



## Modul 2 - Selbstwert

Die Autorin Gerlinde Unverzagt schreibt: «Von allen Urteilen, zu denen wir im Leben kommen, ist keines so wichtig, wie das, das wir über uns selbst fällen.»

Was für ein geniales und wahres Zitat. Dies bedeutet, dass die Art und Weise, wie wir uns selbst betrachten und beurteilen, sich positiv oder negativ auf unseren Job, unser soziales Umfeld und wie wir dem Leben mit seinen Herausforderungen begegnen.

Je nachdem, wie es um unser Selbstwertgefühl steht, glauben wir mehr oder weniger an unsere Möglichkeiten. Ein Mensch mit einem gesunden Selbstwertgefühl, ist davon überzeugt, einen Einfluss auf sich selbst, sein Leben und die Umwelt zu haben. Allein dieser Glaube, erlaubt es uns, dass wir leichter mit Schwierigkeiten und Herausforderungen umgehen können und sie auch überwinden. Dieser Glaube, an uns selbst, gibt uns Kraft, Stabilität und Energie.

Woher kommt ein schwaches Selbstwertgefühl? Seine Wurzeln liegen oftmals in der Kindheit. Wenn dir als Kind nicht vermittelt wurde, dass du ein liebenswertes, wertvolles Wesen bist, dann fehlt dir diese Sicherheit bis ins Erwachsenenalter. Genauso kann es sein, dass zu Hause der respektvolle Umgang fehlte und du vielleicht blossgestellt oder ausgelacht wurdest. Daraus kann sich dann die Überzeugung entwickeln, dass du nicht gut bist, so wie du bist. Dies bleibt nicht in der Kindheit stecken, sondern diese trägst du stets mit dir, wenn du sie nicht löst.

### Selbstzweifel

Mit wenig Selbstwertgefühl lässt du auch den Selbstzweifel in dein Leben. Du bleibst unter deinen Möglichkeiten, weil du dir deine Grösse nicht zutraust. Du denkst vielleicht, ich versage sowieso oder ich bin nicht gut, nicht liebenswert oder intelligent genug. Somit sabotierst du dich selbst. Dabei wäre so viel mehr möglich, wenn du es schaffst, deine Selbstzweifel und deinen inneren Kritiker leiser zu drehen. Die Stimme in dir, die dir einreden möchte, dass du dieses oder jenes nicht kannst. Sie ist nur die Stimme der Gewohnheit, du kennst es bis jetzt noch nicht anders. Vielleicht wollte sie dich auch vor dem ein oder anderen beschützen. Doch heute brauchst du dies nicht mehr. Du bist für dein Leben und auch deinen Wert verantwortlich. So wie es das Wort – Selbstwert es ja bereits sagt.

Stellen wir uns nachfolgend dem, von was du deinen Wert abhängig machst und wie du dies ändern kannst.



## Selbstwert

Wer bestimmt bis heute deinen Wert?

---

---

---

Schwierige Frage für den Anfang von Modul 2, ich weiss. Doch gehe jetzt gerade bewusst in dich und frage dich selbst, von welchen Menschen lässt du deinen Wert bis heute bestimmen? Bist das wirklich nur du allein oder sind da noch andere Menschen, Religionen oder sonstiges, die deinen Wert mitbestimmen?

---

---

---

Möchtest du dich davon nun endgültig verabschieden? Nimm dir einen Zettel und einen Stift. Schreib dir all die Personen auf, die deinen Selbstwert (negativ) beeinflusst haben. Die Mitschüler, deine Verwandten und Bekannten, wer auch immer dir in den Sinn kommt. Schreib es auf. Wenn du noch bestimmte Sätze oder Gesten dieser Personen im Kopf hast, schreib auch diese auf. Schau dir diese Namen nochmals bewusst an.

Jeder dieser Menschen, hat seine eigene Geschichte und es ist nicht deine Aufgabe darüber zu urteilen, wie sie sich verhalten haben. Das einzige was heute für dich zählt ist, dass du dich davon lösen kannst. Was in der Vergangenheit geschehen ist, kannst du nicht ändern. Doch du kannst dich heute bewusst dafür entscheiden, dass du nicht mehr auf diese Meinungen hören willst. Du bestimmst ab heute deinen Wert. Nur du allein. Entscheide dich ganz bewusst dafür.

Verabschiede dich jetzt von diesen Sätzen, die die dazugehörige Person über dich gesagt hat. Du willst das nicht mehr in deinem Leben haben. Ab heute lässt du dich davon nicht mehr beeinflussen. Es klingt vielleicht leichter als es ist, doch gib dem eine Chance und versuche es zumindest. Entscheide dich dafür, dich davon zu verabschieden.

Zuerst möchte ich noch von dir, dass du dir vorstellst, wie du ein Gespräch führst, mit der jeweiligen Person. Sag ihr, dass es nicht der Wahrheit entspricht, was sie zu dir sagte und wie sie dich sah. Versuche Verständnis für die jeweilige Person und ihre eigene Geschichte aufzubringen. Vergib ihr, so gut es für dich geht oder lasse es zumindest bewusst los und gib ihr all das, was sie über dich gesagt hat, zurück. Es ist ihres und nicht deins, es hat mit ihrer eigenen Geschichte zu tun. Verabschiede dich von ihr und nimm nun alle diese Sätze und zerreiss sie, zerknülle sie oder verbrenne sie. Mach genau das, was sich für dich am besten anfühlt. Mit jedem Mal, dass der Zettel kleiner wird, löst du dich immer mehr davon und dann fühle die Ruhe, die jetzt da ist und Raum einnehmen darf. Lasse es bewusst zu.



Wie fühlst du dich jetzt? Was hat es mit dir gemacht?

---

---

---

---

---

Spüre in deinen Körper, was es mit dir macht, dass du diese Gedanken und Sätze jetzt entsorgt hast. Vielleicht war das noch nicht alles. Denn was ist mit deinen eigenen Gedanken über deinen Wert? Kann es sein, dass auch du selbst, solche Gedanken ganz tief in dir hast?

Wenn etwas da ist, vertraue darauf, dass es sich jetzt zeigt. Was sind deine Gedanken und Überzeugungen über dich selbst? Und willst du noch so denken oder es nun auch loslassen?

---

---

---

---

---

---

Schreibe auch diese Sätze auf ein Blatt Papier und zerreiße auch diese Gedanken über dich. Sie sollen der Vergangenheit angehören. Heute entscheidest du dich für ein neues Bild von dir. Du kannst das, glaube an dich und vertraue darauf, dass du dies jetzt in die Wege leitest.

Wenn du dies getan hast, nimm dir einen Moment Zeit und fühle nach, wie es dir geht. Vielleicht kamen viele Dinge hoch, die du lieber nicht mehr sehen und hören wolltest, all die unschönen Sätze und Worte. Lass auch dieses Gefühl einmal zu. Es darf da sein. Alles was von dir angenommen wird, darf auch wieder gehen. Bedanke dich dafür, dass es sich gezeigt hat und lass es nun los. Es darf weiterziehen. Du brauchst es nun nicht mehr. Vielleicht glaubst du noch nicht 100% daran, dass es weg ist. Doch vertraue darauf, dass sich alles zu deinem besten entwickelt und was du heute glaubst, das kann sich auch in der Zukunft manifestieren.

Nun hast du ganz viel Raum geschaffen, du hast dein Inneres ausgemistet. So wie du das zwischendurch mit deinem Kleiderschrank machst, ist es unglaublich wichtig, dies auch mit deiner Psyche zu tun. Die alten Gedanken, Sätze und Vorstellungen einmal unter die Lupe zu nehmen und zu schauen, was du heute wirklich noch brauchst und was nicht mehr. Dann entsorge immer wieder die Dinge, die heute nicht mehr zu dir passen.



Und wenn du da jetzt so viel Platz geschaffen hast. Wie kannst du diesen ausfüllen? Welche Werte passen zu dir und deinem zukünftigen Ich? Wie möchtest du dich sehen? Was macht dich so wertvoll und einzigartig? Schreib es hier auf (ganz wichtig, dies bedeutet nicht, dass du dich bereits jetzt zu 100% so siehst. Vergiss nicht, was du dir vorstellen kannst, das wird auch möglich sein.)

---

---

---

---

---

Wie fühlst du dich jetzt? Geniesse die tollen Aussichten auf eine Zukunft, in der du deinen Wert kennst und somit auch noch mehr in der Lage bist, zu dir zu stehen und Selbstbewusst durchs Leben zu gehen.

---

---

---

Du kannst nie genug Selbstwert haben, dies hat nichts mit Überheblichkeit zu tun. Es bedeutet, dass du dich richtig einschätzen kannst und dich genau kennst. Wenn du genug Selbstwert hast, achtest du dich und deine Bedürfnisse. Du weisst, dass nur wenn du dich achtest und dir das rausnimmst, was du brauchst, erst dann bist du frei im Umgang mit andern. Du bist nicht mehr abhängig und hast keine Angst mehr, was andere sagen oder wie sie dich beurteilen. Denn du bestimmst, was für dich stimmt. Du kennst dich, mitsamt deinen Stärken und Schwächen. Wenn du dranbleibst, deine Schwächen annimmst, anstatt sie zu bekämpfen und deine Stärken noch mehr förderst, kann dich nichts mehr aufhalten. Dann wirst du Schritt für Schritt in ein Leben kommen, dass deinen Werten und deinem Herzen entspricht. Du wirst die Menschen anziehen, die zu dir passen, ja auch den Mann (falls du ihn noch nicht gefunden hast) und auch den Job, der wirklich zu dir passt. Weisst du was, es macht Spass auf diesem Weg zu sein, denn du wirst glücklicher sein, wenn du nach deinen Werten und deinen Vorstellungen lebst. Du hast dich befreit von Ideen und Werten, die nicht zu dir gehören und nicht stimmig sind. Sei stolz auf dich, dass du dich auf dem besten Weg befindest, den du gehen kannst. Der Weg deines Herzens.



## Tipps, wie du dein Selbstwertgefühl stärken kannst

- **Nimm Komplimente an**

Freue dich darüber, wenn jemand etwas Tolles über dich sagt und werte es nicht gleich ab. Dies braucht viel mehr, als du dir jetzt vielleicht vorstellen kannst. Doch achte dich einmal darauf, wie es dir damit geht, wenn dir jemand ein Kompliment macht. Tust du es dann ab und denkst dir, das war bestimmt nicht so gemeint oder kannst du es von Herzen annehmen und genießen? Achte darauf und trainiere dich darin, Komplimente wie ein Schwamm aufzusaugen. Du wirst das gute Gefühl lieben, dass es dir gibt.

- **Höre auf, dich mit anderen zu vergleichen**

Das Vergleichsdenken bremst dich stark aus. Du kennst nicht die ganze Lebensgeschichte der anderen Person, vielleicht hat sie an anderen Orten, Probleme, welche dir unbekannt sind. Deshalb achte nur auf dich und deine Fähigkeiten, Talente und Stärken. Das andere zieht dich runter und hält dich kleiner als du in Wahrheit bist.

- **Fördere deine Stärken**

Jeder Mensch kann gewisse Dinge besonders gut. Wenn du sie noch nicht gefunden hast, dann begib dich auf die Suche danach und erfreue dich an den Dingen, die du toll machst. Werde besser darin. Höre auf, dich auf deine sogenannten Schwachstellen zu fokussieren. Wenn du dies tust, verlierst du deine Stärken immer mehr aus den Augen und dein Selbstwertgefühl verliert an Kraft. Schreib dir die Dinge auf, die du besonders gut kannst und schau sie dir immer wieder an. Somit wirst du immer positiver und glaubst an deine Fähigkeiten.

- **Du bist der Durchschnitt der 5 Menschen, mit denen du dich am meisten umgibst**

Sei dir darüber im Klaren, mit welchen Menschen du am meisten Zeit verbringst und schaue darauf, ob du dich nach diesen Treffen voller Energie oder eher ausgebrannt fühlst. Du bist der Durchschnitt dieser Menschen und entweder umgibst du dich mit Personen, die ein starkes Selbstvertrauen haben und an sich glauben oder du bist mit Menschen zusammen, die dich runterziehen, ständig negativ reden und dir alle Energie aussaugen. Vielleicht denkst du jetzt, dass du ja nicht einfach den Kontakt abbrechen kannst.



Denn es könnte ja sein, dass zu den «Energieräubern» deine Eltern oder Verwandten gehören. Ich fordere dich nicht dazu auf den Kontakt abubrechen, doch was du machen kannst, ist den Kontakt besser zu dosieren. Vielleicht verringerst du die Stundenanzahl, die du bei ihnen verbringst oder du achtest dich darauf, nicht hinzugehen, wenn dein Selbstwertgefühl gerade nicht so stabil ist.

- **Feiere jeden kleinen Erfolg**

Dies stärkt dein Selbstwertgefühl zusätzlich. Wenn du deine Erfolge selbst feierst und stolz sein darfst auf dich, dann brauchst du diese Bestätigung und Anerkennung von aussen viel weniger. Denn du gibst es dir selbst. Freue dich über dich selbst, wenn du einen wichtigen Schritt weitergekommen bist und denk dir bereits heute Belohnungen aus, wie du dies feiern willst. Denn Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude. Sie bestärkt dich darin, dran zu bleiben und Schritt für Schritt weiter zu gehen.

- **Tue möglichst oft Dinge, die du liebst**

Wenn du die Dinge machst, die du liebst, bist du glücklich und zufrieden. Du bist positiv und genau das brauchst du, um deinen Selbstwert zu stärken. Je positiver du bist, desto besser erkennst du deine Fähigkeiten und Stärken und kannst sie gewinnbringend einsetzen. Sei es dir Wert, Spass und Freude neu in dein Leben zu lassen. Wenn du noch nicht weisst, was dir Freude bringt, dann nichts wie los, beginne jetzt damit, Neues auszuprobieren. So wirst du es herausfinden. Viel Spass dabei, wünsche ich dir.

