ich mich aus eigenem Antrieb?
- Was mache ich am liebsten?
- Welchen Beruf würde ich wählen, wenn Geld kein Thema wäre?

- Mit welchen Gegenständen und Informationen umgebe ich mich am liebsten?
- Teile ich Arbeit und Freizeit am liebsten mit anderen oder ziehe ich es vor, in eigener Verantwortung meine Ergebnisse zu erzielen? - Welche Art von Erfolgen ist mir am wichtigsten: Geld, Anerkennung, Unabhängigkeit, hoher Status oder etwas anderes?

Eine andere Möglichkeit, um herauszufinden, wer man ist, ist das Schreiben seines eigenen Lebenslaufes. Dieser sollte möglichst vollständig und chronologisch verfasst werden, denn dadurch können Zusammenhänge erkannt und der rote Faden, der durchs eigene Leben zieht, gefunden werden.

Wichtig dabei ist, sich so neutral wie möglich zu betrachten, sein Verhalten weder zu beschönigen noch zu verurteilen, sondern einfach anzuschauen, was geschehen ist, denn Wegrennen vor der Vergangenheit oder Verstecken vor sich selbst lassen die Hindernisse auf dem Weg zur Selbsterkenntnis nur noch größer werden.

### **Schritt 3: Sich selbst annehmen**

Das Selbstwertgefühl kann nur wachsen, wenn man es schafft, sich selbst zu akzeptieren und sich von allen selbstabwertenden Gedanken frei zu machen: Nur wer sich selbst annimmt und zu sich steht, hat Selbstbewusstsein und ein selbstsicheres Auftreten.

Diese Selbstannahme kann jeden Tag mit dem Vorsatz geübt werden, damit aufzuhören, ständig mit sich zu hadern und sich zu kritisieren, sei es wegen seines Aussehens (Figur, Erscheinung...), seiner Fähigkeiten (Intelligenz, Fantasie, Kreativität...), seines Status (Beruf, Reichtum, Besitz...) oder sonst etwas. Schafft man es, sich selbst trotz all seiner vermeintlichen „Unvollkommenheiten“ anzunehmen, wird man dies von innen heraus ausstrahlen und eine positive Resonanz bei den Anderen finden. Es ist also wichtig, mit seinen negativen Seiten Frieden zu schließen und sie als Teil seiner Persönlichkeit anzunehmen. Dadurch werden die Voraussetzungen geschaffen, seine Schwächen zu verändern oder sie sogar in Stärken umzuwandeln.

Dabei kann das Befolgen folgender Punkte helfen:

- Jedes Mal, wenn Gedanken wie „ich mache immer alles falsch“ oder „ich wusste es doch, das schaffe ich nie“ in mir aufsteigen, versuche ich, sie ins Positive umzuwandeln und mit etwas Liebevollem und Versöhnlichem zu ersetzen (z.B. „das war zwar jetzt (wegen... - Grund versuchen herauszufinden!) nicht so toll, aber das nächste Mal mache ich es viel besser“ oder „auch wenn es heute nicht geklappt hat (auch hier nach dem Grund forschen), so versuche ich es das nächste Mal noch einmal“).
- Ich konzentriere mich auf meine Stärken, nicht auf meine Schwächen. Denn wenn ich immer nur das sehe, was ich nicht kann, wird das Bild, das ich von mir habe, falsch bleiben. Ich denke also an das, was ich gut kann, und wenn ich etwas nicht beherrsche, kann ich es erlernen oder jemand anderes fragen.
- Ich sage mir selbst auch liebe und nette Worte, wenn ich etwas geschafft habe. Indem ich lerne, mich selbst zu mögen, werde ich zu einem inneren Frieden gelangen.
- Ich lasse es nicht zu, dass Andere mich niedermachen und mich respektlos behandeln. Jeder hat seine Schwächen und macht Fehler. Dennoch ist ein jeder liebenswert und wertvoll. Das kann ich dem Anderen auch ruhig und sachlich sagen und alle herabwertende Blicke, Worte oder Verhaltensweisen von mir abweisen.

Tipp: Wem es schwer fällt, Positives an sich zu finden oder seine kleinen Erfolge im Alltag zu erkennen, kann sich am Abend notieren, was er am Tag gut gemacht bzw. geschafft hat (eine Art „Pluspunkte-Buch“ führen). Dadurch wird die Unzufriedenheit mit sich selbst schwinden, weil man rückblickend sehen kann, was gut und richtig gemacht wurde, und vielleicht kann dadurch auch erkannt werden, dass man manchmal zu hohe Anforderungen oder unrealistische Erwartungen an sich stellt.

#### **Schritt 4: Das Verhältnis zu den anderen verändern**

„Was du ausstrahlst, kehrt zu dir zurück“, lautet ein altes Sprichwort. Man sollte sich also nicht wundern, kritisiert, niedergemacht oder verlacht zu werden, wenn man selbst die Anderen kritisiert, niedermacht oder sich über sie lustig macht, schlecht über sie denkt oder gar verurteilt. So, wie man seine Mitmenschen behandelt – sei es real oder nur in Gedanken –, so wird man selbst behandelt. Doch das verunsichert natürlich, was zu einer Abwertung des Selbstbildes führt. Viel besser ist es, seine Mitmenschen mit der selben positiven Einstellung zu betrachten wie man sich selbst sehen sollte, ihnen liebevolle Blicke schenken und Worte sagen, welche man auch gerne gesagt bekommen würde (z.B. Dank oder Lob). Indem man bei jedem Menschen etwas Positives findet, öffnet man sich für das Gute und Liebenswürdige, das bei jedem – wie bei einem selbst – vorhanden ist.

Letztendlich führt diese Einstellung auch zu einem zufriedeneren Leben, weil man sich bewusst wird, von wie viel Positiven man umgeben ist, und vielleicht sogar Dankbarkeit dafür entwickelt.

#### **Schritt 5: Die Selbstsicherheit in sich selbst suchen**

Wie oft orientiert man sich an der Meinung, Vorschläge und Ratschläge Anderer, weil man denkt bzw. hofft, dadurch das „Richtige“ zu tun. Doch durch dieses Suchen nach vermeintlicher Sicherheit bei den Anderen wird man umso abhängiger von anderen Menschen und deren Urteil. Wenn man sich jedoch selbst vertraut, seine Entscheidungen, die einen nur selbst betreffen, eigenständig trifft, auch wenn sie gegen die Ansichten anderer stehen, wird man selbstbewusster und selbstsicherer. Zwar können die Anregungen von außen sehr hilfreich sein, doch man sollte dennoch mehr auf sich und seine Bedürfnisse hören und sein Leben eigenverantwortlich in die Hand nehmen.

#### **Schritt 6: Mit Kritik umgehen lernen**

Trifft man seine eigenen Entscheidungen, geht man seinen eigenen Weg; und steht man offen zu sich, ist man natürlich auch offen für Kritik. Kritik durch andere Menschen kann sehr verletzend sein und das Selbstbewusstsein schwächen. Wer beachten lernt, dass die Kritik eines Menschen etwas zu dessen ganz persönlicher Ansicht und Meinung aussagt, aus diesem Grund auch von Mensch zu Mensch variieren kann, wird weniger verwundbar.

Wer sein Leben nach der Meinung bzw. Kritik Anderer ausrichtet, räumt diesen Menschen Macht über sich und sein Leben ein, wird von ihnen manipulierbar. Daher ist es wichtig, zwar offen für Kritik zu bleiben und bereit zu sein, etwas zu verändern, doch die Entscheidung sollte immer in aller Ruhe und unter eigener Selbstreflexion bei einem selbst verbleiben.

## **Schritt 7: Nicht alles auf sich beziehen**

Erhält man Kritik, so heißt das nicht unbedingt, dass man für seine eigene Person (also für das, was man ist) kritisiert wird, sondern es kann auch eine Kritik über die geleistete Arbeit sein (also für das, was man macht). Ist die Arbeit schlecht, so sollte man es sich auch zugestehen, aber die Tatsachen objektiv anschauen und nicht allsogleich alles auf seine Person und seine Unfähigkeiten beziehen.

Es sollte auch nicht vergessen werden, dass andere Menschen auch in ihren Strickmustern verfangen sind, und so kann es auch sein, dass sie vielleicht nur kritisieren, weil für sie keine Arbeit gut genug sein kann (perfektionistischer Charakterzug), weil sie den Anderen schlecht machen müssen (aus Frustration, die an Anderen abgelassen werden muss), weil sie vielleicht neidisch sind, dass sie so etwas Gutes nicht auf die Beine stellen können... Somit ist es wichtig, immer zu hinterfragen, warum etwas als nicht gut betrachtet wird, welche Motive die anderen dazu bewegen, sich dementsprechend zu äußern und was geändert werden könnte, um für alle eine zufriedenstellende Lösung zu finden, ohne dabei jedoch sich und seine Überzeugungen aufzugeben.

## **Schritt 8: Zu sich stehen**

Selbstbewusst sein heißt auch, zu sich zu stehen, seine eigene Meinung, Befinden, Gefühle und Gedanken zu äußern. Dazu gehört es auch, manchmal „nein“ zu sagen.

Kennt man sich selbst, seine Stärken wie auch seine Schwächen, so weiß man auch, was einem gut tut oder nicht, was einen überfordert oder schadet. Steht man zu sich, so steht man auch dazu und nimmt nicht immer gleich alles an, was von Anderen herangetragen wird.

So ist es manchmal wichtig, bestimmte Sachen von sich zu weisen oder eine Bitte abzulehnen. Dies sollte natürlich freundlich, aber bestimmt und ohne schlechtes Gewissen geschehen, nachdem es gründlich überlegt und durchdacht wurde.

Wenn es am Anfang schwierig ist, weil man vielleicht das Gefühl hat, kühl und abweisend auf den Anderen zu wirken, können folgende Punkte eine Hilfestütze sein:

### **I. Sich eine Bedenkzeit nehmen**

Oftmals will man zu schnell handeln oder gleich die Antwort auf eine Frage bzw. eine Bitte geben. Warum sich nicht mehr Zeit lassen, bevor eine Entscheidung getroffen wird und man sich danach wieder ärgert, überrumpelt worden zu sein? Man muss nicht gleich auf der Stelle „ja“ oder „nein“ sagen, auch wenn es der Andere gerne möchte.

In dieser Bedenkzeit gilt es, die Situation bzw. die Bitte kurz zu analysieren und mögliche Antworten auf folgende Fragen zu finden: - Was ist es genau, was ich tun soll / was der Andere von mir verlangt (eine Arbeit, ein Gefallen, ein (Geld-)Geschenk...)

- Möchte ich das wirklich tun oder geben?

- Habe ich auch die Zeit, die Kraft, die Energie, die Mittel dazu?

- Wer ist diese Person, die mich darum bittet? Welche Bedeutung hat sie für mich? In welchem Verhältnis stehen wir zueinander?

Bin ich ihr das schuldig?

- Kann ich diese Bitte mit meinen Glaubensvorstellungen / meinen moralischen Werten in Einklang bringen?

## **II. Nach den Ursachen forschen:**

Es kann sehr viele Gründe geben, warum es einem schwer fällt, „nein“ zu sagen oder eine Bitte abzuweisen. Wenn man sich dessen bewusst macht, kann man es schaffen, besser damit umzugehen und sie zu überwinden.

Mögliche Ursachen können sein:

### **- Angst vor Ablehnung oder Liebesentzug.**

Dagegen steht: Es ist unmöglich, von allen gemocht oder geliebt werden, auch wenn wir all das tun, was sie von uns verlangen. Vorsatz: Ich stehe zu mir. Entweder mag man mich für denjenigen, der ich bin, oder man lässt es sein.

### **- Angst vor den Konsequenzen**

Dagegen steht: Konflikte lassen sich nie vermeiden, auch wenn man dem Anderen ständig nachgibt. Irgendwann reicht es jedem und es ist dann viel schlimmer, wenn sich der Ärger oder die Wut darüber angestaut hat und „der Kragen platzt“.

Vorsatz: Auch wenn ich keine Konflikte mag und versuche, einen Konflikt zu verhindern, so muss ich je nach Situation deswegen dennoch manchmal „ja“ sagen, um das Problem aus der Welt zu schaffen. Wenn ich mich dennoch für ein „nein“ entscheide, sollte ich es mit einer fundierten Erklärung oder objektiven Argumenten begründen können.

Lernaufgabe ist, unvermeidbare Konflikte auf einer sachlichen Basis anzugehen und auszutragen.

### **- Befürchtung, egoistisch oder herzlos zu wirken**

Dagegen steht: Man ist nicht gleich egoistisch oder herzlos, wenn man manchmal einer Bitte nicht nachkommt oder gleich springt, wenn der Andere es verlangt. Auch wenn die Anderen es einem vorwerfen, so ist es dennoch oftmals ein Manipulationsversuch, der sehr wirkungsvoll sein kann.

Vorsatz: Ich lasse mich nicht manipulieren und betrachte die Situation mit klarem Verstand. Ich bin nicht gleich ein unliebenswerter oder schlechter Mensch, wenn ich jemandem „nein“ sage. Wenn ich mir unsicher bin, ob der Vorwurf des Anderen berechtigt ist oder nicht, kann ich die Meinung einer Anderen, mir nahestehenden Person erfragen.

### **- Bedürfnis, gebraucht zu werden**

Dagegen steht: Achtung vor dem Helfer-Syndrom! Für Andere da sein und helfen zu können ist sehr schön und befriedigend, aber es sollte einen nicht auslaugen und die ganze Energie nehmen.

Vorsatz: Ich versuche, meine Energie für andere zu verwalten und nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Denn ich kann anderen nur dann wirklich etwas geben, wenn ich selbst genug Kraft und Energie dafür habe.

### **- Angst, etwas zu versäumen**

Dagegen steht: Man kann nicht auf jeder Feier sein, an jeder Veranstaltung oder an jedem Treffen teilnehmen, und man sollte schon gleich gar nicht Aufgaben oder Gefälligkeiten übernehmen, nur weil man meint, dadurch mitten im Geschehen sein zu können. Vorsatz: Ich muss für mich und

mein Leben Prioritäten setzen. Dafür frage ich mich, was ich wirklich will, woran ich wirklich Freude habe und was ich wirklich brauche / was mir wirklich etwas gibt.

Darüber hinaus ist es auch wichtig, die Mittel und vor allem Strategien, die die Anderen einsetzen, um ihrer Bitte Gehör zu verschaffen, zu erkennen, denn nicht selten werden Druck, Schmeicheleien, Mitleidstouren, Auslösen von Schuldgefühlen u.v.m eingesetzt, um seine Wünsche vom Anderen erfüllt zu sehen.

### **III. Die Konsequenzen überdenken**

Vielleicht kann es bei der Entscheidung, „nein“ zu sagen, hilfreich sein, auf die Konsequenzen zu sehen, die ein zu oftmaliges und unerwünschtes „ja“ zur Folge haben kann.

Nicht nur die Zeit, die das Erledigen der Aufgaben Anderer einnimmt, ist eine dieser Konsequenzen, sondern auch zusätzliche Kraft und Energie, die man für anderes (besseres) oder für andere Personen, die sie viel mehr brauchen, benutzen könnte, sowie Stress, Ärger, Gefühl der Unzufriedenheit und des Ausgenutztseins... Man sollte sich also fragen, ob es sich wirklich lohnt, diese Konsequenzen für die Bitten und Bedürfnisse Anderer in Kauf zu nehmen.

### **IV. Die richtige Art und Weise finden**

Ist einmal die Entscheidung getroffen, eine Bitte abzulehnen, so sollte diese auch klar und deutlich herübergebracht werden, aber in einer respektvollen, behutsamen und freundlichen Weise, damit das Nein nicht verletzend wirkt.

Dafür gibt es einige Möglichkeiten: - das „Nein“ begründen - Verständnis für den Anderen und sein Belangen zeigen - sich bedanken (für das Vertrauen, was der Andere einem schenkt, für das Zutrauen, diese Aufgabe zu meistern, für die Verantwortung, die dafür gegeben wird...) - nur einen Teil der Bitte erfüllen - ein Gegenangebot machen oder eine andere Lösung vorschlagen.

### **Schritt 9: An seiner Ausstrahlung arbeiten**

Auch das, was man ausstrahlt, vermittelt ein Gefühl von Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein, nicht nur gegenüber seiner Mitmenschen, sondern auch für sich selbst durch die Rückmeldung, die man von den Anderen bekommt.

An seiner Ausstrahlung kann gearbeitet werden. Dafür sollte vor allem auf zwei Dinge geachtet werden: die Sprache (Lautstärke, Betonung, Wortwahl) und die Körpersprache (nonverbale Kommunikation durch Haltung, Mimik, Gestik), denn gerade dies ist der sichtbare Ausdruck unserer Gefühle und Gedanken.

Die Haltung eines selbstbewussten Menschen sieht im Allgemeinen wie folgt aus: - aufrechtes Stehen mit gerade gehaltenem Kopf und Blick nach vorne gerichtet (direkten Blickkontakt suchen)- offener und freundlicher Gesichtsausdruck- feste und entschlossene Stimme- klare und präzise Aussagen - kein Ausweichen, sondern zielstrebiges Zugehen auf seine Mitmenschen.

Natürlich ist das gleichzeitige Umsetzen all der aufgeführten Punkte unmöglich. Daher sollte man sich seinem eigenen Rhythmus anpassen und Schritt für Schritt vorgehen.

Dafür kann man sich für den Anfang nur ein paar der vorgestellten Aspekte aussuchen und genaue und konkrete Ziele für einen gewissen Zeitraum formulieren. Sind diese erreicht, so kann man weiter mit dem nächsten Ziel an sich arbeiten. Denn all die kleinen Erfolgserlebnisse erhöhen auch das Selbstwertgefühl und geben Mut, weiter auf dem Weg hin zum großen Ziel zu schreiten.

## Wichtiger Hinweis zum Schluss

Erfolg, Lob und Anerkennung von anderen stärken vielleicht unser Selbstwertgefühl: Wir fühlen uns selbstbewusster und wertvoller, kommen gut bei den Anderen an. Aber Achtung: Dadurch wird auch unser Ego genährt! Wir fangen an, uns in den Mittelpunkt zu stellen, meinen vielleicht sogar, ständig etwas leisten oder unseren Wert unter Beweis stellen zu müssen.

Doch vergessen wir nicht, dass ein auf Leistung und Äußerlichkeiten beruhendes Selbstwertgefühl eigentlich nur ein Pseudo-Selbstwertgefühl ist, das sehr leicht zu erschüttern ist. Und das ist gerade das Gefährliche an der Spirale: Man macht sich wieder abhängig von den Anderen, setzt sich selber unter Erfolgsdruck und lebt wieder in der Angst vor Ablehnung und Liebesentzug...

Ein gesundes und stabiles Selbstwertgefühl kann nur **von innen** heraus kommen und hängt nicht von unserem Umfeld ab. Derjenige, der es besitzt, kann auch mit Niederlagen umgehen und geht unabhängig seinen Weg hin zu seinem eigenen Lebensziel.

*"Solange Du andere beeindrucken willst,  
bist Du von Dir selbst nicht überzeugt.  
Solange Du besser als andere sein willst,  
zweifelst Du an Deinem Wert.  
Solange Du andere klein machst,  
zweifelst Du an Deiner Größe.  
Wenn Du um deinen Wert weißt,  
brauchst Du keine Bestätigung.  
Wenn Du Deine Größe kennst,  
kannst Du anderen die ihre lassen".*

Dr. Rolf Merkle, Dipl.-Psychologe