

## Kognitive Verhaltenstherapie

### Arbeitsblätter

AB 1-1	Patientenliste mit Gefühlen
AB 1-2	Gefühlsstern-1 leer
AB 1-3	Gefühlsstern-1 ausgefüllt
AB 1-4	Erlebensbereiche leer
AB 1-5	Erlebensbereiche ausgefüllt
AB 2-1	Gefühls-Erregungs-Zusammenhang
AB 4-1	Veränderungsprinzip
AB 5-1	Bewertungs-Gefühls-Logik leer
AB 5-2	Bewertungs-Gefühls-Logik ausgefüllt
AB 6-1	SAE-Anleitung
AB 6-2	SAE-Blatt leer
AB 6-3	Patienten-ABC
AB 6-4	Patienten-SAE Einführung
AB 7-1	Patienten-SAE HA
AB 7-2	Patienten-SAE korrigiert
AB 9-1	Übergeordnete Probleme (P2O)
AB 10-1	Patienten-SAE P2O
AB 12-1	Ergebnisse der Kontrolldisputation
AB 14-1	Patientenliste SD Wert des Menschen
AB 14-2	Ergebnisse SD Wert des Menschen
AB 14-3	Skript – Lösung von SW-Problemen
AB 17-1	Grundannahmen mit Lösung 1
AB 18-1	Grundannahmen mit Lösung 2

# Liste mit Gefühlen

Wut

glücklich

hilflos

Eifersucht

Panik

abhängig

deprimiert

sicher/geborgen

Enttäuschung

hoffnungslos

Schuldgefühle

verlegen

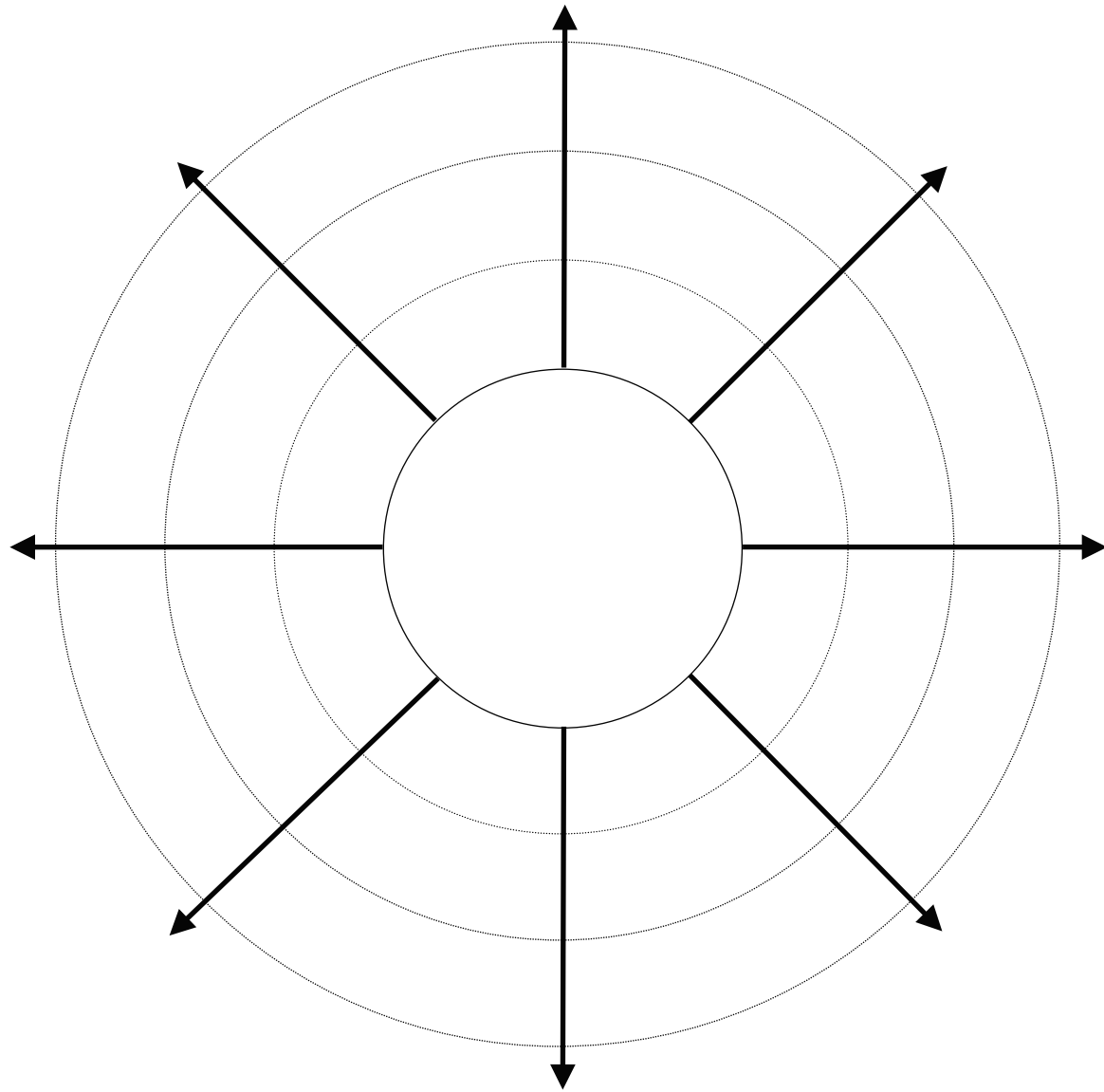
Liebe

Hass

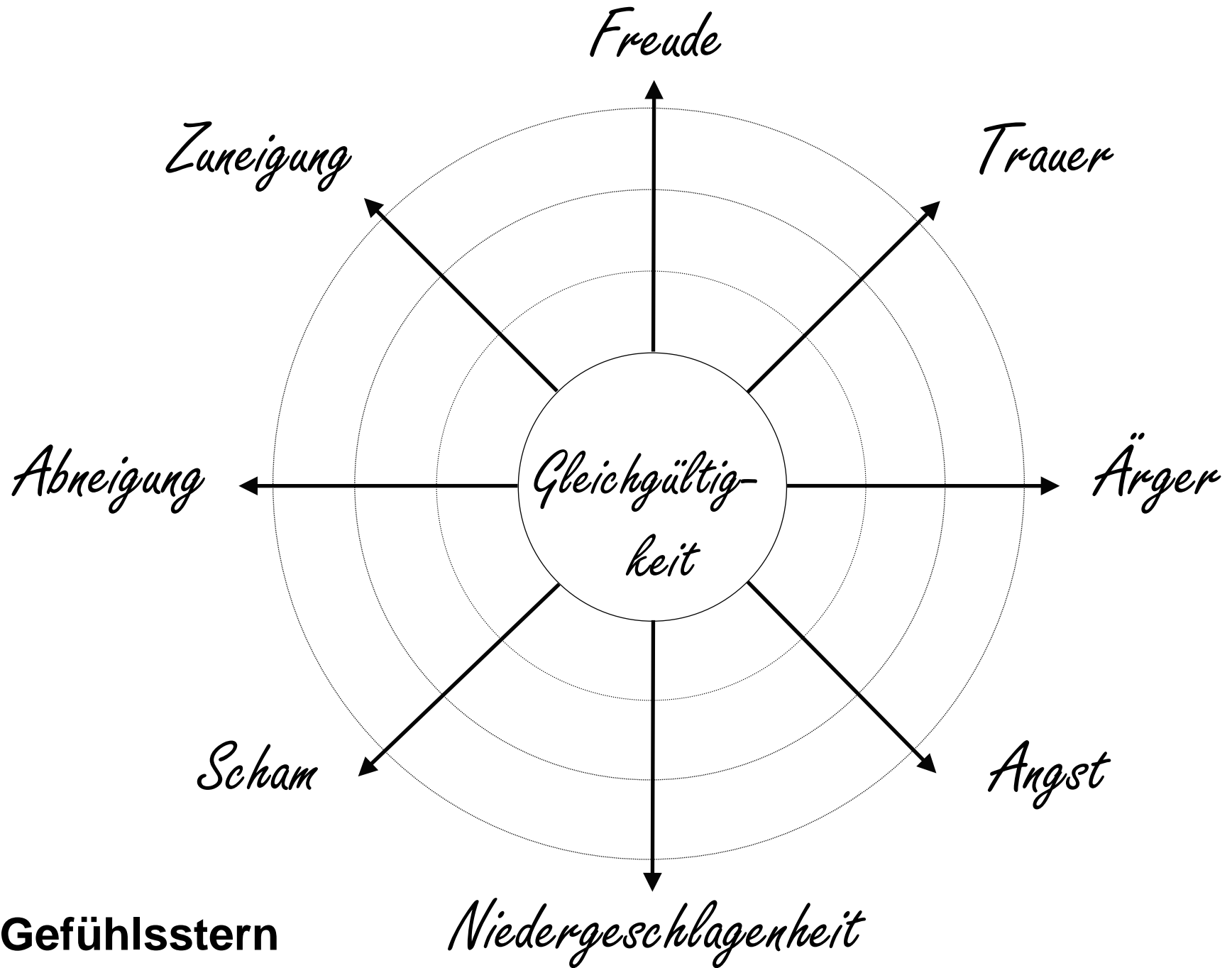
Trauer

müde

einsam



**Der Gefühlsstern**



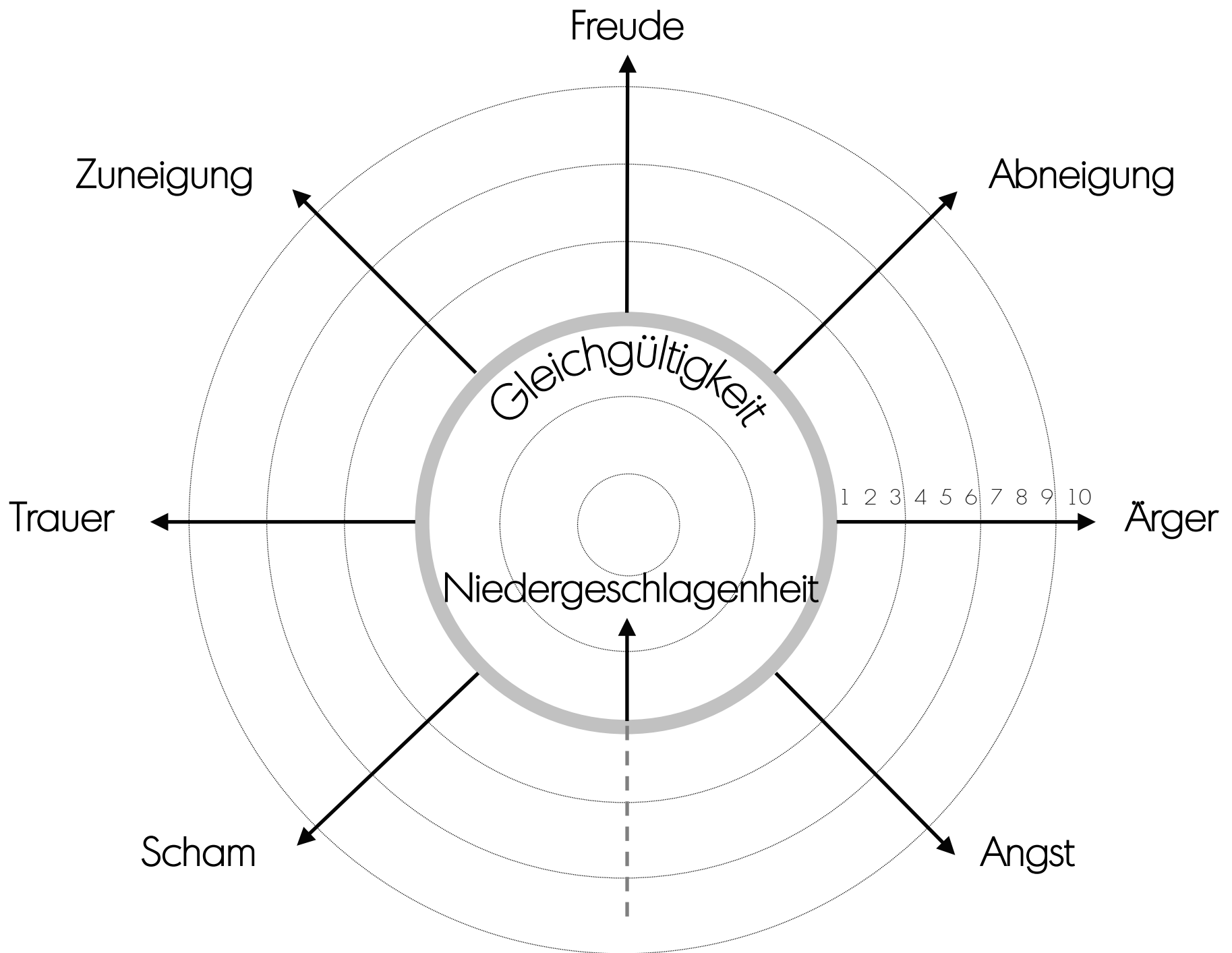
**Der Gefühlsstern**

# 5 Erlebensbereiche

<b>Emotionen</b> 9 psychische Gefühle <i>Ich fühle</i>	<b>Körpergefühle</b> Körpersignale, die normale Körperfunktionen anzeigen <i>Ich fühle</i>	<b>Körperreaktionen</b> Physiologische Erregungssymptome <i>Ich spüre/nehme wahr</i>	<b>Gedanken</b> Sprachliches und bildliches Denken <i>Ich denke/habe den Eindruck</i>	<b>Handeln</b> Alles, was willkürlich mit den Muskeln gemacht oder unterlassen werden kann <i>Ich mache/tue</i>

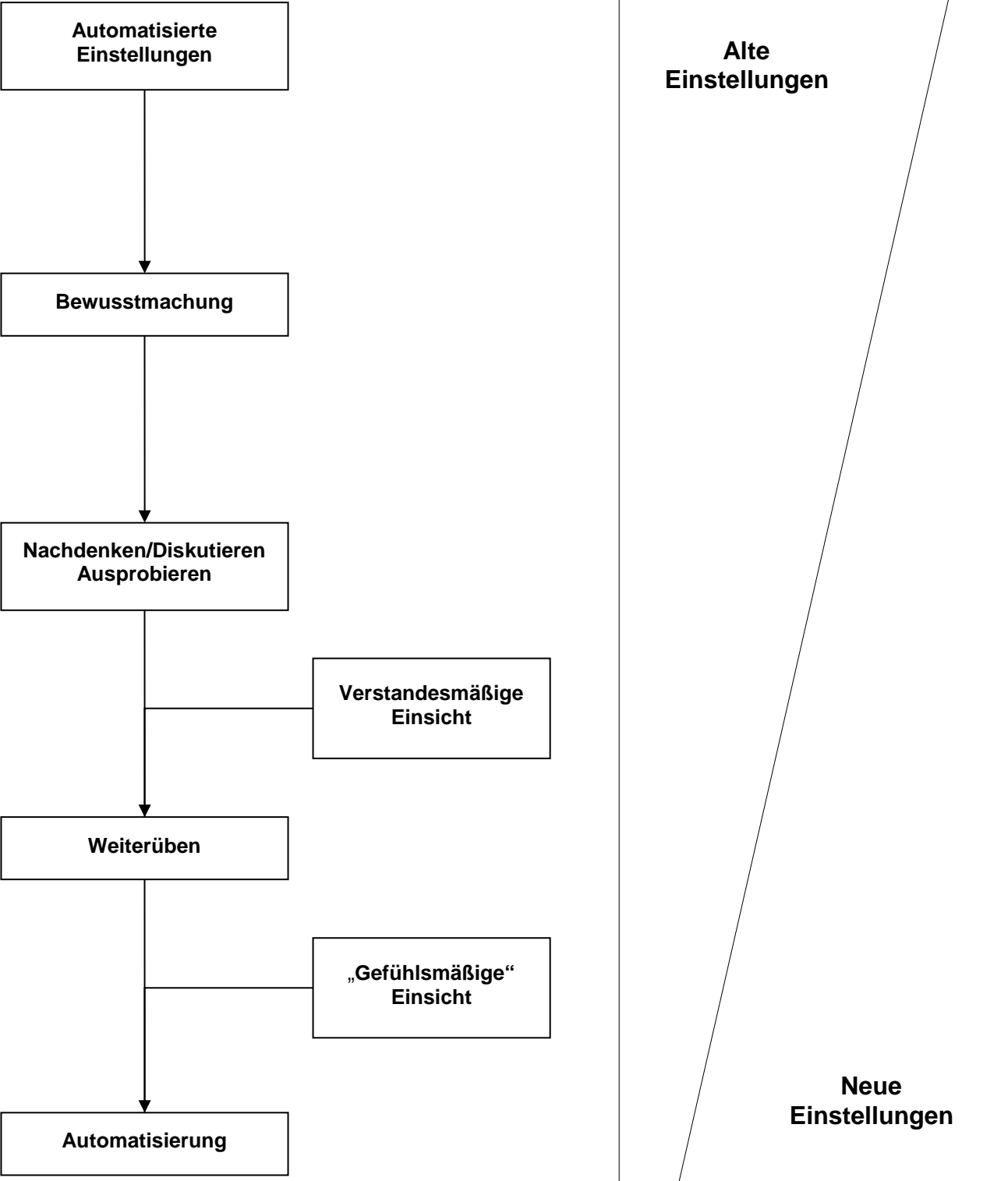
## 5 Erlebensbereiche

<b>Emotionen</b> 9 psychische Gefühle  <i>Ich fühle</i>	<b>Körpergefühle</b> Körpersignale, die normale Körperfunktionen anzeigen  <i>Ich fühle</i>	<b>Körperreaktionen</b> Physiologische Erregungssymptome  <i>Ich spüre/nehme wahr</i>	<b>Gedanken</b> Sprachliches und bildliches Denken  <i>Ich denke/habe den Eindruck</i>	<b>Handeln</b> Alles, was willkürlich mit den Muskeln gemacht oder unterlassen werden kann <i>Ich mache/tue</i>
<i>Ärger</i> <i>Angst</i> <i>Niedergeschlagenheit</i> <i>Trauer</i> <i>Scham</i> <i>Zuneigung</i> <i>Abneigung</i> <i>Freude</i> <i>Gleichgültigkeit</i>	<i>Müdigkeit</i> <i>Hunger</i> <i>Durst</i> <i>Sättigung</i> <i>Ekel</i> <i>Schmerz</i> <i>Harn- &amp; Stuhldrang</i>	<i>Herzklopfen</i> <i>Schwitzen</i> <i>Schnelle Atmung</i> <i>Weinen</i> <i>Anspannung</i> <i>Zittern</i>	<i>Hilflosigkeit</i> <i>Abhängigkeit</i> <i>Sicherheit</i> <i>Geborgenheit</i> <i>Enttäuschung</i> <i>Hoffnungslosigkeit</i> <i>Schuldig</i> <i>Einsamkeit</i> <i>Eifersucht</i>	<i>Sitzen</i> <i>Schreiben</i> <i>Reden/Sprechen</i> <i>Aufstehen</i> <i>Laufen</i>



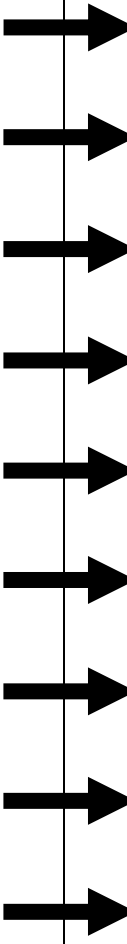
**Der Zusammenhang von Gefühlen und Erregung**

# Prinzip des rationalen-emotionalen Umlernens





# Der Zusammenhang von Bewertungen und Gefühlen

Bewertung	Gefühl
<p><b>Definition:</b></p> <p>Eine <i>Bewertung</i> ist die abschließende Gesamteinschätzung eines Sachverhaltes in <i>gut</i>, <i>neutral</i> oder <i>schlecht</i>.</p> <p>Also die Antwort auf: „Wie finde bzw. fände ich das?“</p> <p>Die Bewertung hängt davon ab, ob jemand etwas <i>mag</i> oder etwas <i>nicht mag</i> (Vorlieben).</p>	 <ul style="list-style-type: none"><li>Freude</li><li>Zuneigung</li><li>Gleichgültigkeit</li><li>Trauer</li><li>Ärger</li><li>Abneigung</li><li>Angst</li><li>Scham</li><li>Niedergeschlagenheit</li></ul>
Die Bewertung bestimmt ...	

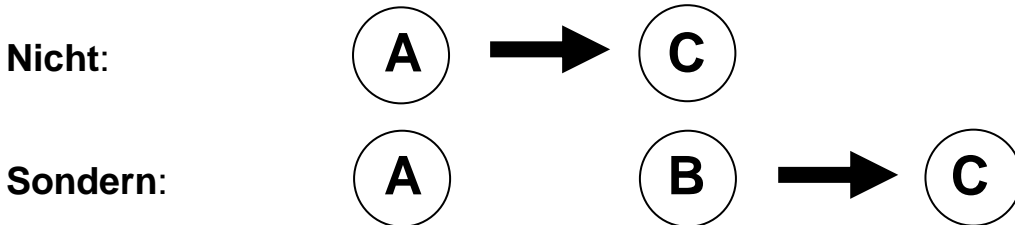
# Der Zusammenhang von Bewertungen und Gefühlen

Bewertung	Gefühl
<p><b>Definition:</b> Eine <i>Bewertung</i> ist die abschließende Gesamteinschätzung eines Sachverhaltes in <i>gut</i>, <i>neutral</i> oder <i>schlecht</i>. Also die Antwort auf: „Wie finde bzw. fände ich das?“ Die Bewertung hängt davon ab, ob jemand etwas <i>mag</i> oder etwas <i>nicht mag</i> (Vorlieben).</p>	
Das finde ich gut	➔ Freude
Den/die/das mag ich	➔ Zuneigung
Das finde ich egal	➔ Gleichgültigkeit
Das finde ich schade	➔ Trauer
Das finde ich beschissen	➔ Ärger
Den/die/das mag ich nicht	➔ Abneigung
Das <u>fände</u> ich schlimm	➔ Angst
Das finde ich peinlich	➔ Scham
Das finde ich bedrückend	➔ Niedergeschlagenheit
Die Bewertung bestimmt ...	

# Selbstanalyse von Emotionen (SAE) I

## Die Entstehung von Emotionen

Emotionen entstehen durch unser Denken. Im ABC der Gefühle stehen diese Gedanken in der B-Domäne.



Gefühle macht sich jeder selbst, aber unwillkürlich und automatisch. Niemand würde freiwillig seine Störgefühle produzieren. Aber es passiert in unserem Gehirn!

Nicht alle Gedanken machen Gefühle, sondern nur die Bewertungen. In B<sub>3</sub> finden wir die Bewertung, die direkt das auftretende Gefühl und dessen Stärke bestimmen:



## Die Bewertungen, die zu den entsprechenden Gefühlen führen

<b>Bewertung (B<sub>3</sub>)</b>	<b>↔</b>	<b>Gefühl (C<sub>1</sub>)</b>
Das finde ich <b>gut/toll/super</b>	↔	<b>Freude</b>
Den/die/das <b>mag</b> ich	↔	<b>Zuneigung</b>
Das finde ich <b>egal</b>	↔	<b>Gleichgültigkeit</b>
Ich finde das <b>blöd, beschissen, scheiße</b>	↔	<b>Ärger</b>
Den/die/das <b>mag</b> ich <b>nicht</b>	↔	<b>Abneigung</b>
Ich finde das (total/schrecklich) <b>schade</b>	↔	<b>Trauer</b>
Das finde ich <b>peinlich</b>	↔	<b>Scham</b>
Das <b>fände</b> ich <b>schrecklich/schlimm</b>	↔	<b>Angst</b>
Ich finde das <b>bedrückend</b>	↔	<b>Niedergeschlagenheit</b>

Die Bewertung bestimmt, welches Gefühl man hat und wie stark es ist.

# Selbstanalyse von Emotionen II

Ein SAE bezieht sich immer auf einen **Zeitpunkt** (Momentaufnahme). Zu einem Zeitpunkt haben Menschen genau *ein* Gefühl, da Menschen nur *einen* Gedanken pro Zeitpunkt bewusst haben können.

**A** **Tag, Datum, Zeitpunkt** (Wenn nicht mehr genau erinnerlich, trotzdem festlegen).  
 Momentaufnahme: Was **sehe** ich auf einem **Foto**?  
 Was **passiert** in diesem Augenblick auf der **Handlungsebene**?  
 Was wird von wem in diesem Moment **gesagt**?

**B<sub>1</sub>** **Wahrnehmung** der Situation A mit meinen **Vorinformationen** (Info), meinen **Vorerfahrungen** (VE), meinem **Vorwissen** (VW), **Grundannahmen** (GA), **moralischen Werten** und **Regeln** (R).  
 Um welches **Thema** (T<sub>alt</sub>) geht es mir hier? Welches Bedürfnis ist wie betroffen?

**B<sub>2</sub>** **Bedeutung und Schlussfolgerung**, die aus der Wahrnehmung gezogen werden:

<b>Freude:</b>	Gewinn	<b>Zuneigung:</b>	Was ich konkret mag
<b>Angst:</b>	Befürchtungen	<b>Scham:</b>	Verstoß gegen Regeln anderer → Strafbedrohung
<b>Trauer:</b>	Verlust	<b>Ärger:</b>	Verstoß gegen eigene Regeln → Abwertung
<b>Abneigung:</b>	Was ich konkret nicht mag		
<b>Niedergeschlagenheit:</b>	Pessimistische Zukunftssicht		

**B<sub>3</sub>** **Bewertung** (Antwort auf die Frage: Wie finde/fände ich das?)  
 Das Gefühl und dessen Stärke werden **eindeutig** durch die entsprechende Bewertung bestimmt.

**C<sub>1</sub>** Das **Gefühl** in der Situation A mit **Skalenwert (1-10)**. **Körperreaktionen**, die das Gefühl begleiten. Diese müssen mit dem Skalenwert übereinstimmen.

		<u>Gefühl</u>	<u>Info</u>	<u>Impuls</u>
<b>C<sub>2</sub></b>	Konkretes <b>Verhalten</b> als Reaktion auf die Situation A.	Freude	Eingetretener Gewinn	Gewinn mehrten
		Zuneigung	Etwas entspricht den Vorlieben	mehr davon
		Gleichgültigkeit	keine Relevanz	Kein Ziel
<b>Z<sub>1</sub></b>	Angemessenes <b>Zielgefühl</b> in der Situation A, das das Zielverhalten (Z <sub>2</sub> ) unterstützt und sich auf die eigene Zielsetzung (aus T <sub>neu</sub> ) in der Situation A bezieht.	Angst	Bedrohung	Schutz durch Flucht
		Scham	Ablehnungs-/Strafbedrohung	Schutz durch Unterwerfung
		Ärger	Bedrohung, möglicher Gewinn	Schutz durch Angriff, aktiv verändern
<b>Z<sub>2</sub></b>	Angemessenes <b>Zielverhalten</b> in der Situation A, das der eigenen Zielsetzung (aus T <sub>neu</sub> ) in der Situation A entspricht.	Abneigung	Etwas entspricht nicht den Vorlieben	weniger davon
		Trauer	Eingetretener Verlust	keiner
		Niedergeschlagenheit	Glück/Überleben nicht mehr erreichbar	Resigniert das Leben aufgeben

# Selbstanalyse von Emotionen III

## Analyse der Gedanken im SAE

Im Gehirn laufen die Gedanken in kürzester Zeit von  $B_1$  zu  $B_3$ . Dies läuft automatisch und häufig unbewusst. Um uns diese Gedanken wieder bewusst zu machen, rekonstruieren wir sie systematisch:

Der Weg geht von  $B_3$  zu  $B_1$ , also umgekehrt wie es im Gehirn läuft. Der Vorteil dieses Weges ist auch, dass wir präzise auf den Punkt kommen und so die *wesentlichen* Gedanken, die zu den Störgefühlen führen, heraus arbeiten können.

**$B_3 \rightarrow B_1$**

### 1. Gefühl $\rightarrow$ Bewertung $B_3$

Ableitung der Bewertung nach der Tabelle auf Seite 1.

### 2. $B_3 \rightarrow B_2$

**Frage:** Was genau finde/fände ich denn so ... (Bewertung)?

Freude:	Was genau ist hier der <b>Gewinn</b> ?
Zuneigung:	Was genau <b>mag</b> ich hier?
Angst:	Was genau ist hier die <b>Befürchtung</b> ?
Scham:	Was genau ist hier der (vermeintliche) <b>Verstoß gegen Regeln anderer</b> , für den ich <b>bestraft</b> werde?
Ärger:	Was genau ist hier der <b>Verstoß gegen meine Regeln</b> ? Von wem?
Abneigung:	Was genau <b>mag</b> ich hier <b>nicht</b> ?
Trauer:	Was genau ist hier der <b>Verlust</b> ?
Niedergeschlagenheit:	Was genau ist hier <b>hoffnungslos</b> ? Was genau kann ich nun <b>niemals</b> mehr <b>erreichen</b> ?

### 3. $B_2 \rightarrow B_1$

**Frage:** Wie komme ich darauf?

# Selbstanalyse von Emotionen IV

## Diskussion der Bewertungen und Erstellung von neuen Bewertungen

Gehe jeden Satz einzeln durch, überprüfe diesen und begründe Dein Urteil.

### Diskussion B<sub>1</sub>

- Beschreibt B<sub>1</sub> **realitätsgetreu** Ereignisse, oder stützt es sich lediglich auf ungeprüfte Aussagen anderer, auf fremde Informationen und Gerüchte oder auf meine Phantasie, persönliche moralische Wertvorstellungen oder Glaubensgrundsätze?
- Gibt es **Beweise** für meine Sichtweise von A, oder existieren Fakten, die dagegen sprechen? Welche Eintretenswahrscheinlichkeiten bestehen?

### Diskussion B<sub>2</sub>

- Sind meine Schlussfolgerungen **zwingend** oder **willkürlich**?
- Gibt es auch andere **Alternativen**? Falls nein, warum nicht?
- Gibt es dafür **Beweise**? Gibt es **Fakten**, die dagegen sprechen?
- Werden die Konsequenzen **zwingend** so eintreffen? Falls nein, welche anderen **Alternativen** gibt es?
- Mit welcher **Wahrscheinlichkeit** werden sie eintreten?
- Was **genau** passiert, wenn es so eintritt?
- Dient es meinen **Zielen** und ist es mir die emotionale Reaktion wert, mich dauernd mit diesen möglichen Konsequenzen zu beschäftigen?
- Ist es **sinnvoll**, sich gegen alle möglichen Konsequenzen zu **wehren**, die nicht mit Sicherheit zu verhindern sind? Ist es sinnvoll, diese **Restwahrscheinlichkeiten** zu **akzeptieren**?

### Diskussion B<sub>3</sub>

- Alle Bewertungen sind subjektiv – Ist deshalb diese Bewertung der Situation A **angemessen** und **zielführend**?
- Ist bzw. wäre es **wirklich** nicht auszuhalten, so furchtbar, schrecklich oder katastrophal, oder geht bzw. ginge das Leben trotzdem weiter?

### Neue Glaubenssätze: B<sub>neu</sub>

- Was will ich **zukünftig** in so einer Situation A **denken lernen**?
- Werden diese neuen Gedanken die angestrebten Ziele Z<sub>1</sub> und Z<sub>2</sub> **bewirken**?
- Welche Gedanken und Bewertungen sind **realistisch**?
- Welche Gedanken und Bewertungen sind **zielführend**?

Schreibe hier 1 bis 3 kurze prägnante Merksätze hin.



**DB****Diskussion meiner Gedanken**

Sinnvolles, rationales Denken und Bewerten erfüllt die folgenden 2 Bedingungen:

- 1.) Es entspricht **Tatsachen** und berücksichtigt die **Auftretenswahrscheinlichkeit** dieser Tatsachen
- 2.) Es ist **zielorientiert**

Werden die Kriterien für sinnvolles Denken und Bewerten erfüllt? Gibt es Beweise für oder gegen meine Gedanken? Welche tatsächlichen Konsequenzen können wirklich auftreten und wie groß ist deren Auftretenswahrscheinlichkeit? Ist meine Meinung zielführend für mich? Ist die Bewertung situationsadäquat? Beurteile Satz für Satz und begründe Dein Urteil.

**DB<sub>1</sub>****DB<sub>2</sub>****DB<sub>3</sub>****B<sub>neu</sub>****Neue Gedanken:** Welche Gedanken bewirken das Zielgefühl Z<sub>1</sub>?**Z<sub>1</sub>****Ziel - Gefühl in der Situation A**, das meine Handlung (Z<sub>2</sub>) unterstützt**Z<sub>2</sub>****Ziel - Handlung in der Situation A**, die zu meinem neuen Ziel passt



A: Ich bin abends zuhause. Die Kinder haben wieder den ganzen Tag nicht auf mich gehört. Ich bin völlig fertig.

B: Ich habe wieder versagt. Aus den Kindern wird wohl nix. Sie machen nicht, was ich sage.

Das wird schlimm enden.

C: Ich bin traurig und erschöpft.

Weine, gehe schlafen, werde immer wieder wach und muss grübeln, ob ich das alles schaffen kann. Am nächsten Tag bin ich wie gerädert.

<b>A</b>	<b>Situation:</b> Zeitpunkt, Ort und Umgebung, Personen und deren Verhalten
Tag:	<i>Mittwoch, 03.06.15</i> Uhrzeit: ca. <i>21:30</i> Uhr Ort: <i>Zuhause Wohnzimmer</i>  <i>Ich sitze auf der Couch. Tränen in den Augen. Ich bin allein.</i>
<b>B</b>	<b>Gedanken:</b> <b>B<sub>1</sub> Subjektive Wahrnehmung:</b> Wahrnehmung, Vorwissen, Vorerfahrungen, Interpretationen, Grundannahmen (GA), moralische Werte (W), Regeln (R) <b>B<sub>2</sub> Bedeutungen und Schlussfolgerungen:</b> Freude: <i>Gewinne</i> Zuneigung: <i>Was ich konkret mag</i> Angst: <i>Befürchtungen</i> Scham: <i>Normverstöße &amp; Ablehnungs-/Strafbedrohung</i> Abneigung: <i>Was ich konkret nicht mag</i> Trauer: <i>Verluste</i> Niedergeschlagenheit: <i>Pessimistische Zukunftssicht</i> Ärger: <i>Regel-/Normverstöße</i> <b>B<sub>3</sub> Bewertung:</b> Antwort auf die Frage <i>Wie finde bzw. fände ich das?</i>
<b>B<sub>1</sub></b>	<i>Vorinfo: Die Kinder haben wieder den ganzen Tag nicht auf mich gehört</i>  <i>GA: Eltern können bestimmen, wie Kinder sich verhalten</i> <i>Eine Mutter hat Kontrolle über ihre Kinder</i> <i>Wenn man als Mutter versagt, hat man auch als Mensch versagt</i> <i>Wer versagt, der ist nichts wert</i>  <b>B<sub>2</sub></b> <i>Verlust: Ich habe in der Erziehung als Mutter in der Erziehung meiner Kinder versagt</i> <i>Das heißt, ich habe als Mensch versagt</i> <i>Dann bin ich nichts wert</i>  <b>B<sub>3</sub></b> <i>Das finde ich total schade/schlimm</i>
<b>C<sub>1</sub></b>	<b>Gefühl, Skalenstärke und Körperreaktionen</b>
	<i>Trauer 5 Weinen, Anspannung</i>
<b>C<sub>2</sub></b>	<b>Handlung in der Situation A</b>
	<i>Ich sitze auf der Couch und schweige</i>



<b>A</b>	<b>Situation:</b> Zeitpunkt, Ort und Umgebung, Personen und deren Verhalten
Tag: <b>Donnerstag</b> Uhrzeit: ca. <b>08 : 30</b> Uhr      Ort:	
Ich sitze im Büro, Kollegin 1 sitzt mir gegenüber, die Kolleginnen 2 und 3 stehen weiter weg, reden leise miteinander und lachen.	
<b>B</b>	<b>Gedanken:</b> <b>B<sub>1</sub> Subjektive Wahrnehmung:</b> Wahrnehmung, Vorwissen, Vorerfahrungen, Interpretationen, Grundannahmen (GA), moralische Werte (W), Regeln (R) <b>B<sub>2</sub> Bedeutungen und Schlussfolgerungen:</b> Freude: <i>Gewinne</i> Zuneigung: <i>Was ich konkret mag</i> Angst: <i>Befürchtungen</i> Scham: <i>Normverstöße &amp; Ablehnungs-/Strafbedrohung</i> Abneigung: <i>Was ich konkret nicht mag</i> Trauer: <i>Verluste</i> Niedergeschlagenheit: <i>Pessimistische Zukunftssicht</i> Ärger: <i>Regel-/Normverstöße</i> <b>B<sub>3</sub> Bewertung:</b> Antwort auf die Frage <i>Wie finde bzw. fände ich das?</i>
<b>B<sub>1</sub></b>	<p><b>Ich bearbeite einen Bericht vom Chef.</b></p> <p>Die Kolleginnen 2 und 3 reden häufig abfällig über andere Mitarbeiter. Sie haben auch schon Mitarbeiter aktiv offen abgelehnt.</p> <p><b>GA: 1. Wenn andere mich abwerten oder aufwerten liegt das an mir und die anderen haben recht damit.</b></p> <p><b>2. Wenn ich abgewertet werde, bin ich weniger wert.</b></p>
<b>B<sub>2</sub></b>	<p><b>Befürchtung:</b></p> <p>Die beiden könnten über mich herziehen und über mich lachen.</p> <p><b>Sie könnten schlecht von mir denken und mich abwerten.</b></p> <p><b>Dann könnten sie recht damit haben und ich wäre dann weniger wert.</b></p>
<b>B<sub>3</sub></b>	Das <b>fände</b> ich schlimm.
<b>C<sub>1</sub></b>	<b>Gefühl, Skalenstärke und Körperreaktionen</b>
<b>Angst 5,</b> Anspannung, Herzklopfen.	
<b>C<sub>2</sub></b>	<b>Handlung in der Situation A</b>
Ich schaue auf meine Unterlagen und arbeite weiter ohne Aufzusehen.	

<b>DB</b>	<p><b>Diskussion meiner Gedanken</b> Sinnvolles, rationales Denken und Bewerten erfüllt die folgenden 2 Bedingungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.) Es entspricht <b>Tatsachen</b> und berücksichtigt die <b>Auftretenswahrscheinlichkeit</b> dieser Tatsachen</li> <li>2.) Es ist <b>zielorientiert</b></li> </ol> <p>Werden die Kriterien für sinnvolles Denken und Bewerten erfüllt? Gibt es Beweise für oder gegen meine Gedanken? Welche tatsächlichen Konsequenzen können wirklich auftreten und wie groß ist deren Auftretenswahrscheinlichkeit? Ist meine Meinung zielführend für mich? Ist die Bewertung situationsadäquat? Beurteile Satz für Satz und begründe Dein Urteil.</p>
<b>DB<sub>1</sub></b>	
<b>DB<sub>2</sub></b>	
<b>DB<sub>3</sub></b>	
<b>B<sub>neu</sub></b>	<p><b>Neue Gedanken:</b> Welche Gedanken bewirken das Zielgefühl Z<sub>1</sub>?</p>
<b>Z<sub>1</sub></b>	<p>Ziel - Gefühl in der <b>Situation A</b>, das meine Handlung (Z<sub>2</sub>) unterstützt</p> <p style="text-align: center;"><b>Gleichgültigkeit</b></p>
<b>Z<sub>2</sub></b>	<p>Ziel - Handlung in der <b>Situation A</b>, die zu meinem neuen Ziel passt</p> <p style="text-align: center;"><b>Ich arbeite weiter.</b></p>

# Übergeordnete Probleme

## 1. Nicht-Akzeptanz des Problems

*„Das Problem darf nicht sein – es muss unbedingt weg und darf nie wieder auftreten!“*

## 2. Angst vor dem Problem

*„Das Problem könnte in dieser Situation wieder auftreten – das fände ich schrecklich!“*

## 3. Selbstabwertung wegen des Problems

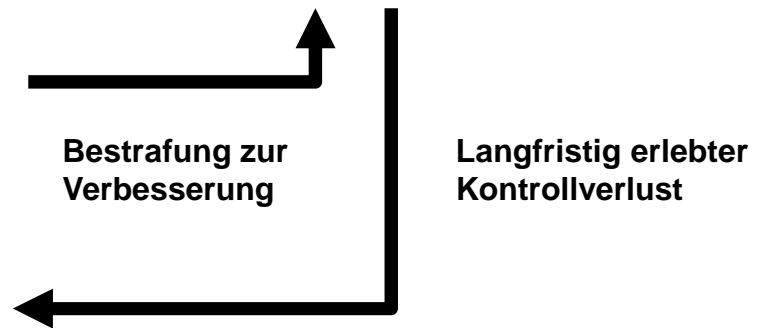
*„Ich bin doch der letzte Arsch, weil ich das Problem habe und es nicht (allein) lösen kann!“*

## 4. Hoffnungslosigkeit wegen des Problems

*„Ich werde das Problem für immer behalten und leiden - wie schlimm!“*

## Kontrollversuche

- Veränderungsversuche
- Vermeidung



**Problem:** *Emotionales Problem  
Körperliches Problem  
Restriktion (unveränderlicher Zustand)*

**70–90%**



**DB****Diskussion meiner Gedanken**

Sinnvolles, rationales Denken und Bewerten erfüllt die folgenden 2 Bedingungen:

- 1.) Es entspricht **Tatsachen** und berücksichtigt die **Auftretenswahrscheinlichkeit** dieser Tatsachen
- 2.) Es ist **zielorientiert**

Werden die Kriterien für sinnvolles Denken und Bewerten erfüllt? Gibt es Beweise für oder gegen meine Gedanken? Welche tatsächlichen Konsequenzen können wirklich auftreten und wie groß ist deren Auftretenswahrscheinlichkeit? Ist meine Meinung zielführend für mich? Ist die Bewertung situationsadäquat? Beurteile Satz für Satz und begründe Dein Urteil.

**DB<sub>1</sub>****DB<sub>2</sub>****DB<sub>3</sub>****B<sub>neu</sub>****Neue Gedanken:** Welche Gedanken bewirken das Zielgefühl Z<sub>1</sub>?**Z<sub>1</sub>****Ziel - Gefühl in der Situation A**, das meine Handlung (Z<sub>2</sub>) unterstützt

Ärger 1-2 (Unzufriedenheit)

**Z<sub>2</sub>****Ziel - Handlung in der Situation A**, die zu meinem neuen Ziel passt

Ich sage: „Ja, das mache ich noch ungünstig. Ich kann die Automatik noch nicht beeinflussen“ und arbeite weiter



# Ergebnisse der Kontroldisputation

**Grund der Disputation:** Stress und emotionale Probleme entstehen, wenn Menschen versuchen, Phänomene zu kontrollieren, die nicht unter ihrer Kontrolle stehen.

**Ziel:** Nur an den Phänomenen arbeiten, die unter direkter Kontrolle stehen. Optimieren des Umgangs mit Phänomenen, die nicht unter direkter Kontrolle stehen.

**Voraussetzung:** Es werden körperlich gesunde Menschen betrachtet. Krankheiten und Behinderungen können Individuen zusätzlich erheblich einschränken.

## 1. Kontrolle über sich selbst

**Verhalten** Weitgehend, außer bei reflexartigen Handlungen und bei sehr stark gebahnten Impuls-Handlungskoppelungen

**Gedanken** Unbewusste Gedanken: keine Kontrolle  
Bewusst-automatische Gedanken: keine Kontrolle  
Bewusst-willkürliche Gedanken:  
1. Entscheiden ... Was man glaubt und was nicht  
... Was man will (Werte und Ziele)  
... Was man tut  
2. Aktiv Gedanken denken und sich etwas bildlich vorstellen  
3. Ein Thema durchdenken und abschließen bewerten  
4. Ziele setzen und Projekte planen  
5. Den Aufmerksamkeitsfokus lenken

**Gefühle** Da Gefühle durch die automatischen Gedanken entstehen, keine direkte Kontrolle, aber über den *Umgang* mit Gefühlen.

**Körpergefühle** Keine Kontrolle. Ausnahme: Sich selbst Schmerz zufügen über das eigene Handeln.

**Körperreaktionen** Keine Kontrolle

Wir haben bei uns selbst Kontrolle über unser **Handeln** und über die **willkürlichen Gedanken**.

## 2. Kontrolle über andere

<b>Verhalten</b>	Keine Kontrolle, andere entscheiden immer selbst, was sie tun oder lassen. Andere können aber an Verhalten gehindert werden durch Festhalten, Fesseln, Einsperren und Töten.
<b>Gedanken</b>	Zwingen, auf einen verbalen und taktilen Reiz zu reagieren und spezielle Entscheidungen zu treffen. Welche Entscheidung getroffen wird, steht nicht unter der Kontrolle anderer Personen.
<b>Gefühle</b>	Keine Kontrolle
<b>Körpergefühle</b>	Keine Kontrolle. Ausnahme: Anderen Schmerz zufügen über das eigene Handeln.
<b>Körperreaktionen</b>	Keine Kontrolle

Bei normalen friedlichen Interaktionen von Menschen wird von Schmerzzufügen, Freiheitsentzug und Töten keinen Gebrauch gemacht. Somit bleibt einem nur, bei anderen **verbale und taktile Reize** zu setzen, andere zu einer speziellen **Entscheidung zu zwingen**, ihnen Konsequenzen zuzumuten oder aus dem Kontakt zu gehen.

Die **verbalen Reize** können strategisch gewählt werden, wenn wir wissen, wie eine andere Person üblicherweise reagiert. Dies entspricht einer überlegten »Werbestrategie«. Werbung kann der andere annehmen oder ablehnen. Der andere bleibt somit immer frei.

Spezifische **Entscheidungen zu erzwingen**, auf die dann Konsequenzen folgen werden, stellt in der alltäglichen Interaktion eher eine Ausnahme dar, da in der Regel Kompromisse zwischen den verschiedenen Strebungen gesucht werden. Jedoch ist das Fordern einer Entscheidung in einem wichtigen Punkt sinnvoll, um die Kooperation zu optimieren oder einzuschränken.

# Wie wird den Wert des Menschen bestimmt?

- Wie erfolgreich jemand ist
- Wie er von anderen anerkannt wird /  
welchen Ruf er hat
- Wenn er sich für andere einsetzt,  
Gutes tut
- Wenn jemand etwas gut kann,  
gute Arbeit leistet

# Ergebnisse des Sokratischen Dialogs

## *Wert des Menschen*

**Grund der Disputation:** Stress und emotionale Probleme entstehen, wenn Menschen ihren Selbstwert immer wieder in Frage stellen oder sich selbst als wertlos ansehen.

**Ziel:** Das Selbstwertproblem von Grund auf lösen, indem erkannt wird, dass der Wert eines Menschen objektiv nicht zu bestimmen ist. Der Mensch soll sich dann entscheiden, ob oder wie er seinen Wert subjektiv bestimmen will.

**Voraussetzung:** Der Patient weiß, was eine Tatsache und eine Meinung ist und wie er beide unterscheiden kann. Er prüft nun, ob es sich bei einer Aussage um eine Tatsache oder eine Meinung handelt.

**Tatsache:** Behauptete Phänomene sind beobachtbar, haben somit eine Auftretenswahrscheinlichkeit von größer Null. Damit kann ihre Existenz überprüft und bewiesen werden. Auch das Nicht-Zutreffen einer Behauptung kann bewiesen werden, dann ist sie eindeutig falsch.

**Meinung:** Es ist aktuell unklar, ob es sich bei dem behaupteten Phänomen um eine Tatsache handelt oder nicht. Die Behauptung kann weder bewiesen noch widerlegt werden.

**Wert des Menschen:** Da es keinen Beweis gibt, der einen objektiven Wert des Menschen nachweisen kann, ist der Wert des Menschen eine Meinung. Damit kann dieser frei gewählt werden. Bei der Wahl ist wichtig, dass diese gewählte Meinung zielförderlich ist.

**Wahlmöglichkeiten:** Aufgrund der Meinungsqualität der Wertzuschreibung können mehrere Wahlen getroffen werden.

1. Man verzichtet auf die Zuschreibung eines pauschalen Wertes, da das keine hilfreiche Information bietet, da von diesem Wert keine sinnvolle Aussage über die Person ableiten lässt.
2. Man schreibt sich und anderen Menschen einen pauschalen Wert zu, der nicht mehr an Kriterien gebunden ist. Es bietet sich an, hier den höchsten Wert zu nehmen (100%), da es keinen vernünftigen Grund gibt, diesen niedriger anzusetzen. Das Grundbedürfnis nach Selbstwert ist damit voll erfüllt.
3. Man verwendet weiter einen Kriterienkatalog, um einen Summenwert zu generieren. Der Kriterienkatalog sollte dabei eindeutig und von Menschen grundsätzlich aus eigener Kraft erfüllbar sein. Dieser Maßstab wird dann konsequent an alle Menschen angelegt. Die Konsequenzen daraus müssen in Kauf genommen werden.
4. Man macht genauso weiter wie bisher. Auch diese Konsequenzen sollten dann entsprechend hingenommen werden.

**Leistungsbeurteilung:** Die eigenen Leistungen und die Leistungen anderer sollten klar und eindeutig beurteilt werden. Leistungen können nur in Hinblick auf ein Ziel oder auf einen Leistungskatalog sinnvoll gemessen und bewertet werden. Hierbei ist es hilfreich, das nicht mehr in „gut“ oder „schlecht“ eingeteilt wird, sondern in „günstig“ und „ungünstig“. Diese Worte stellen direkt den Zielbezug her („günstig/ungünstig in Hinblick auf das Ziel XY“) und gleichzeitig sind an diese Worte keine starken Gefühle gekoppelt, sodass es nur zu leichten emotionalen Reaktionen kommt, wenn man diese im Alltag benutzt.

**Persönlich-Nehmen von Zu- und Abneigung:** Zu- und Abneigung sind Gefühle, die etwas über die Vorlieben eines Menschen aussagen, aber nicht über die Sache oder den Menschen, die oder den er so beurteilt. Dies ist immer eine persönliche „Geschmackssache“ des Beurteilers. Zu- und Abneigung sind also für die beurteilte Person unpersönlich.

**Kai Born**

## **Die Lösung von Selbstwertproblemen**

Aufbau eines positiven Selbstbildes,  
eines stabilen Selbstwertes  
und selbstsicheren Verhaltens

### **Über den Autor**

Dr. Kai Born – Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie; institutsgebundene Ausbildung in Verhaltenstherapie, Kognitiver Verhaltenstherapie und Hypnotherapie; klinische Ausbildung in psychodynamischer Psychotherapie und systemischer Therapie; weiterbildungsermächtigt für das Fachgebiet Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Landesärztekammer Hessen, Dozent und Supervisor in diversen anerkannten Ausbildungsinstituten; Leiter des IVT-Hessen, ärztlicher Leiter des Instituts für Kognitive Verhaltenstherapie Hessen (IKVT) und niedergelassen in eigener Praxis.

### **Anmerkung zum Text**

Im Text wird wegen der einfacheren Leseart durchgängig die männliche Form verwendet, damit sind Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.

## Inhalt

- 1 Einleitung
- 2 Die Entstehung von Selbstwertproblemen
- 3 Grundannahmen
- 4 Der Wert des Menschen
- 5 Neue Selbstwert-Grundannahmen
- 6 Ablehnung
- 7 Strategien zum Aufbau eines stabilen Selbstwertes
  - 7.1 Wortdefinitionen
  - 7.2 Wertschätzender Selbstumgang
  - 7.3 Selbstsicheres Verhalten und Alltagsübungen
  - 7.4 Spezielle Verhaltensübungen
- 8 Perspektive
- 9 Literatur

## 1 Einleitung

Selbstwertprobleme sind eine weitverbreitete Ursache für emotionales Leid. Fast jeder Patient, der sich an einen Psychotherapeuten wendet, leidet mehr oder weniger unter einem Selbstwertproblem. Dieses Problem kann nur in bestimmten Situationen auftreten, wenn beispielsweise der Betroffene abgelehnt wird oder wenn er Fehler macht (kriterienabhängige Selbstabwertung). Es gibt aber auch Menschen, die von sich selbst grundsätzlich denken, dass sie als gesamte Person nicht in Ordnung, schlecht, falsch, unzureichend oder nicht liebenswert sind (negatives Selbstbild).

Sich selbst als stabil wertvoll und liebenswert zu erleben ist eines unserer Grundbedürfnisse. Wohlbefinden und psychische Gesundheit kann nur entstehen, wenn dieses Grundbedürfnis nach Selbstwert erfüllt ist. Deshalb ist der Aufbau eines positiven Selbstwertes und Selbstbildes eine zentrale Aufgabe für uns Menschen. Das Gute dabei ist, dass wir lernen können, dieses Bedürfnis vollständig zu erfüllen. Im Folgenden werde ich skizzieren, wie es zu einem schlechten Selbstwert kommt, welche Überzeugungen dahinter stehen, weshalb wir uns überhaupt mit diesem Grundbedürfnis auseinandersetzen sollten und wie wir lernen können, einen stabilen positiven Selbstwert aufzubauen.



## 2 Die Entstehung von Selbstwertproblemen

**Lernen von den Bezugspersonen.** Als Kind sind wir existenziell von unseren primären Bezugspersonen abhängig. Deren Umgang mit unseren Bedürfnissen hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Entwicklung. Angetrieben von unangenehmen Spannungszuständen, die anzeigen, dass wir etwas brauchen, machen wir uns als Kind bei unseren Eltern – meistens deutlich – bemerkbar. Anfangs stehen die körperlichen Grundbedürfnisse wie Hunger, Durst, Wärme und Schutz im Vordergrund. Um deren Erfüllung zu gewährleisten versuchen wir schon als Baby, zu unseren Eltern intensiven Kontakt aufzubauen und die Bindung, die letztlich unserem Überleben dient, zu sichern. Das entspricht unserem basalen Bindungsbedürfnis. Wir machen dabei erste Erfahrung mit Kontrolle: »Wenn ich schreie, kommt jemand, der sich mir zuwendet, mir etwas gibt und ich fühle mich dann besser.« Wenn die Passung zwischen den kindlichen Bedürfnissen und der elterlichen Zuwendung hinreichend stimmt, erleben wir neben einer stabilen und sicheren Bindung auch eine gewisse Kontrolle über uns und die Umwelt. Damit wird auch unser basales Kontrollbedürfnis erfüllt. Das alles läuft im ersten Lebensjahr noch ohne Bewusstsein ab, trotzdem prägen diese ersten Erfahrungen unser Gehirn entscheidend und legen zukünftige Entwicklungs- und Reaktionstendenzen fest. Das Selbstwertbedürfnis tritt als solches erst später auf den Plan, nämlich erst, wenn sich das *Selbstbewusstsein* herausbildet. Erst wenn wir uns als »ich hier« und »andere dort« erleben, beginnen wir, uns selbst im Vergleich mit anderen zu beurteilen. Die Wahrscheinlichkeit für den Aufbau bestimmter Grundannahmen über uns, aber auch über andere und über die Umwelt, wird vom Inhalt der Botschaften unserer Bezugspersonen und der Häufigkeit und Intensität ihrer Vermittlung bestimmt. Hören wir immer wieder, dass wir oder andere Menschen nur etwas taugen, wenn gute Leistungen erbracht werden, werden wir das irgendwann glauben. Und wenn unsere Leistungen in den Augen der Eltern nie gut genug sind, liegt es nahe, dass wir uns als gesamte Person schlecht und unfähig einschätzen.

**Autonomie des Gehirns.** Das Gehirn ist ein sich selbst organisierendes System und kann deshalb auch selbstabwertende Überzeugungen ohne die Erfahrung äußerer Abwertung aufbauen, indem es bestimmte Situationen *falsch* interpretiert oder Einzelerfahrungen *übergeneralisiert*. Um einen niedrigen Selbstwert zu entwickeln brauchen wir daher nicht zwangsläufig Eltern, die sich völlig ungünstig verhalten. Dies kann uns auch bei einer zugewandten, fürsorglichen Mutter oder bei einem ebensolchen Vater passieren. Und umgekehrt, wenn auch weniger wahrscheinlich, kann ein Mensch einen stabilen Selbstwert entwickeln, auch wenn er in einem schwierigen Elternhaus aufgewachsen ist.

**Auswirkungen von Erfahrungen.** Spätere Erfahrungen mit anderen Personen können ebenfalls eine entscheidende Rolle spielen, indem diese ungünstige Entwicklungen verstärken oder abschwächen. Günstige Erfahrungen mit den Großeltern oder mit anderen Verwandten können ungünstige Erfahrungen mit den Eltern ausgleichen. Die Kontakte zu anderen Menschen können aber auch umgekehrt zu schlechten Erfahrungen führen. Nach den Erlebnissen mit den ersten Bezugspersonen folgt später in der Pubertät eine zweite, wesentlich prägende Phase. Hier lockern wir die Bindung zu unseren Eltern langsam und bauen Bindungen zu Gleichaltrigen auf, auch zum anderen Geschlecht. Abhängig von der Qualität unserer Kontakte und unseren Gestaltungsmöglichkeiten in dieser Gruppe verstärken wir unsere positiven und negativen Grundannahmen über uns, die anderen und die Welt. Oder wir haben die Gelegenheit, diese Grundannahmen zu modifizieren. Auch das kann in die positive oder negative Richtung gehen. Nicht wenige Selbstwertprobleme entstehen erst in der Pubertät.

**Selbstbestätigung erlernter Schemata.** Sind ungünstige Denkmuster erst einmal angebahnt, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Situationen gemäß dieser Denkmuster interpretiert werden. Diese Muster wirken wie eine gefärbte Brille, durch die man die Welt wahrnimmt. Dadurch verfestigen sich

diese Muster (Schemata), wiederholen sich immer wieder und bestätigen sich im Sinne einer *sich selbst erfüllenden Prophezeiung* oft selbst. Damit werden sie zu einem Teil unserer Persönlichkeit und unseres Erlebens von uns selbst. Ein schlechtes Selbstbild und häufige Selbstabwertungen lassen unser Selbstwertbedürfnis unerfüllt bleiben und es kommt dadurch zu unangenehmen Emotionen (Angst, Scham, Trauer, Niedergeschlagenheit, aber auch Ärger). Um diese unangenehmen Zustände zu beseitigen, entwickeln wir *Kompensationsstrategien*. Typischerweise versuchen viele Menschen, ihren negativen Selbstwert durch außergewöhnliche *Leistungen* auszugleichen oder durch Versuche, sehr viel *Anerkennung* zu bekommen und *Ablehnung* zu vermeiden. Gelingt dies ausreichend, wird das Problem kompensiert und als solches für die betroffene Person kaum wahrnehmbar sein. Gelingt dies nicht oder plötzlich nicht mehr, kommt es wieder zu unangenehmen emotionalen Zuständen und im weiteren Verlauf können sich psychische Störungen entwickeln.

### 3 Grundannahmen

**Typische Selbstwertkriterien.** Wie erfüllen Menschen normalerweise ihr Selbstwertbedürfnis? Wenn wir mit Hilfe des ABC-Modells die unangenehmen Emotionen untersuchen, kommen wir regelmäßig auf die folgenden Grundannahmen: Menschen koppeln ihren Selbstwert einerseits an *Anerkennung* bzw. *Ablehnung* durch andere Menschen und andererseits an ihre *Leistungen*, ihre *Fähigkeiten*, *Fertigkeiten* und ihren *Besitz*. Diese Verkoppelungen können in Glaubenssätzen (Grundannahmen) formuliert werden:

- ▶ »Wenn mich andere (mir wichtige) Menschen ablehnen und abwerten, bin ich weniger/nichts wert.« »Nur wenn andere (mir wichtige) Menschen mich mögen und wertschätzen, bin ich in Ordnung.«
- ▶ »Wenn ich schlechte Leistungen bringe, mir bestimmte Fähigkeiten/Fertigkeiten fehlen und/oder ich erfolglos bin, bin ich weniger/nichts wert.« »Nur wenn ich gute/außergewöhnliche Leistungen bringe, gute/außergewöhnliche Fähigkeiten besitze und/oder außergewöhnlich erfolgreich bin, bin ich in Ordnung.«

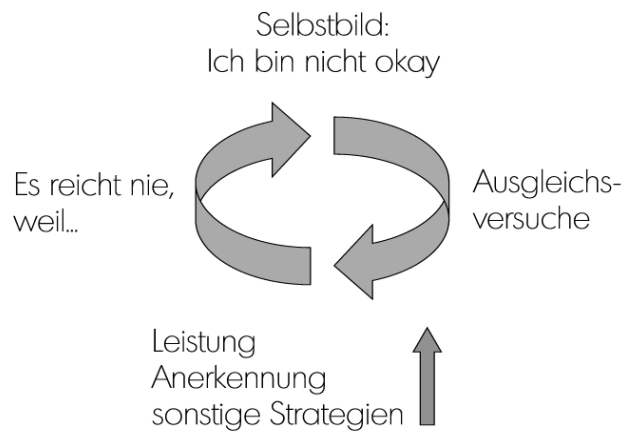
Wir können diese Grundannahmen auch umgangssprachlich ausdrücken:

- ▶ »Viel Freund, viel Ehr – viel Feind, viel Schmach!«
- ▶ »Kannste was, biste was – kannste nichts, biste nichts!«
- ▶ »Haste was, biste was – haste nichts, biste nichts!«

**Negatives Selbstbild.** Auch wenn jemand von sich generell denkt, dass er schlecht, nicht liebenswert und ungenügend ist, werden wir auf die oben genannten Begründungen stoßen, wenn wir fragen, wie der Betroffene sich das erklärt. Antworten wie »Ich habe noch nie etwas hinbekommen« oder »Meine Eltern haben mich nicht geliebt, also muss doch etwas mit mir nicht in Ordnung sein« sind typisch. Ein Selbstwertproblem auf einer grundlegenden Selbstbildebene ist erfahrungsgemäß durch Kompensationsstrategien nicht auszugleichen. Insbesondere weil die Ziele entweder vor dem Hintergrund der eigenen Fähigkeiten völlig überhöht sind oder das Erreichen bestimmter Ziele subjektiv niemals ausreicht, um sich endlich als wertvoll und in Ordnung zu erleben. Ebenso wird das eigene Verhalten so gestaltet sein, dass die betroffene Person immer wieder Erfahrungen macht, die die eigenen Annahmen bestätigen. Mögliche Erfahrungen, die den eigenen Annahmen zuwiderlaufen, werden ausgeblendet. Wir sprechen hier von *Teufelskreisen* und *sich selbst erfüllenden Prophezeiungen*.



**Abbildung 1** Selbstbild-Teufelskreis I



**Abbildung 2** Selbstbild-Teufelskreis II

## 4 Der Wert des Menschen

**Sokratischer Dialog.** Um die Fragen zu beantworten, ob ein Mensch etwas wert ist und wenn ja, was denn genau, führen wir ein wissenschaftlich-philosophisches Gespräch, einen sogenannten *Sokratischen Dialog*. Der griechische Philosoph Sokrates hat diese Dialogform entwickelt und angewandt. Sokratisches Hinterfragen einer Aussage bedeutet, dass wir diese auf *Beweisbarkeit* hin untersuchen (wissenschaftlicher Anteil). Beweisbar ist etwas, wenn es durch Beobachtung eindeutig und widerspruchsfrei bestimmbar ist (Objektivität). Es handelt sich dann um eine *Tatsache*. Wenn eine Aussage weder beweisbar noch widerlegbar ist, handelt es sich um eine *Meinung*. Hier wissen wir (noch) nicht, ob es sich bei dieser Aussage um eine Tatsache handelt oder eben nicht. Bei Meinungen (Subjektivität) sollten wir uns fragen, ob sie unseren Zielen und letztlich einem erfüllten Leben dienlich sind (philosophischer Anteil). Beschäftigen wir uns nun also mit der Frage, wie der Wert des Menschen *objektiv* bestimmt wird.

**Kriterien für die Wertbestimmung.** Wir können dazu eine Menge Eigenschaften, Fertigkeiten und Handlungen aufzählen, die ein Mensch haben oder ausführen kann. Hier bekommen wir aber Ungeheimheiten, wenn wir Gewichtungen der einzelnen Punkte einführen und wenn wir Menschen betrachten, die diese Punkte überhaupt nicht erfüllen können: Beispielsweise konsumiert ein Baby quasi nur ohne eigene Leistungen und ist für die meisten Menschen doch etwas wert. Oder behinderte Menschen können bestimmte Leistungen gar nicht mehr erbringen. Oder bei alten Menschen nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Hier merken wir schnell, dass hier kein eindeutiger, objektiver Maßstab festlegbar ist, weil dieser ständig an Einzelpersonen oder Gruppen angepasst werden muss, um diesen Personen gerecht zu werden. Damit werden Eigenschaften und Leistungen grundsätzlich untauglich für die objektive Messung des Wertes von Menschen. Aber selbst wenn wir bestimmte Kriterien konsequent an alle Menschen anlegen, können wir deren Objektivität *nicht beweisen*. Es kann auch argumentiert werden, dass der Mensch grundsätzlich wertvoll ist, weil er *da* ist. Diese Aussage müssen wir ebenfalls beweisen. Auch das ist jedoch nicht möglich. Wenn wir die Konsequenzen unsers Daseins für den Planeten Erde untersuchen, schneiden wir nicht besonders gut ab. Für den Planeten und die anderen Lebewesen wäre es sicherlich besser, wenn wir wieder verschwinden würden.

**Widersprüche.** Wenn wir die oben genannten Grundannahmen untersuchen, treffen wir auch auf Schwierigkeiten: Erstens messen viele Menschen mit *zweierlei* Maß: einen milden Maßstab für andere Menschen und einen strengen für sich selbst. Da wir uns in unserem Mensch-Sein nicht voneinander unterscheiden, gibt es keinen vernünftigen Grund, mit zweierlei Maß zu messen. Wollen wir Aussagen wie »Ein Mensch ist etwas wert, wenn ...« beweisen, wird sehr schnell deutlich, dass wir immer wieder auf Widersprüche, Uneindeutigkeit und subjektive Einschätzungen stoßen. Welche objektiven Merkmale sollen wir dazu hinzuziehen? Letztlich ist und bleibt jede *Bewertung* immer *willkürlich*, und damit eine *Meinungsäußerung*.

**Bewertungsautomatismus.** Was wir sicher wissen, ist, dass wir Menschen von morgens bis abends automatisch alles und jeden bewerten. Und wir finden *alle möglichen* Bewertungen, Beurteilungen und Interpretationen bei Menschen. Wenn wir uns fragen, welche Bewertung denn die richtige und wahre ist, können wir dies nicht bestimmen. Bewertungen sind *subjektiv* und damit eine *Meinung*. Genauso verhält es sich auch mit dem Wert des Menschen: Wir können unseren Wert nicht objektiv bestimmen, da Bewertungen immer subjektiv sind. Und damit entspricht die Wertfestsetzung immer einer Meinung.



Der Wert des Menschen ist eine Meinung, da sich kein objektiver und damit beweisbarer Maßstab finden lässt, der unabhängig von Menschen existiert.

**Meinungsfreiheit und Vernunft.** Deswegen ist auch die Koppelung an Anerkennung bzw. Ablehnung und Leistung völlig *willkürlich*. Niemand ist gezwungen, das so zu sehen. Meinungen sind völlig frei *wählbar*. Wir können frei entscheiden, welche Meinung wir über uns selbst haben wollen. Aber welche Wahl ist hier vernünftig? Wenn wir eine *vernünftige* Wahl treffen wollen, ist es wichtig, dass Aussagen unseren Zielen *nützlich* sind.

**Evolutionärer Ursprung der Selbstbewertung.** Wenn wir davon ausgehen, dass wir Menschen stets bemüht sind, unsere Grundbedürfnisse zu erfüllen, können wir zunächst untersuchen, ob und wofür Selbstbewertungen evolutionär nützlich sein können? Wir vergegenwärtigen uns, dass sich unser Organismus und unser Gehirn immer noch auf *Steinzeitniveau* befinden. Die Zeitdauer der Existenz der Menschheit war und ist für gravierende evolutionäre Veränderungen zu kurz. Wenn wir dann betrachten, dass Überleben das wichtigste Ziel war und wir Menschen typischerweise unseren Selbstwert von der Meinung anderer abhängig machen, können wir einen Zusammenhang und einen Nutzen ableiten: Um das Überleben zu sichern mussten wir uns stets an die Primärgruppe (steinzeitliche Sippe) anpassen und einen Mechanismus entwickeln, der uns frühzeitig vor Regelverstößen warnt, damit wir nicht aus der Gruppe ausgestoßen werden. Ausstoß aus der Gruppe bedeutete in der Steinzeit den sicheren Tod, da niemand in der feindlichen Umwelt alleine lange überleben konnte. Wenn wir nützliche Leistungen für die Gruppe erbrachten, waren wir für das Überleben der Gruppe »wertvoller«, wurden also nicht so schnell ausgestoßen. Unseren Selbstwert von den Sichtweisen der anderen abhängig zu machen, half uns, die *Bindung zur Gruppe zu stabilisieren* und damit das Überleben zu sichern.

**Moderne Rahmenbedingungen.** Heute sind wir zwar immer noch existenziell aufeinander angewiesen, wir haben das Problem des Überlebens aber durch den modernen Sozialstaat gelöst. Individuell sind wir dadurch nicht mehr auf das Wohlwollen einer *bestimmten* Gruppe angewiesen. Sollten wir in einer Gruppe nicht willkommen sein, sollten wir nicht zu dieser oder sollte die Gruppe nicht zu uns passen, können wir uns jederzeit eine andere Gruppe suchen. Heute haben wir in unserer Kultur deutlich mehr *Freiheitsgrade* als der Urmensch und auch der Mensch vor noch 100 Jahren. Es ist nicht mehr notwendig, in diesem Ausmaß und mit der Absicht des Überlebens auf die Meinungen der anderen zu achten. Seinen Selbstwert von der Meinung anderer Menschen abhängig zu machen, hat heute keinen vernünftigen Sinn mehr und schadet uns letztlich emotional. Bezogen auf unsere Ziele bleibt es dennoch wichtig, was die Menschen, die für unsere Ziele wichtig sind, über uns denken. Auf unseren Selbstwert müssen wir das aber nicht beziehen.

**Abhängigkeit von anderen Menschen.** Wir dürfen jedoch auch nicht vergessen, dass heute noch jeder Mensch eine Zeit hat, in der er vollständig existenziell von bestimmten Menschen abhängig ist: Das ist in der Säuglings- und Kleinkindzeit. Auch hier achten wir darauf, dass unsere Eltern uns lieb haben und wir sie nicht verlieren. Hier kommt es zu wichtigen Prägungen (siehe oben). Ein Kind versteht es nicht, dass auch bei Verlust der Eltern noch gut für es gesorgt werden wird (Paten, Pflegeeltern, Kinderheim und so weiter). Verlust der Eltern bedeutet subjektiv für das Kind den eigenen Tod. Dementsprechend haben Kinder Angst, ihre Eltern zu verlieren, und tun alles, um die Bindung zu stabilisieren. Den eigenen Wert für die Eltern zu bestimmen und sich selbst zuzuschreiben ist aus der Sicht des Kindes nachvollziehbar. Wir können hier von genetischen Tendenzen ausgehen. Spätestens als Erwachse-

ne können wir aber lernen, unseren Selbstwert unabhängig von der Meinung anderer zu bestimmen.

**Funktionalität von Selbstabwertungen.** Häufig stoßen wir auch auf die Funktion der *Selbstbestrafung* für ein bestimmtes Handeln, zum Beispiel in Form von innerer Selbstabwertung. Wir verfolgen dabei die Absicht, dieses Verhalten in Zukunft zu verändern. Das ist auf den ersten Blick gar nicht so unvernünftig. Lernen wir doch auch als Kinder sehr viel durch Bestrafung und durch negative Konsequenzen. Untersuchen wir aber dieses Muster heute auf *Nützlichkeit*, stellen wir fest, dass die Selbstabwertungen in den seltensten Fällen zu positiven Veränderungen im Sinne der Realisierung persönlicher Ziele führen. Im Gegenteil: Es erzeugt weiteres – unnötiges – Leid und verstärkt das schon bestehende. Also taugt Selbstabwertung selten für Bestrafung. Möchte sich jemand weiter mit Bestrafungen für eine Veränderung motivieren, gibt es eine günstigere Strategie: Werfen Sie jedes Mal, wenn Sie sich für etwas bestrafen wollen, einen 10- oder 20-Euro-Schein aus dem Fenster oder auf die Straße, ohne sich darum zu kümmern, wer den Schein findet und was damit geschieht. Das wirkt. Meiner Erfahrung nach macht das aber kaum jemand. Nicht zielführende Bestrafungsstrategien sollten wir streichen, zum Beispiel auch die sinnlose Idee von *Schuld* und *Sühne*, der viele Menschen anhängen: Wenn Menschen sich tatsächlich schuldig gemacht haben («Schuld» im Sinne von »Ursache sein«), zum Beispiel ein Kind tot gefahren oder große Fehler mit schwerwiegenden Folgen begangen haben, denken diese, dass durch eine Selbstbestrafung und Sühne ein *Ausgleich* hergestellt werden könnte. Dies war in der Steinzeit sicherlich sehr nützlich, um einen drohenden und selbst verursachten Ausstoß aus der Gruppe abzuwenden. Heute jedoch können wir vernünftiger denken und erkennen dabei, dass es nie eine »Wiedergutmachung« geben wird und jemals gegeben hat. Ein totes Kind wird nicht wieder lebendig, egal wie viele Kinder wir danach finanziell oder tatkräftig unterstützen oder wie sehr wir leiden. Ebenso können keine Fehler mehr rückgängig gemacht werden. Möglicherweise können die Folgen des Fehlers abgemildert und der Fehler in Zukunft vermieden werden – dann haben wir etwas dazugelernt. Wenn wir bestimmte Verhaltensweisen zukünftig tun oder unterlassen wollen, müssen wir dies *tun*. Selbstbestrafungen und Sühne sind in diesem Zusammenhang nicht sinnvoll.

**Umlernen.** Selbstabwertung ist also meistens nutzlos und erzeugt unnötiges Leid. Wer möchte, kann diese Einsicht nutzen, sein Denken über sich und sein Verhalten zu verändern. Das ist nicht einfach, da die Selbstabwertungen durch jahrelange Bahnung und Verstärkung hochautomatisch ablaufen. Das Gehirn muss nun umtrainiert werden. Das benötigt sehr viel Übung auf der Verhaltensebene und Aufmerksamkeitslenkung auf die eigenen automatischen und größtenteils unbewussten Denkprozesse, um sich diese bewusst zu machen und langfristig zu verändern. Der Entschluss zu lernen, sich nun in Zukunft wertzuschätzen, ist aber eine Voraussetzung für die Veränderung.

**Möglichkeiten der Wertzuschreibung.** Welchen Wert wollen wir uns nun zukünftig zuschreiben? Wir haben dabei vier grundlegende Möglichkeiten:

- (1) **Wir legen überhaupt keinen pauschalen Wert mehr fest.** Dies ist sicher die erkenntnistheoretisch weiseste Wahl, da ein pauschaler Wert keinerlei inhaltliche Aussage macht: Die Person A ist 55 % wertvoll und die Person B 95 % - diese Zahlen sagen uns gar nichts, wenn wir den Kriterienkatalog nicht kennen. Selbst wenn wir diesen kennen, sagt diese Zahl nichts darüber aus, welche Kriterien die Person erfüllt oder nicht erfüllt. Dies wäre so, als ob wir die Durchschnittspreise zweier Kaufhäuser miteinander vergleichen. Dies hat keinen Informationsgehalt. Nur wenn wir die Preise bestimmter Waren vergleichen, wüssten wir, in welchem Kaufhaus die bestimmte Ware billiger ist. Unsere Leistungen und die andere Menschen werden aber weiterhin bewertet (siehe unten).
- (2) **Wir schreiben allen Menschen einen hohen Wert zu.** Dieser Wert sollte hierbei für alle auf 100 % gelegt werden, da weniger nur wieder mit Hilfe von Kriterien zu erklären wäre. Und gerade das wollen wir dabei nicht mehr tun: Kriterien für den Wert anwenden. Ansonsten besteht die Gefahr,

dass wir uns wieder für irgendetwas abwerten. Deshalb müssen wir auch allen Menschen diese 100 % geben. Unsere Leistungen und die andere Menschen werden aber weiterhin bewertet (siehe unten).

- (3) **Wir definieren bestimmte Kriterien, von deren Erfüllung wir den Wert abhängig machen.** Dies kann natürlich auch gemacht werden. Dazu sollten Kriterien gesucht werden, die aus eigener Kraft erfüllt werden können. Andernfalls führt dieser Kriterienkatalog wieder zu unnötigen Leid. Der Katalog sollte für alle Menschen angewendet werden, da es keinen vernünftigen Grund gibt, verschiedene Maßstäbe zu benutzen. Nachteil hierbei ist und bleibt aber, dass bei unerfüllten Kriterien eine Selbstabwertung erfolgt, was zu unangenehmen Gefühlen führen wird. Dies ist dann der Preis, der für diese Wahl zu bezahlen ist. Unsere Leistungen und die andere Menschen können auch unabhängig vom entwickelten Kriterienkatalog bewertet werden (siehe unten).
- (4) **Wir machen weiter wie bisher.** Dies die Variante, die alles beim Alten lässt. Alle emotionalen Turbulenzen bleiben dabei bestehen. Dies ist der Preis, der für diese Wahl zu bezahlen ist. Unsere Leistungen und die andere Menschen können auch unabhängig vom entwickelten Kriterienkatalog bewertet werden (siehe unten).

**Konsequenzen der Wahlmöglichkeiten.** Wir haben die freie Wahl, und jede Wahl hat Konsequenzen. Wie oben erwähnt ist die Wahl der Variante 1 die weiseste, da eine pauschale Selbstwertbestimmung letztlich absurd ist. Auf eine Wertzuschreibung zu verzichten hat die besten Konsequenzen: Wir lösen die Selbstwertfrage komplett auf. Wenn jemand aber seit langer Zeit von sich gedacht hat, er sei grundsätzlich nicht in Ordnung (negatives Selbstbild), ist es günstig, wenn er sich für eine längere Zeit wertvoll erlebt. Dazu sollte er Variante 2 wählen und lernen, sich (und andere) grundsätzlich aufwerten. Vor dem Hintergrund unseres Selbstwertbedürfnisses ist es auch sinnvoll, dieses zu bedienen und komplett zu erfüllen, was durch diese Wahl realisiert wird. Später kann dann Variante 1 gewählt werden, wenn das Thema unwichtig geworden ist. Die Varianten 3 und 4 sind wählbar, jedoch aus vernünftiger Sicht nicht zu empfehlen, da die Gefahr einer Selbstabwertung und die Entwicklung von emotionalen Schwierigkeiten dabei viel zu groß ist. Abhängig von den Glaubensgrundsätzen (generelle Weltansicht, religiöse Überzeugungen) können diese beiden Varianten aber konsequent sein.

**Leistungsbeurteilungen.** Leistungen sind objektiv messbar, jedoch haben sie per se keine Wertigkeit. Den Wert erhalten sie erst, wenn sie in Bezug auf ein Ziel beurteilt werden. Hier gibt es dann ein »Richtig« und »Falsch«. Das Wort »richtig« kommt von »Richtung«. Damit wird deutlich, dass ein Verhalten in eine Richtung führt, nämlich in die des vorher gesetzten Ziels. Wenn wir diese Leistungsbeurteilung vornehmen, können wir emotional neutrale Wörter nutzen: »günstig« und »ungünstig« - Das Verhalten ist günstig bzw. ungünstig für dieses Ziel. Durch die Nutzung dieser Wörter reagieren wir emotional nur leicht, da an diese Wörter keine starke Emotion gekoppelt ist. Auch wenn wir diese anderen gegenüber verwenden, wird es für diese leichter sein, die Kritik zu hören, als wenn wir »schlecht« oder gar »scheiße« verwenden. Wir können und sollten Leistungen in Bezug auf das Ziel radikal (»an die Wurzel gehend«) beurteilen, denn nur so können wir der Realisierung des Ziels näherkommen. Sich etwas vorzumachen und Ergebnisse zu beschönigen diene in erster Linie bisher der Selbstwertstabilisierung. Die ist nun nicht mehr nötig und wir können Leistungen und Ergebnisse klarer einschätzen.



## 5 Neue Selbstwert-Grundannahmen

Um nun die alten Annahmen zu verlernen, müssen diese umformuliert und dann langfristig einübt werden. Im Folgenden sind die neuen Grundannahmen für Variante 1 und 2 aufgeführt:

### Variante 1

#### Neue Grundannahme

Als Mensch bin ich weder gut noch schlecht – ich bewerte nur noch meine Leistung in Hinblick auf meine Ziele.

**Selbstbild:** Ich beschreibe neutral meine Fähigkeiten und Fertigkeiten und beurteile diese in Hinblick auf meine Ziele.

### Variante 2

#### Neue Grundannahmen

Auch wenn andere Leute mich ablehnen und abwerten, finde ich mich trotzdem okay, durch und durch in Ordnung, wertvoll und liebenswert.

Auch wenn ich schlechte Leistungen bringe, mir Fähigkeiten fehlen und/oder ich erfolglos bin, finde ich mich trotzdem okay, durch und durch in Ordnung, wertvoll, liebenswert.

**Selbstbild:** Ich finde mich okay, durch und durch in Ordnung, wertvoll, liebenswert.

### Leistungsbeurteilung

#### Neue Grundannahme

Ich beurteile meine Leistungen und die Leistungen anderer in Hinblick auf ein Ziel und bewerte diese als »günstig« oder »ungünstig« für dieses Ziel.

## 6 Ablehnung

**Existenzielle Bedrohung.** Wie oben erwähnt diente dem Steinzeitmenschen das Selbstwertbedürfnis wahrscheinlich zur Stabilisierung der Bindung an andere Menschen und damit dem eigenen Überleben. Das ist der Grund, warum viele Menschen auf die Möglichkeit der Ablehnung mit Ängsten reagieren. Innerlich erlebte der Steinzeitmensch bei Ablehnung eine existenzielle Bedrohung. In unserer Kindheit erleben wir das bei realer oder phantasierter Ablehnung durch unsere Bezugspersonen ebenso. Wenn ich Betroffene frage, was denn an Ablehnung so schrecklich sei, wird häufig die Antwort gegeben: »Dann stehe ich ganz allein und verlassen da.« Wenn ich dann weiter frage, was daran denn so schrecklich sei, können viele Betroffene keine Antwort geben. Wenn wir den Steinzeithintergrund einbeziehen, können wir die existenzielle Bedrohung erschließen. Heute wissen wir natürlich, dass wir durch das Alleinsein nicht sterben werden, da es das soziale Versorgungsnetz des Staates gibt, der seinen Mitgliedern die Erfüllung der basalen körperlichen Bedürfnisse garantiert. Aber die Seite in uns, die dem Steinzeitmenschen entspricht, realisiert das nicht und produziert auch heute weiter entsprechende Ängste. Wir können hier eine weitere wichtige neue Grundannahme ableiten, die wir in unserem Bewusstsein halten sollten:

### Neue Grundannahme

Auch wenn andere Menschen mich ablehnen und ich ganz allein dastehe, werde ich es überleben und kann trotzdem ein gutes Leben führen

**Persönlich-Nehmen von Zuneigung und Ablehnung.** Eine weitere Schwierigkeit mit Ablehnung ist, dass Menschen Ablehnung *persönlich* nehmen. *Etwas persönlich nehmen* bedeutet, dass der Betroffene interpretiert, die Ablehnung habe etwas mit ihm selbst zu tun: »Ich finde dich scheiße, weil du so und so bist« → »Der lehnt mich ab, weil ich so und so bin, das heißt, der hat Recht«. Die Ursache oder Teilursache der Ablehnung wird also der abgelehnten Person zugeschrieben. Dies ist ein folgeschwerer Irrtum. Schauen wir uns das genauer an: Nehmen wir an, eine Person A liebt Vanille-Eis und hasst Schokoladen-Eis. Nehmen wir weiter an, Person B liebt Schokoladen-Eis und hasst Vanille-Eis. Betrachten wir zunächst Person A – Was ist die Ursache, dass A Vanille-Eis liebt und Schoko-Eis hasst? Antwort: sein Geschmack! Vanille passt optimal zu seinen Geschmacksknospen auf seiner Zunge und seinen Riechrezeptoren in der Nase, wohingegen Schokolade nicht passt. Was hat das nun mit dem Vanille-Eis und dem Schoko-Eis zu tun? Antwort: gar nichts! Die Ursache für die Vorlieben und Abneigungen der Person A ist also deren persönlicher Geschmack. Bei Person B ist es genau anders herum. Schoko-Eis entspricht deren Geschmack, Vanille-Eis nicht. Auch hier kann das Eis nichts dafür, welchen Geschmack Person B hat. Das Eis ist nur da und hat bestimmte, ihm eigene chemische Eigenschaften. Der Geschmack der Personen ist die Ursache, ob der eine das Eis mag oder nicht. Selbst wenn wir eine neue Eissorte kreieren, die kein Mensch auf der Welt mag, liegt die Abneigung nicht am Eis, sondern am Geschmack der Leute. Käufer werden wir dafür dann natürlich nicht finden.

Übertragen wir das nun auf menschliche Begegnungen: Hans trifft Gretchen. Hans liebt Gretchen. Über wen oder was sagt das etwas aus? Über den Geschmack von Hans. Gretchen trifft zufälligerweise seinen Geschmack. Was hat das mit Gretchen zu tun? Nichts, da sie keine Ursache des Geschmacks und der Vorlieben von Hans ist.

Betrachten wir nun Gretchen: Gretchen erwidert die Liebe von Hans nicht. Über wen oder was sagt das etwas aus? Über den Geschmack von Gretchen. Hans trifft zufälligerweise ihren Geschmack nicht.

Was hat das mit Hans zu tun? Nichts, da er keine Ursache des Geschmacks und der Vorlieben von Gretchen ist.

**Geschmackssache von Zuneigung und Ablehnung.** Ablehnung hat also ausschließlich mit der ablehnenden Person zu tun. Und zwar mit deren Vorlieben. Mit der abgelehnten Person hat das nichts zu tun, da diese nichts dafür kann, welche Vorlieben ein anderer Mensch hat. Ablehnung ist somit völlig unpersönlich – hat also mit mir als abgelehnter Person nichts zu tun.

#### Neue Grundannahme

Ablehnung und Zuneigung hat nur mit den Vorlieben des anderen zu tun und nichts mit mir als Person.

**Unpersönlichkeit von Vorlieben.** Wir können lernen, Ablehnung nicht mehr persönlich zu nehmen und anderen Menschen sogar dadurch »erlauben«, uns abzulehnen. Menschen können nichts dafür, welche Vorlieben sie haben. Vorlieben können letztlich auch unpersönlich angesehen werden, da niemand sie bewusst und frei gewählt hat und dies auch nicht kann. Wenn wir aber jemanden anderen sympathisch finden (er trifft zufällig unseren Geschmack) und wir gerne mit ihm zusammen wären, müssen wir dessen Geschmack herausfinden und prüfen, ob wir diesem entsprechen. Wenn nicht, müssen wir prüfen, ob wir uns denn in eine Richtung verändern können, die dann dessen Geschmack trifft – vorausgesetzt, dass wir das auch so wollen. Wenn es geht, prima; wenn nicht, auch gut. Dann müssen wir uns halt jemand anderen suchen. Leider kann das eine länger dauernde Suche werden. Es ist häufig schwer, jemanden zu finden, der gut zu uns passt und wir gleichzeitig auch gut zu ihm. Wir müssen demnach mit vielen Menschen in Kontakt treten, um einen passenden Menschen zu finden. Um diese neuen Glaubenssätze zu verinnerlichen und unsere Gefühlsreaktionen langfristig damit in Einklang zu bringen müssen wir dieses Denken und Verhalten nun einüben.

## 7 Strategien zum Aufbau eines stabilen Selbstwertes

### 7.1 Wortdefinitionen

Das Wort *Selbstwert* ist für viele Menschen sehr abstrakt. Viele Menschen benutzen dieses Wort gar nicht, sondern sprechen von *Selbstvertrauen* und *Selbstbewusstsein*. Sie meinen aber das Phänomen, das ich hier unter Selbstwert verstehe. Ich halte es an dieser Stelle für sinnvoll, diese Wörter, die mit »Selbst-« beginnen, zunächst eindeutig zu definieren:

<b>Selbstwert</b>	Das ist der Wert, den sich ein Mensch selbst zuschreibt, zum Beispiel auf einer Skala von 0 bis 10 oder 0 % bis 100 %. Dieser Wert ist stets subjektiv, da der Wert des Menschen eine Meinung ist.
<b>Selbstbewusstsein</b>	Der Mensch ist sich seiner selbst bewusst: Ihm ist bewusst, was er will und kann und was bei ihm innerlich abläuft. Selbstbewusstsein entsteht durch Selbstbeobachtung.
<b>Selbstvertrauen</b>	Der Mensch vertraut sich selbst, er vertraut auf seine Fähigkeiten und sein Können. Selbstvertrauen entsteht durch Erfolge, die selbst verursacht wurden.
<b>Selbstsicherheit</b>	Dieses Wort beschreibt ein Verhalten: <i>Selbstsicheres Verhalten</i> . Dieses Verhalten bringt zum Ausdruck, <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ dass sich der Mensch für seine Ziele einsetzt und diese aktiv verfolgt (Wünschen, Fordern und Abgrenzen).</li> <li>▶ dass er angemessen seine Wünsche äußert.</li> <li>▶ dass er angemessen Kritik sachlich äußert und hören kann.</li> <li>▶ dass er entspannt und ungezwungen im Kontakt mit anderen ist.</li> </ul>
<b>Selbstakzeptanz</b>	Der Mensch akzeptiert sich als gesamte Person mit allen seinen Stärken und Schwächen und mit allen seinen Problemen (»Ich darf so sein, auch wenn ich manches an mir nicht mag«).
<b>Selbstbestätigung</b>	Der Mensch bestätigt sich selbst: Er bestätigt sich selbst, dass er bezüglich seiner Werte und seiner Ziele richtig denkt und handelt.

Alle diese beschriebenen Phänomene sind für den Aufbau eines stabilen positiven Selbstwerterlebens wichtig.

**Übungsbereiche.** Ich unterscheide weiter drei Übungsbereiche, auf denen gearbeitet werden muss, um sich selbst wertschätzen zu lernen:

- (1) Einüben eines wertschätzenden und liebevollen Selbstumgangs
- (2) Aufbau eines selbstsicheren Verhaltens im Alltag (Alltagsübungen)
- (3) Spezielle Übungen, die die gefürchteten Situationen herstellen und in denen dann die neuen Überzeugungen und Verhaltensweisen eingeübt werden (spezielle Verhaltensübungen)

**Toleranz von unangenehmen Zuständen.** Wenn Sie Übungen durchführen, wird es sich in der Regel nicht gut anfühlen. Dies ist normal und muss letztlich ausgehalten werden. Wenn wir langfristig eine grundsätzliche Änderung alter Schemata erreichen wollen, müssen wir zunächst Toleranz aufbauen,

die unangenehmen Reaktionen zu akzeptieren und diese ertragen.

**Änderung der Wahrheitskriterien.** Um diese Symptomtoleranz aufzubauen ist es zudem wichtig, dass wir uns die Gedanken, die zu diesen unangenehmen Gefühlen führen, nicht mehr glauben. Dazu müssen wir unser *Wahrheitskriterium* ändern. Bisher war und ist es so, dass sich die meisten Menschen das glauben, was ihr automatischer Verstand mit Hilfe der Gefühle vermittelt: »Es ist wahr, weil ich es so fühle.« Diese emotionale Reaktion kann uns häufig täuschen, gerade dann, wenn wir schon lange emotionale Probleme haben. Daher sollten wir unseren willkürlichen Verstand trainieren, der in der Lage ist, über alles noch einmal nachzudenken. Dann ist es möglich, die Gedanken, die hinter den Gefühlen stehen, zu hinterfragen und zu anderen Schlussfolgerungen zu kommen. Das neue Wahrheitskriterium ist dann: »Es ist wahr, weil ich es überprüft habe und nun weiß.« Dadurch versetzen wir uns in die Lage, uns unsere Reaktionen nicht mehr »abzukaufen« und können alternative Entscheidungen treffen. Nun *haben* wir ein Gefühl, das Gefühl hat aber nicht mehr uns am Haken.

Im Folgenden beschreibe ich diese drei Bereiche nacheinander und stelle entsprechende Übungen vor. Generell können wir uns dabei fragen: Woran erkenne ich einen Menschen, der sich selbst uneingeschränkt wertschätzt? Was denkt dieser Mensch? Wie verhält sich dieser Mensch allgemein, im Alltag und in speziellen Situationen mit sich selbst und mit anderen?

## 7.2 Wertschätzender Selbstumgang

**Wertzuschreibung.** Zunächst ist es notwendig, seinen Wert völlig vom eigenen Verhalten, von den Fähigkeiten und sonstigen Attributen zu entkoppeln. Das heißt, wir beurteilen weiterhin unser Verhalten und unsere Leistungen und lassen dabei unseren Wert bei Skala 10 stehen oder schreiben uns überhaupt keinen pauschalen Wert mehr zu.

**Leistungsbeurteilung.** Wie können wir dies praktisch umsetzen? Wir Menschen bewerten ständig alles und jeden. Wir teilen alles automatisch in »gut« und »schlecht« und in »richtig« und »falsch« ein. Dementsprechend resultieren daraus unsere Gefühle. Vergewärtigen wir uns, dass es »gut« und »schlecht«, »richtig« und »falsch« in der Wirklichkeit nicht gibt. Bewertungen sind immer subjektiv. Sie sind aber immer *zielbezogen*. Wir bewerten Situationen und Verhaltensweisen immer in Bezug auf unsere eigenen Ziele und Werte. Unsere Ziele und Werte sind ebenfalls frei wählbar, auch wenn dies längst nicht immer bewusst geschieht. Wir können Bewertungen relativieren und abschwächen, in dem wir stattdessen die Wörter »günstig« und »ungünstig« benutzen – und zwar immer bewusst in Bezug zu (unseren) Zielen:

»Mein/Dein Verhalten *finde ich* bezüglich meines *Zieles* *günstig/ungünstig*.«

»Ich habe einen Fehler gemacht – Das ist bezüglich meines Ziels, XY zu erreichen, ungünstig.«

»Meine fehlende Fähigkeit/Fertigkeit ist nicht an sich, sondern im Sinne meiner Ziele ungünstig.«

Die Formulierungen »günstig« und »ungünstig« verbinden wir normalerweise nicht mit stark negativen oder positiven Bewertungen. Deshalb helfen sie, weniger starke Gefühlsreaktionen zu erzeugen. Diese einfache Veränderung der Sprache bringt einen großen Gewinn im Sinne weniger unangenehmer Gefühle. Trotzdem beurteilen wir den Sachverhalt eindeutig. Es wird vielen Menschen leichter fallen, sich aufzuwerten, wenn sie *insgesamt* weniger stark willkürlich bewerten.

**Grundbedürfnisse.** Unsere Ziele müssen wir uns häufig erst einmal bewusst machen. Viele unserer Motive werden aus unseren Grundbedürfnissen gespeist. Jemand, der sich wertschätzt, ist sich seiner Bedürfnisse und Ziele *bewusst*. Er verfügt damit über *Selbstbewusstsein*.

Als Grundbedürfnisse können genannt werden:

- ▶ **Körperliche Grundbedürfnisse** – Essen, Trinken, Schlafen, Kleidung, Behausung, Sexualität, annä-

hernde Sicherheit, Bewegung, Gesundheit, Schmerzfreiheit

- ▶ **Bindung** – Partnerschaft, Familie, Freundschaft, Gruppenzugehörigkeit
- ▶ **Selbstwert** – Sich stabil als grundsätzlich wertvoll zu erleben
- ▶ **Wirksamkeit** – Freie Entscheidungen zu treffen und danach handeln (Autonomie); sein Leben und die Umwelt soweit wie möglich kontrollieren zu können (Kontrolle)
- ▶ **Sinn und Orientierung** – Sachverhalte verstehen, Lebensziele, persönliche Werte, Religiosität/Spiritualität

**Wohlbefinden.** Nur wenn alle diese Bedürfnisse hinreichend erfüllt und ausbalanciert sind, werden wir uns wohl fühlen und psychisch gesund sein. Wer sich also wertschätzt, wird sich um die Erfüllung seiner Bedürfnisse aktiv kümmern.

**Konstruktiver und destruktiver Egoismus.** Hier stoßen wir möglicherweise mit einer typischen anderen Grundannahme zusammen: »Du sollst nicht egoistisch sein.« Diesen Ausspruch können nur ausgeprägte Egoisten erfunden haben, denn so kann man andere Leute besser ausnutzen. Es gibt keinen Menschen, der nicht egoistisch ist. Jeder verfolgt seine eigenen Ziele, jeder hat seine fundamentalen Eigeninteressen. Das ist völlig normal. Ich unterscheide hier *konstruktive* von *destruktiven* Egoisten. Die destruktiven Egoisten kümmern sich nicht um die Belange anderer Leute. Damit schädigen sie sich aber langfristig selbst. Denn wir Menschen sind und bleiben aufeinander angewiesen. Deshalb sind konstruktive Egoisten sozial verhaltende Menschen, die die eigenen Bedürfnisse zwar an erste Stelle setzen, diese aber mit den Bedürfnissen ihrer Mitmenschen abgleichen und wann immer möglich sogenannte Win-Win-Situationen herstellen: Alle Menschen bekommen möglichst viel von dem, was sie gerne hätten. Also sind *sich wertschätzende Menschen* Personen, die gut für sich sorgen, ihre Bedürfnisse und Ziele im Leben kennen und sich dafür aktiv einsetzen. Damit übernehmen wir 100-prozentige Selbstverantwortung und nehmen unsere Wünsche und Ziele ernst. Wir geben uns, was wir brauchen und wollen, wann immer es geht. Wir teilen anderen unsere Wünsche mit und fragen andere, wenn wir uns von ihnen etwas wünschen. Wir loben uns für erreichte Ziele, anerkennen und akzeptieren unsere Schwächen und Fehler, ohne uns dafür zu bestrafen oder abzuwerten (Selbstakzeptanz). Andere dürfen ihre Wünsche an uns äußern, aber auch Kritik, die wir ruhig anhören und sachlich nehmen. Wir prüfen diese Kritik auf Angemessenheit und erwidern weiterhin ruhig und sachlich, ob wir dieser zustimmen oder nicht. Wann immer möglich, lassen wir uns von anderen Menschen nicht schlecht behandeln. Wir können das zwar nicht verhindern, setzen uns aber dafür ein, teilen das mit (gegebenenfalls auch in aller Deutlichkeit) und leiten mögliche Schritte gegen diese Person ein, wenn dies nötig und erfolgversprechend ist. Alternativ brechen wir die Kooperation mit dieser Person ab. Insgesamt umgeben wir uns mit Menschen, mit denen es angenehm für uns ist, die uns mögen und wertschätzen. Ebenso sind wir zeitweise gerne allein, beschäftigen uns mit uns selbst und gehen bestimmten persönlichen Interessen nach.

Wenn wir uns unserer Ziele bewusst sind oder wir uns aktiv für bestimmte Ziele entscheiden, verpflichten wir uns auch gegenüber diesen Zielen. Nur so wird unsere Wertschätzung für uns selbst realisiert. Verpflichtung heißt, dass wir unsere Ziele anderen gegenüber bekannt machen, diese ernst nehmen und aktiv verfolgen. Auf eine Verpflichtung müssen auch *Taten* folgen.

**Selbstwertschätzung.** Zusammenfassung des Verhaltens und der Einstellungen, an denen wir erkennen, dass wir uns selbst wertschätzen:

- ▶ Ich setze meinen Wert unabhängig von Kriterien auf den Wert Skala 10 oder verzichte auf eine pauschale Wertzuschreibung; dies gilt auch für andere Menschen.
- ▶ Ich kenne meine Bedürfnisse und Ziele.

- ▶ Ich setze mich für meine Bedürfnisse und Ziele aktiv ein und Sorge damit für mich.
- ▶ Ich setze meine Bedürfnisse und Ziele an erster Stelle in meinem Leben und bin damit mir selbst verpflichtet.
- ▶ Ich gleiche meine Ziele mit mir wichtigen Menschen ab (Win-Win-Vereinbarungen, Kompromisse), wenn ich dazu bereit bin.
- ▶ Ich lobe mich für Erfolge und feiere diese mit mir und anderen.
- ▶ Ich bewerte mein Verhalten ehrlich in Bezug auf meine Ziele und verwende die Wörter »günstig« und »ungünstig« dafür.
- ▶ Ich stelle mein Licht *auf* den Scheffel, ohne zu prahlen.
- ▶ Ich helfe anderen Menschen und bitte andere um Hilfe, wenn es für mich stimmig ist.
- ▶ Ich teile meine Wünsche und Meinungen mit und stehe dazu.
- ▶ Ich höre Wünsche und Kritik von anderen und gehe sachlich damit um.
- ▶ Ich akzeptiere mich mit allen meinen Stärken und Schwächen.
- ▶ Ich kann allein sein und verfolge auch für mich alleine Interessen.
- ▶ Ich setze mich dafür ein, dass andere mich nicht schlecht behandeln und kooperiere mit solchen Menschen möglichst nicht, wenn diese ihr Verhalten beibehalten.

Jetzt kann geprüft werden, ob und in wie weit wir diese Kriterien umsetzen und ob daraus Übungsziele abgeleitet werden.

### Übungen

- ▶ Formulieren Sie Ihre neuen Überzeugungen so, dass Sie innerlich stimmig erscheinen und emotional kraftvoll sind. Sagen Sie sich diese Sätze laut und achtsam mehrfach am Tag, mindestens morgens nach dem Wachwerden und abends vor dem Einschlafen. Visualisieren Sie dabei sich selbst, wie Sie diese Sätze in Ihrem Leben lebendig werden lassen. Stellen Sie sich Ihre vermeintlichen Schwächen vor und koppeln Sie diese an einen wertschätzenden Satz, zum Beispiel: »Auch wenn ich diesen Fehler gemacht habe oder auch wenn ich diese Schwierigkeiten habe, finde ich mich liebenswert« oder » ... liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz«.
- ▶ Nehmen Sie sich Zeit und überprüfen Sie, inwieweit Ihre Grundbedürfnisse erfüllt sind. Setzen Sie sich vor diesem Hintergrund erreichbare Ziele, an denen Sie arbeiten wollen. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Führen Sie ein Veränderungstagebuch.
- ▶ Setzen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse an erster Stelle in Ihrem Leben. Fragen Sie sich mehrfach am Tag, ob das, was Sie gerade tun, im Sinne Ihrer Ziele ist. Wenn Sie jemand um etwas bittet, überprüfen Sie zunächst Ihre eigenen Ziele dabei und antworten Sie erst danach. Anfangs können Sie um etwas Zeit bitten, da Sie erst darüber nachdenken wollen, bevor Sie eine Antwort geben. Gegebenenfalls handeln Sie einen Kompromiss aus oder lehnen ab. Überlegen Sie, was Sie gerne am Wochenende tun wollen.
- ▶ Sorgen Sie für angenehme Zustände: Gönnen Sie sich regelmäßig etwas, was Sie mögen, beispielsweise ein Bad, einen Saunabesuch, Kino, gehen Sie gut essen und tun Sie andere selbstfürsorgliche Dinge. Erleben Sie diese achtsam und kosten Sie diese positiv aus.
- ▶ Nehmen Sie sich eine Auszeit, zum Beispiel ein Wochenende mit sich selbst. Denken Sie über Ihr Leben nach und klären Sie Ihre Lebensziele und wichtigen Werte. Erstellen Sie einen Lebensplan. Wenn Sie nicht genau wissen, was Sie tun sollen, stellen Sie sich vor, dass Sie in genau einem Jahr sterben werden und fragen Sie sich, was Sie in diesem Jahr gerne noch alles erleben wollen würden. Diese Vorstellung hilft häufig, die eigenen Prioritäten zu erkennen.

- ▶ Setzen Sie sich regelmäßig Ziele. Nutzen Sie dazu ein Zieltagebuch. Überprüfen Sie regelmäßig, ob und inwieweit Sie diese Ziele erreicht haben. Loben und belohnen Sie sich für Fortschritte. Seien Sie verständnisvoll mit sich, wenn Sie Rückschläge haben oder etwas (noch) nicht hinbekommen. Machen Sie das so, wie Sie es mit einem Kind machen würden.
- ▶ Nehmen Sie sich Zeit und schreiben Sie Ihre vermeintlichen Fehler in der Vergangenheit auf. Schätzen Sie sich aktiv dabei wert und verzeihen Sie sich diese Fehler. Sagen Sie sich laut die entsprechenden Sätze: »Auch wenn ich damals XY getan habe, finde ich mich trotzdem durch und durch in Ordnung.« Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, in dem Sie sich verzeihen und anerkennen.
- ▶ Bewerten Sie Ihr eigenes Verhalten. Machen Sie sich hier nichts mehr vor, seien Sie ehrlich zu sich selbst. Benutzen Sie nur noch die Bewertungen »günstig« und »ungünstig« im Sinne Ihrer persönlichen Ziele: »Dass ich diesen Fehler gemacht habe, ist ungünstig für mein Ziel XY.« Schätzen Sie sich dabei weiterhin wert, in dem Sie laut wertschätzende Sätze sagen: »Ich finde mich trotzdem durch und durch wertvoll.«
- ▶ Schätzen Sie alle anderen Menschen ebenfalls wert. Nur wenn Sie *einen* Maßstab für *alle* Menschen anwenden, geraten Sie nicht in Gefahr, sich selbst doch wieder für irgendetwas abzuwerten. Bewerten Sie das *Verhalten* der anderen Menschen (»günstig« oder »ungünstig«) und lassen Sie auch deren Wert auf Skala 10 stehen bzw. schreiben Sie denen keinen pauschalen Wert zu.
- ▶ Unternehmen Sie etwas mit sich allein. Verbringen Sie bewusste Zeit mit sich selbst. Suchen Sie sich Interessen, die sie nur allein verfolgen können und tun Sie das auch. Gehen Sie mit sich selbst achtsam essen.

### 7.3 Selbstsicheres Verhalten und Alltagsübungen

**Selbstsicheres Verhalten.** Ein hoher und stabiler Selbstwert drückt sich in einem *selbstsicheren* Verhalten aus. Deshalb müssen wir üben, uns im Kontakt mit anderen sicher und sozial kompetent zu verhalten. Lernen und üben wir, wirkt das wiederum positiv auf unsere Gedanken zurück. Uns wertschätzende Gedanken zu sagen, uns aber nicht selbstsicher zu verhalten wird uns langfristig nicht das gewünschte Erleben bringen. Verhalten und Denken bedingen und verstärken einander häufig. Verhaltensbeispiele habe ich bereits im vorherigen Abschnitt vorgeschlagen. Hier stelle ich die dafür entsprechenden Übungen vor.

**Erstellen einer Übungsleiter.** Diese Übungen unterscheiden sich von denen des wertschätzenden Selbstumganges. Sie lösen wahrscheinlich eine stärkere Erregung aus, weil hier die alten Muster (Angst vor Ablehnung und Fehlschlägen, Scham) automatisch stärker aktiviert werden. Deshalb ist es notwendig, eine *Übungsleiter* zu erstellen, auf der die Übungen nach Schwierigkeitsgrad sortiert sind. Wir fangen immer mit den leichtesten Übungen an und üben diese solange, bis wir diese souverän und entspannt durchführen können. Erst dann nehmen wir uns Übungen mit dem nächsten Schwierigkeitsgrad vor. Wer sich selbst wertschätzt und zu seinen Grenzen steht, der wird mit Geduld üben und sich nicht überfordern. Sollten Übungen nicht sofort nach Wunsch funktionieren – was wahrscheinlich ist – kann dieses »Scheitern« gleich als Übung für einen verzeihenden, unterstützenden und wertschätzenden Selbstumgang genutzt werden. Bevor diese Übungen in der Wirklichkeit durchgeführt werden, können diese zuerst in der *Vorstellung* durchgegangen werden, bis keine Erregung bei dieser Vorstellung mehr auftritt. Wenn wir etwas intensiv in der Vorstellung üben, können sich tatsächlich Ergebnisse einstellen, als ob wir in der Wirklichkeit geübt hätten. Danach muss aber immer in der wirklichen Situation geübt werden, um die Ergebnisse zu überprüfen und zu festigen. Die genaue Beschrei-



bung der Übungsprinzipien finden Sie in dem Buch *Stavemann: Im Gefühlsdschungel* im Teil II. Studieren Sie diesen Teil durch, bevor Sie die Übungen im Abschnitt 7.3 und 7.4 angehen.

## Übungen

- ▶ Äußern Sie im Kontakt mit anderen Ihre Meinung, auch wenn andere diese wahrscheinlich nicht teilen. Stehen Sie dazu und zählen Sie die Vorteile Ihrer Sichtweise auf. Anerkennen Sie die Meinung der anderen, auch wenn Sie diese nicht teilen: »Es ist für mich in Ordnung, dass du diese Meinung hast, ich habe eine andere.«
- ▶ Beteiligen Sie sich an Diskussionen in Gruppen.
- ▶ Achten Sie auf Ihre Körperhaltung und Ihre Bewegungen: Stehen und gehen Sie aufrecht. Schauen Sie anderen Menschen in die Augen, vielleicht lächeln Sie sie sogar an. Schreiten Sie gemächlich, aufrecht und den Kopf erhoben wie ein König oder eine Königin.
- ▶ Im Kontakt mit anderen: Halten Sie Augenkontakt, während Sie sprechen *und* während Sie hören.
- ▶ Beobachten Sie andere Menschen über längere Zeit in verschiedenen Situationen: An einer Bushaltestelle, im Bahnhof, in öffentlichen Verkehrsmitteln und so weiter.
- ▶ Fragen Sie andere Menschen, ob sie Ihnen bei etwas helfen könnten. Teilen Sie Ihre Wünsche anderen Menschen mit. Prüfen Sie für sich, was Sie *eigentlich* gerne von diesen Menschen hätten.
- ▶ Lehnen Sie Ersuchen anderer Menschen ab, wenn Sie nicht wollen. Sagen Sie nicht, dass Sie nicht *können*, sondern dass Sie nicht *wollen*, es Ihnen gerade nicht passt oder dass Sie etwas anderes vorhaben. Behandeln Sie die Person weiterhin angemessen. Wenn Sie wollen, machen Sie einen Gegenvorschlag. Menschen interpretieren ein »Nein« häufig als Ablehnung oder vermuten, dass dem anderen die Beziehung nicht wichtig sei. Falls Ihnen die Beziehung wichtig ist, sagen Sie das zusätzlich.
- ▶ Treffen Sie klare Vereinbarungen mit anderen Menschen. Äußern Sie eindeutige und auf das Verhalten der Person bezogene Bitten. Wenn diese Person ablehnt, sagen Sie »Wie schade« und »Ich bedauere deine Entscheidung« (angemessene Trauer Skala 1-2: Bedauern). Wenn die Person zustimmt, treffen Sie gemeinsam eine eindeutige Vereinbarung, wer was bis wann tut. Halten Sie sich an Ihre Vereinbarungen. Wollen oder können Sie diese nicht einhalten, informieren Sie den anderen umgehend.
- ▶ Beschweren Sie sich kraftvoll: Wenn andere Ihre gemeinsamen Vereinbarungen nicht einhalten, sprechen Sie sie sofort darauf an und beschweren Sie sich angemessen, ruhig, aber deutlich: »Du hast deine Zusage nicht eingehalten, was ist los? Stehst du noch dazu?« Beschweren Sie sich nur dann, wenn vorher eine eindeutige Vereinbarung getroffen wurde! Wenn Sie merken, Sie haben eine Beschwerde, aber keine Vereinbarung, formulieren Sie zunächst Ihren Wunsch an die Person. Nur wenn diese sich verpflichtet, Ihrem Wunsch oder Ihrer Bitte nachzukommen, ist eine Beschwerde bei Nichteinhalten sinnvoll.
- ▶ Kündigen Sie Ihre Kooperation mit Menschen auf, von denen Sie schlecht behandelt werden. Umgeben Sie sich mit Menschen, von denen Sie gemocht und wertgeschätzt werden. Machen Sie sich immer klar, welchen Gewinn Sie von dieser bestimmten Begegnung haben und was sie an einem anderen mögen. Grenzen Sie sich ab, in dem Sie »nein« sagen. Wenn Sie schon länger mit bestimmten Verhaltensweisen anderer oder mit bestimmten Situationen unzufrieden sind, sprechen Sie das an entsprechender Stelle an und äußern Sie Ihre Wünsche. Setzen Sie sich für Ihre Ziele ein. Überprüfen Sie alle Ihre Beziehungen und Umstände.
- ▶ Fragen Sie andere Menschen nach deren Meinung über Sie. Seien Sie offen für Kritik und lernen Sie, diese *sachlich* zu nehmen. Fragen Sie nach den Seiten, die anderen an Ihnen gefallen und mö-

gen. Fragen Sie die anderen, ob diese Veränderungswünsche an Sie haben. Wenn ja, prüfen Sie diese auf Stimmigkeit und Relevanz für Ihre Ziele und verändern Sie das, was Sie verändern wollen. Wenn Sie nichts verändern wollen, teilen Sie das mit.

- ▶ Kritisieren Sie das *Verhalten* anderer Menschen angemessen, wenn es Ihnen missfällt. Fragen Sie dabei zuerst, ob der andere gerade für Kritik offen ist. Anerkennen Sie die Person als Person und bewerten Sie ausschließlich nur deren Verhalten. Formulieren Sie Wünsche oder sogar Forderungen, wenn Ihnen das wichtig ist. Stellen Sie immer einen Ziel- und/oder Wertebezug her.
- ▶ Üben Sie, sich als Kunde selbstsicher zu verhalten: Rufen Sie laut nach der Bedienung, lassen Sie sich etwas empfehlen; wenn der Ober fragt, ob es Ihnen geschmeckt hat, sagen Sie »nein«, wenn es nicht so war, oder tun Sie so, als ob nicht. Lassen Sie ein Essen, das Ihnen wirklich nicht schmeckt oder mit dem etwas nicht in Ordnung ist, zurückgehen und bitten Sie um Korrektur. Sie können auch ein Essen als Übung zurückgehen lassen, dieses müssen Sie dann aber nach Beendigung der Übung bezahlen (keine Fremdschädigung).
- ▶ Gehen Sie Kleidung einkaufen und lassen Sie sich dort vieles zeigen. Gehen Sie wieder, ohne zu kaufen, und sagen Sie, dass Ihnen diese Sachen nicht gefallen und woanders schauen werden. Modifizieren Sie diese Übungen je nach persönlichem Schwierigkeitsgrad.
- ▶ Erzählen Sie anderen von Ihren Stärken und Erfolgen und stellen Sie damit Ihr Licht *auf* den Scheffel.
- ▶ Üben Sie öffentliches Sprechen.
- ▶ Sprechen Sie Ihnen unbekannte Menschen an und fragen Sie nach einer Auskunft, ohne um Entschuldigung zu bitten: »Guten Tag, können Sie mir sagen, wie ich zu ... komme?«
- ▶ Sprechen Sie Ihnen unbekannte Menschen an und verwickeln Sie diese in ein kleines Gespräch im Restaurant, in öffentlichen Verkehrsmitteln, in der Schlange vor der Kasse und so weiter. Lernen Sie dazu Small Talk, falls Sie das nicht können.
- ▶ Besuchen Sie ein Selbstsicherheitstraining, ein Kommunikationstraining und ein Rhetoriktraining und wenden Sie Fertigkeiten im Alltag an.

#### 7.4 Spezielle Verhaltensübungen

**Übungen, die Erzeugen, was wir befürchten.** Spezielle Verhaltensübungen beinhalten Handlungen, die wir normalerweise nicht ausführen würden. Diese Übungen dienen allein dazu, die alten Muster auszulösen, indem wir das produzieren, was wir befürchten. Das heißt, wir verhalten uns in den Übungen so, dass wir tatsächlich Ablehnung und Abwertung von anderen bekommen. Unter diesen Bedingungen üben wir, unseren Selbstwert von Ablehnung zu entkoppeln. Dies ist notwendig, weil wir in vielen Selbstsicherheitsübungen feststellen werden, dass die befürchtete Ablehnung gar nicht erfolgt. Dies ist natürlich eine wichtige Information und trägt mit zu einer positiven Veränderung bei. Aber es ist wichtig, dass wir mit Ablehnung umgehen lernen, weil uns das immer passieren kann und wahrscheinlich auch passieren wird. Insbesondere wenn wir uns selbstsicher nach außen präsentieren. Auch diese Übungen sollen in einer Übungsleiter nach Schwierigkeitsgrad sortiert und erst in der Vorstellung geübt werden. Erst dann gehen wir damit in die reale Situation.

**Übungsbedingungen.** Ich stelle hier einige Übungen vor, die aber für die übenden Personen angepasst und modifiziert werden müssen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Wichtige Übungsprinzipien dabei sind:

- ▶ keine Selbstschädigung
- ▶ keine Fremdschädigung

Die Übungen, in denen wir vor anderen schlecht dastehen werden – was beabsichtigt ist –, müssen wir deshalb an einem Ort durchführen, der weiter weg von unserem Wohnort ist, damit wir dadurch keine Nachteile bekommen. Um auch dann dort keine Nachteile zu bekommen, sollten wir immer einen Partner dabei haben, der aufklären kann, dass es sich um eine psychologische Übung handelt. Dieser Partner hat auch die Aufgabe, uns während der Übung zu beobachten und uns danach Rückmeldung zu geben: Haben wir etwas vermieden oder die Übung präzise durchgeführt und so weiter. Die Übungsprinzipien sind in dem Therapiebegleitbuch *Stavemann: Im Gefühlsdschungel* ausführlich beschrieben.

## Übungen

- ▶ Betteln Sie bei anderen Menschen auf der Straße oder am Bahnhof um Geld: »Haste mal 'nen Euro, ey?«
- ▶ Nehmen Sie ein Handtuch unter den Arm und klingeln Sie an einer Haustür: »Darf ich bei Ihnen duschen? Meine Dusche ist nämlich kaputt.«
- ▶ Fragen Sie an einer Imbissbude: »Kann ich eine Wurst/ein Brötchen haben – ich habe aber kein Geld.«
- ▶ Verkleiden Sie sich als Fußballfan mit Bierdosen in der Tasche und grölen Sie: »Weeeeerrrdaaa« oder etwas anderes.
- ▶ Unterhalten Sie sich laut in einem Bus mit einem Partner auf Entfernung über gesellschaftlich heikle Themen, zum Beispiel Abtreibung, sodass andere das mitbekommen.
- ▶ Verwenden Sie unangebracht in Fachkreisen Fremdwörter oder nennen Sie Allgemeinwissen vollkommen falsch: »Hussein war doch ein Afghanenführer, oder?«
- ▶ Sprechen Sie Leute an und stottern Sie fürchterlich.
- ▶ Stecken Sie sich ein großes Namensschild mit Dokortitel an und laufen Sie damit herum und verhalten Sie sich dabei tölpelhaft.
- ▶ Streiten Sie sich öffentlich laut mit einem anderen auf der Straße.
- ▶ Stellen Sie sich vor eine Menschenmenge und halten Sie einen wirren Vortrag oder schreien oder fluchen Sie einmal ganz laut. Bleiben Sie danach noch stehen und beobachten Sie die Reaktionen der Menschen.
- ▶ Beschimpfen Sie vor anderen einen Partner mit unflätigen Ausdrücken.
- ▶ Gehen Sie in einen Hifi-Laden und sagen Sie, Sie hätten ein Gerät gekauft und das sei kaputt. Lassen Sie es testen und stellen Sie fest: »Oh, ich habe wohl den Stecker nicht rein gesteckt!?!«
- ▶ Sprechen Sie Leute an und stellen Sie eine Frage, kommen Sie aber nicht zum Punkt.
- ▶ Stellen Sie sich in eine lange Schlange an der Kasse und rufen Sie laut: »Machen Sie doch bitte noch eine Kasse auf!«
- ▶ Gehen Sie in ein Fastfood-Restaurant und verschütten Sie ein Getränk; rufen Sie dann laut nach jemanden, der das abwischt.
- ▶ Sprechen Sie Leute an und bieten Sie sich als Arbeitskraft für 50,- Euro an.
- ▶ Spielen Sie mit einem andersgeschlechtlichen Partner ein Paar; einer von Ihnen sagt laut und entzündet beispielsweise: »Ich will aber nicht abtreiben.« Der andere beschwichtigt, der erste redet laut weiter.
- ▶ Sprechen Sie laut in einer Menschenmenge mit einem imaginären Partner.
- ▶ Gehen Sie hilflos an einer breiten Straße auf und ab und bitten Sie jemanden, dass er Sie über die Straße bringt, da Sie Angst haben.
- ▶ Gehen Sie mit einem gegengeschlechtlichen Partner in ein Restaurant und lassen Sie sich von dem

anderen von vorne bis hinten bedienen. Seien Sie anspruchlich, lassen Sie sich die Schuhe zubinden, indem der andere auf die Knie geht, lassen Sie sich die Serviette umbinden und so weiter.

- ▶ Rufen Sie in der Fußgängerzone die Zeit dreimal laut aus.
- ▶ Rufen Sie in einem Bus an jeder Haltestelle: »Kurfürstendamm, alles aussteigen.«
- ▶ Sprechen Sie Passanten an und sagen Sie: »Ich komme gerade aus der Psychiatrie, können Sie mir sagen, welchen Tag wir heute haben?«
- ▶ Versuchen Sie, die Zeitung von gestern für den halben Preis zu verkaufen.
- ▶ Kramen Sie in mehreren öffentlichen Papierkörben herum, notfalls mit Handschuhen.
- ▶ Gehen Sie in eine volle Apotheke und kaufen Sie laut eine Packung Präservative; fragen Sie, ob es diese in einer Vorratspackung billiger gibt.
- ▶ Gehen Sie in die große Abendvorstellung ins Theater und ziehen Sie eine alte Jeans und ein altes Hemd an.
- ▶ Gehen Sie in den Park und sprechen Sie Männer und/oder Frauen an, die auf einer Parkbank sitzen, und führen Sie eine kurze Unterhaltung.
- ▶ Grüßen Sie jeden Menschen, der Ihnen entgegen kommt, freundlich, unabhängig von deren Reaktionen.

## 8 Perspektive

Um langfristig eine emotionale Veränderung zu bewirken müssen neue Strukturen im Gehirn aufgebaut werden, die die alten Muster *hemmen* und die neuen Muster *bahnen*. Dafür braucht es Zeit und viel Übung. Das ist leider so. Wir sitzen in der Beziehung alle in einem Boot. Das regelmäßige Üben müssen wir in unseren Alltag einbauen. Dafür wiederum müssen wir uns Zeit freimachen und für uns reservieren. Dies ist ein weiteres Zeichen an dem wir einen sich selbst wertschätzenden Menschen erkennen können – er nimmt sich regelmäßig Zeit für sich. Und das ist auch gut so, denn unser Leben dreht sich nun mal grundsätzlich um uns.

Zum Schluss noch ein Zitat von Nelson Mandela als Denkanstoß:

Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind. Unsere tiefgreifendste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht. Wir fragen uns, wer bin ich, mich brillant, großartig, talentiert, phantastisch zu nennen?

Du bist ein Kind Gottes. Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt. Es ist nichts Erleuchtetes daran, sich so klein zu machen, dass andere sich um Dich herum nicht unsicher fühlen. Wir sind alle bestimmt zu leuchten, wie es Kinder tun. Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen. Und wenn wir unser eigenes Licht erscheinen lassen, geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.

*Nelson Mandela*

## 9 Literatur

Harlich H. Stavemann

### **Im Gefühlsdschungel**

Emotionale Krisen verstehen und bewältigen

2. Aufl. 2010

Weinheim: Beltz

Harlich H. Stavemann

### **... und ständig tickt die Selbstwertbombe**

Selbstwertprobleme erkennen und lösen

1. Aufl. 2011

Weinheim: Beltz

Harlich H. Stavemann

### **Frustkiller und Schweinehundbesieger**

Geringe Frustrationstoleranz und Aufschieberitis loswerden

1. Aufl. 2013

Weinheim: Beltz

Rolf Merkle

### **So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen**

Sich annehmen, Freundschaft mit sich schließen, den inneren Kritiker besiegen

27. Aufl. 2001

Mannheim: PAL

Doris Wolf/Alan Garner

### **Nur Mut zum ersten Schritt**

Wie Sie auf andere zugehen und sich ungezwungen unterhalten können

4. Aufl. 2004

Mannheim: PAL

Doris Wolf

### **Einsamkeit überwinden**

Von innerer Leere zu sich und anderen finden

9. Aufl. 2003

Mannheim: PAL

Friederike Potreck-Rose

### **Von der Freude, den Selbstwert zu stärken**

11. Aufl. 2015

Stuttgart: Klett-Cotta

Lydia Fehm/Hans-Ulrich Wittchen

**Wenn Schüchternheit krank macht**

Selbsthilfeprogramm zur Bewältigung Sozialer Phobie

2. Aufl. 2008

Göttingen: Hogrefe

## Meine alten Grundannahmen:

1. Gefühle entstehen durch das Verhalten anderer Menschen und durch Situationen
2. Ich habe weitgehend Kontrolle über mich und andere
3. Ich bin mehr oder weniger wert, wenn andere mich mögen oder ablehnen  
Nur wenn ich etwas leiste, bin ich wertvoll
4. Wenn andere mich ablehnen oder mögen, hat das etwas mir zu tun



## Meine neuen Grundannahmen:

1. Gefühle entstehen durch Bewertungen

2. Ich habe Kontrolle über meine willkürlichen Gedanken und meine willkürlichen Handlungen

Ich habe Kontrolle, bei anderen Reize zu setzen, sodass andere darauf reagieren müssen

Ich habe keine Kontrolle über die Gefühle und das Verhalten anderer, auch nicht über deren Gedanken und Körperreaktionen

3. Ich verzichte darauf, mir und anderen Menschen einen pauschalen Wert zuzuordnen und bewerte (meine) Leistungen nur noch als günstig und ungünstig in Hinblick auf (meine) Ziele

4. Wenn ich abgelehnt oder gemocht werde, hat das nur mit dem Geschmack des anderen zu tun, und nicht mit meiner Person

## Meine alten Grundannahmen:

1. Gefühle entstehen durch das Verhalten anderer Menschen und durch Situationen
2. Ich habe weitgehend Kontrolle über mich und andere
3. Ich bin mehr oder weniger wert, wenn andere mich mögen oder ablehnen  
Nur wenn ich etwas leiste, bin ich wertvoll
4. Wenn andere mich ablehnen oder mögen, hat das etwas mir zu tun

## Meine neuen Grundannahmen:

1. Gefühle entstehen durch Bewertungen

2. Ich habe Kontrolle über meine willkürlichen Gedanken und meine willkürlichen Handlungen

Ich habe Kontrolle bei anderen Reize zu setzen, sodass andere darauf reagieren müssen

Ich habe keine Kontrolle über die Gefühle und das Verhalten anderer, auch nicht über deren Gedanken und Körperreaktionen

3. Auch wenn ich abgelehnt werde, bin ich 100% wertvoll

Auch wenn ich schlechte Leistungen bringe, bin ich 100% wertvoll

Ich beurteile (meine) Leistungen in Hinblick auf (meine) Ziele als günstig und ungünstig

4. Wenn ich ablehnt oder gemocht werde, hat das nur mit dem Geschmack des anderen zu tun, und nicht mit meiner Person