

Sylvia Schmidt

Die
psychologische
Haus
Apotheke



30 Kompetenzen
für weniger Stress und
mehr Wohlbefinden

BELTZ

Leseprobe aus Schmidt, Die psychologische Hausapotheke,

ISBN 978-3-407-86799-5

© 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86799-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86799-5)

Inhalt

Einleitung 7

Selbstwertkompetenzen – Ein liebevolles Selbstbild malen 9

1. Selbstwert verstehen 10
2. Bedingungslose Anerkennung 18
3. Den inneren Kritiker zähmen 27
4. Stärken und Ressourcen im Blick haben 36
5. Selbstfürsorge 41

Partnerschaftskompetenzen – Alles für die Liebe 51

1. Partnerschaft verstehen 52
2. Die Liebe lebendig halten 63
3. Konfliktfähigkeiten 73
4. Umgang mit Sexualität 84
5. Glücklich alleine 93

Stresskompetenzen – Besser mit Belastungen umgehen 99

1. Stress verstehen 100
2. Innere Stressverstärker analysieren 108
3. Entspannung 123
4. Ausgleich und Regeneration 133
5. Zeitmanagement 144

Krisenkompetenzen –

Sicher durch unsichere Zeiten 155

1. Die Krise verstehen 156
2. Unterstützung bei krisenhaften Großereignissen 161
3. Die Krise bewältigen 165
4. Umgang mit konkreten Krisensituationen 175
5. Resilienz 184

Schmerzkompetenzen –

Selbstbewusst dem Schmerz begegnen 191

1. Schmerz verstehen 192
2. Den Schmerz ganzheitlich betrachten 199
3. Schmerzen analysieren 204
4. Schmerzbewältigung 210
5. Psychologische Schmerzbewältigung 216

Schlafkompetenzen –

Erholsam schlafen 225

1. Schlaf verstehen 226
2. Die innere Uhr kennen 236
3. Gute Vorbereitung auf den Schlaf 239
4. Schlafproblemen begegnen 250
5. Träume verstehen 261

Ausblick 267

Anmerkungen 269

Einleitung

In meiner Praxis als kognitive Verhaltenstherapeutin treffe ich auf Menschen mit unterschiedlichen Problemen und Herausforderungen. Jeder Mensch ist individuell, jedes Problem ist individuell. Doch manche Themen tauchen häufiger auf. Leider ist die Nachfrage nach Psychotherapie viel größer als das Angebot. So entstand nach und nach die Idee zu dieser psychologischen Hausapotheke, in der ich psychologische Kompetenzen vermitteln und stärken möchte. Kompetenzen, die Sie im Alltag und durch die Herausforderungen, die das Leben an Sie stellt, immer wieder brauchen. Ich glaube, dass es wichtig ist, die eigenen Kompetenzen im Umgang mit schwierigen Situationen immer wieder zu überprüfen und an die jeweilige Lebenssituation anzupassen, um angemessen – besser – mit ihr umgehen zu können.

Psychologisches Know-how finden Sie in vielen anderen Büchern auch. Ich möchte Ihnen vorstellen, wie ich mit meinen Patientinnen und Patienten arbeite, und zwar an den sechs zentralen Herausforderungen Selbstwert, Stress, Partnerschaft, Krisen, Schmerz und Schlaf, da diese Themen ganz besonders häufig Menschen Schwierigkeiten bereiten. Dabei hilft mir meine lange Erfahrung mit mehr als 600 Menschen, um zu wissen, welche Tools sich als hilfreich erwiesen haben, um die eigene Kompetenz im Hinblick auf den Umgang mit diesen sechs Herausforderungen zu stärken.

Noch ein wichtiger Hinweis. Jeder Ratgeber kann nur dann gut sein, wenn Sie bereit sind, die vorgeschlagenen Übungen und Ideen auszuprobieren. Schauen Sie aber trotzdem, welche Übungen zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passen.

Sie können sich das vorstellen wie in einem Supermarkt. Es gibt bestimmte Lebensmittel, die ich für mein Lieblingsrezept oder ein neues Gericht brauche, andere Angebote passen überhaupt nicht.

Im Supermarkt ist es keine Frage – Sie kaufen nur die Lebensmittel, die Sie benötigen, vielleicht nehmen Sie noch etwas mit für den Vorrat (kann man später mal brauchen). Bitte nutzen Sie meine Ideen und Hinweise genauso. Wenn eine Idee nicht zu Ihnen passt, ist das nicht schlimm – vielleicht passt sie für jemand anderes besser oder zu Ihnen irgendwann in der Zukunft. Aber die Hinweise, die Ihnen hilfreich erscheinen, sollten Sie auch ausprobieren!

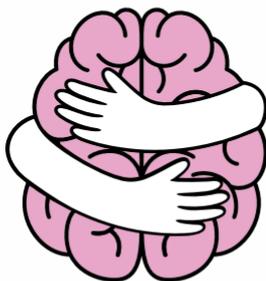
Mein Ratgeber ist eine psychologische Hausapotheke für Sie. Genau so dürfen Sie sie nutzen. Es kann eine erste Hilfe in schwierigen Situationen sein, eine begleitende Methode, die Ihnen dauerhaft hilft, besser klarzukommen oder auch eine Behandlung zu unterstützen. Falls Sie merken, dass die Probleme, die Sie haben, größer oder schwerwiegender sind, sollten Sie sich Hilfe suchen – genau so, wie Sie bei größeren medizinischen Problemen zu einem Arzt gehen.

Sie können das Buch gerne von vorne bis hinten lesen. Oder Sie blättern durch die Kapitel und bleiben an den Stellen hängen, die in genau diesem Moment wichtig für Sie sind. Vielleicht stellen Sie das Buch ins Regal – denken Sie aber daran, es im richtigen Moment wieder hervorzuholen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken.

Ihre Sylvia Schmidt

Selbstwert- kompetenzen



Ein liebevolles
Selbstbild malen

1. Selbstwertkompetenz

Selbstwert verstehen

Es gibt viele Wörter, die mit »Selbst« anfangen. Auch Experten fällt es schwer, die Begriffe scharf voneinander zu trennen, eine einheitliche Definition des Begriffs »Selbst« gibt es nicht. Trotzdem kann man sagen, dass das Selbst die Antwort auf die Frage »Wer bin ich?« ist. Jede Konkretisierung kann sehr unterschiedlich und individuell ausfallen, was auch erklärt, warum das Selbst nicht einheitlich zu erfassen ist.

Und was ist der Selbstwert? Hier geht es um das Bild, das jeder von sich selbst in sich trägt. Und vor allem darum, ob Sie das eigene Selbstbild als wertvoll erleben. Ist das, was Sie auf dem Bild sehen, etwas Gutes, etwas, das Sie schätzen? Menschen mit einem hohen Selbstwert haben ein gutes und stabiles Bild von sich, glauben an ihren eigenen Wert. Menschen mit einem niedrigen Selbstwert haben hingegen oft ein sehr schlechtes Bild von sich. Sie erleben sich als wertlos.

Beim Selbstwert geht es also um die Bewertung, die eine Person von sich selbst hat.

Die Farben des Selbstwerts

Was gehört zu einem wertvollen Selbstbild dazu? Ein Bild wird mit Farben gemalt. Welche unterschiedlichen Farben gehören nun zum Selbstbild? Es kann sein, dass bestimmte Farben vorhanden und sogar sehr gut sichtbar sind, andere Farben aber fehlen oder nur angedeutet oder verschwommen sind. Fehlen bestimmte Farben, ist es schwieriger, ein komplettes, facettenreiches Selbstbild zu gestalten.

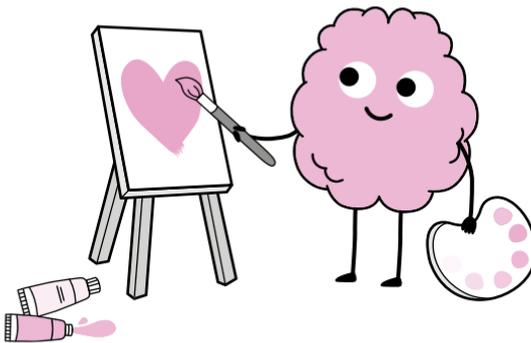
ten. Auch zeigt sich daran, dass der Selbstwert einer Person nicht nur hoch oder niedrig, sondern auch stabil oder instabil sein kann. Manchmal hängt der Selbstwert von äußeren Faktoren ab, beispielsweise vom sozialen Status. Kommt es dann etwa zum Arbeitsplatzverlust, schwimmt das Selbstbild und die betroffene Person erlebt sich als wertlos. Selbstwert sollte idealerweise von äußeren Faktoren unabhängig sein.

1. Farbe: Positive Grundeinstellung sich selbst gegenüber

Niemand ist perfekt. Aber wie ist die grundsätzliche Einstellung, die Sie sich selbst gegenüber haben? Sind Sie zufrieden mit sich? Können Sie sich selbst wertschätzen? Fühlen Sie sich in sich selbst zu Hause? Wenn Sie diese Fragen mit »Ja« beantworten können, ist diese Farbe bereits vorhanden – prima!

Ich möchte anhand eines Beispiels veranschaulichen, was ich mit positiver Grundeinstellung meine: Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Brief falsch adressiert. Bei einer positiven Grundeinstellung gegenüber sich selbst erinnern Sie sich, dass Sie beim Schreiben des Briefs unkonzentriert waren – ein kleiner Fehler, der mal passieren kann. Sie korrigieren die Anschrift, und das Thema ist für Sie erledigt.

Bei einer negativen Grundeinstellung meldet sich in der gleichen Situation sehr schnell eine überkritische Stimme. »Du bist ja noch



nicht mal in der Lage, einen Brief ordentlich zu beschriften. Du bist selbst für einfachste Aufgaben zu blöd.« Die negative Grundhaltung führt zu einer übertriebenen Selbstkritik, verbunden mit einer schlecht ausgeprägten Sicht für eigene Erfolge. Es fehlt an Wohlwollen und einer grundsätzlichen Zufriedenheit mit sich selbst.

2. Farbe: Positive Einstellung zu eigenen Fähigkeiten und Leistungen

Jeder Mensch hat besondere Fähigkeiten, besondere Kompetenzen, besondere Eigenschaften und leistet besondere Dinge. Jeder kann etwas gut, macht etwas gut, erreicht etwas oder hält etwas durch. Interessanterweise gehört dazu ebenso, dass man auch etwas lassen kann. Dies zu spüren ist der zweite wichtige Bestandteil, um ein wertvolles Bild von sich selbst zu zeichnen. Es geht um Selbstvertrauen, die Erwartung, dass das eigene Handeln wirksam und spürbar ist.

3. Farbe: Beziehungen gut gestalten können

Auch wenn der Selbstwert am besten unabhängig von äußeren Faktoren sein sollte, können diese trotzdem eine Rolle spielen. In der Wüste wird auch eine wertvolle Rose im Normalfall nicht gut gedeihen können.

Ein Mensch mit einem gesunden Selbstwert verfügt über die Fähigkeiten, gut mit Menschen umgehen zu können, in Beziehungen flexibel reagieren zu können und sich schwierigen zwischenmenschlichen Situationen, etwa Konflikten, auch gewachsen zu fühlen. Ein Mensch mit einem guten Selbstwert ist in der Lage, Beziehungen so zu gestalten, dass er sich mit ihnen wohlfühlen kann. Soziale Kontakte gut leben zu können ist eine wichtige, durchaus komplexe Fähigkeit. Aber die wichtigste Beziehung überhaupt ist sicherlich die Beziehung zu sich selbst. Mindestens diese Beziehung sollte gut oder besser sehr gut sein. Diese Farbe brauchen wir auch, um ein gutes Selbstbild zeichnen zu können.

Mein Bild von mir – ist es dynamisch oder statisch?

Das Selbstbild ist das Bild, das jeder Mensch von sich selbst hat. Es kann unterschiedliche Aspekte beinhalten. Um uns diesem Thema anzunähern, möchte ich nun zu einigen Selbstbild-Bereichen ein paar Aussagen treffen. Bitte kreuzen Sie an, welcher der vier Aussagen Sie jeweils am meisten zustimmen. Wenn Sie sich gar nicht entscheiden können, dürfen Sie auch zwei Kreuze pro Bereich machen, aber idealerweise sollten Sie sich für eine Aussage entscheiden.

1. Intelligenz

- A Intelligenz ist eine angeborene Eigenschaft, die sich nicht verändern lässt.
- B Ich bin zwar lernfähig, doch an meiner Intelligenz kann ich nichts ändern.
- C Gleichgültig, wie intelligent ich bin, ich kann immer noch ein bisschen intelligenter werden.
- D Ich kann meine Intelligenz erheblich vergrößern, egal, wie intelligent ich bin.

2. Charaktereigenschaften

- A Ich habe bestimmte menschliche Eigenschaften und es gibt nicht viel, was ich daran ändern kann.
- B Egal, welche Eigenschaften ich jetzt habe, ich kann mich grundlegend verändern.
- C Ich kann einige Dinge anders machen, doch meine grundlegenden Eigenschaften bleiben konstant.
- D Ich kann selbst grundlegende Eigenschaften meiner Persönlichkeit verändern.

3. Sportlichkeit

- A Sportlich ist man – oder eben nicht.
- B Durch Training kann ich meine Sportlichkeit deutlich erhöhen.
- C Egal, wie viel ich trainiere, wirklich sportlich werde ich nie.
- D Jede Sporteinheit macht mich sportlicher.

4. Künstlerische Begabungen

- A Egal, wie viel künstlerische Fähigkeiten ich bereits habe, ich kann immer noch besser werden.
- B Künstlerische Fähigkeit ist eine angeborene Eigenschaft, die sich nicht verändern lässt.
- C Selbst wenn ich lernfähig bin, am künstlerischen Talent verändert sich nichts.
- D Ich kann meine künstlerischen Fähigkeiten erheblich verbessern, egal, was ich bereits kann.

Haben Sie Ihre Kreuze gesetzt? Okay, worum geht es also bei diesem kurzen Fragebogen?

Wie Sie vielleicht bemerkt haben, hat jeder Bereich jeweils zwei Aussagen, die eher davon ausgehen, dass Eigenschaften nicht veränderbar sind. Diese werden einem sogenannten statischen Selbstbild zugeordnet. Zu diesen Aussagen gehören: 1 $a + b$, 2 $a + c$, 3 $a + c$, 4 $b + c$.

Die anderen Antwortmöglichkeiten drücken aus, dass Eigenschaften grundsätzlich entwickelbar und veränderbar sind, sie entsprechen einem dynamischen Selbstbild. Zu diesen Aussagen gehören: 1 $c + d$, 2 $b + d$, 3 $b + d$, 4 $a + d$.

Das Selbstbild kann vielschichtig sein. So kann es sein, dass Sie im Bereich Intelligenz ein eher statisches Selbstbild haben, im sportlichen Bereich aber von einem veränderbaren, also dynamischen Selbstbild ausgehen.

Welche Annahmen liegen diesen beiden Selbstbildern zugrunde? Überlegen Sie noch mal: Sind nicht alle Eigenschaften

grundsätzlich veränderbar? Egal, wo Sie heute stehen? Gibt es nicht immer auch Möglichkeiten, sich zu verbessern und Veränderungen und damit Entwicklungen zu erreichen? Wir alle haben von Menschen gehört, die bestimmte Eigenschaften durch Zähigkeit, hartes Training, eine hohe Veränderungsbereitschaft und vielleicht auch Disziplin radikal verändern können. Und wenn andere Menschen das können, warum sollten Sie nicht auch dazu in der Lage sein?

Wichtig ist, die Auswirkungen der beiden gegensätzlichen Sichtweisen auf sich selbst zu bedenken. Die Art des Selbstbildes hat grundlegende Auswirkungen auf den Umgang mit Fehlern, die Motivation und den Umgang mit Erfolgen sowie die Lernentwicklung.

Das statische Selbstbild

Menschen mit einem statischen Selbstbild gehen von folgender Grundannahme aus: Eigenschaften wie Intelligenz, Sportlichkeit, künstlerische Fähigkeiten und auch Persönlichkeits- und Charaktermerkmale sind angeboren und nicht oder nur wenig veränderbar. Daraus leitet sich ab, dass nur die intelligentesten, sportlichsten oder kreativsten Personen erfolgreich sind. Erfolg habe ich, wenn ich beispielsweise in der Schule gute Noten habe. Das Ergebnis ist das Einzige, was zählt. Nur wenn das Ergebnis gut ist, habe ich ein gutes Selbstbild. Wenn allerdings Fehler passieren, ist das ein Zeichen für mangelnde Kompetenz. Das bedeutet, dass die Motivation nach Fehlern völlig absinkt.

Das dynamische Selbstbild

Demgegenüber steht das dynamische Selbstbild. Es geht davon aus, dass die oben genannten Fähigkeiten und Merkmale veränderbar und grundsätzlich entwicklungsfähig sind. Diese Grundannahme führt dazu, dass Erfolg dann erreicht ist, wenn Sie etwas gelernt oder sich verändert haben. Und es impliziert noch weitere Aspekte: Fehler sind Entwicklungsmöglichkeiten. Wenn Fehler passieren,

habe ich eine Chance, mich zu verändern. Dies steigert die Motivation und auch die Leistungsbereitschaft.

Wie verändern Sie Ihr statisches Selbstbild?

Wenn Sie in bestimmten Bereichen ein statisches Selbstbild haben, lohnt es sich, daran zu arbeiten, um es dynamischer zu erleben. Somit haben Sie viel mehr Möglichkeiten, Ihre eigenen Ressourcen und Fähigkeiten maximal zu nutzen und zu entfalten. Ein paar Tipps, die helfen, zu einem dynamischen Selbstbild zu finden:

- Erkennen und akzeptieren Sie Ihre eigenen Schwächen und Fehler, denn wenn diese ausgeblendet werden, kann man sie auch nicht überwinden.
- Auch andere machen Fehler, und wenn man Fehler bei sich oder bei anderen aktiv beobachtet, kann man sich weiterentwickeln.
- Wenn ein Fehler passiert oder ein Ziel nicht erreicht wird, benutzen Sie unbedingt das Wort »lernen« anstatt »versagen«. Denn Fehler sind definitiv immer auch Lernmöglichkeiten.
- Suchen Sie nicht nach Anerkennung und Bestätigung durch andere. Dies kann nämlich dazu führen, dass das eigene Entwicklungspotenzial nicht ausgeschöpft wird.
- Fokussieren Sie sich auf den Prozess und nicht nur auf das Ergebnis. Denn während des Prozesses besteht die größte Lernchance.
- Achten Sie nicht nur darauf, dass ein Ziel möglichst schnell erreicht wird. Manchmal ist langsamer am Ende schneller.
- Konstruktive Kritik ist etwas sehr Positives, denn dadurch lernt man viel mehr als durch Lob.
- Fleiß ist mindestens genauso wichtig wie Talent, vielleicht sogar wichtiger, denn dann steht die eigene Leistung im Fokus.¹

Der wertlose Faden

Es war einmal ein sehr kurzer weißer Faden aus Baumwolle. Eigentlich war er zu nichts nütze.

Er war zu kurz zum Stricken oder Häkeln eines Pullovers, selbst für ein Babymützchen. Untauglich! Für ein Schiffstau – viel zu schwach. Noch nicht mal ein Hüpfseil konnte man aus ihm machen. Untauglich!

Er war zu mickrig, um ihn an andere lange, kräftige Fäden anzuknüpfen. Untauglich!

Zum Sticken war er zu blass und zu farblos. Wenn er aus Goldgarn gewesen wäre, hätte er eine wertvolle Stola oder ein Kleid verzieren können. Untauglich!

»Ich bin zu nichts nütze. Ich kann nichts. Niemand braucht mich und keiner beachtet mich. Es mag mich sowieso niemand.« Dies sprach der kleine Baumwollfaden zu sich selbst, zog sich zurück. Er weinte viel und war sehr traurig. Er gab sich seinem Selbstmitleid komplett hin.

Doch eines Tages traf er auf seine neue Nachbarin, die an der Tür klopfte. Die Nachbarin war ein kleines weißes Klümpchen Wachs, viel zu wenig Wachs für eine richtige Kerze. Die Nachbarin sah, wie traurig der kleine Faden war, und fragte nach dem Grund. Dann sagte sie: »Warum gibst du dich auf? Du bist ein wunderschöner, kleiner weißer Baumwollfaden. Ich war schon lange auf der Suche nach dir. Wir sollten uns zusammentun, denn zusammen können wir ein Teelicht sein. Wir können ein Licht anzünden und in der Dunkelheit einen Weg leuchten.«

Da war der Baumwollfaden überglücklich. Er hatte seinen Platz im Leben gefunden und tat sich mit dem Klümpchen Wachs zusammen. Er strahlte und konnte mit seinem Licht für andere einen wertvollen Unterschied machen.²

2. Selbstwertkompetenz

Bedingungslose Anerkennung

Wenn ich mit meinem Gegenüber am Selbstwert arbeite, höre ich oft ein »Aber«. Es gibt die Vorstellung, dass erst bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit wir von Selbstwert sprechen können. Es klingt so, als könne man sich den eigenen Wert verdienen, wenn bestimmte Anforderungen erfüllt sind. Die Akzeptanz der eigenen Person ist mit bestimmten Bedingungen verknüpft. Dies kann für manche Menschen funktionieren – vorausgesetzt, es ist möglich, die selbst aufgestellten Bedingungen zu erfüllen. Das birgt aber auch große Gefahren, da die vermeintlichen Selbstwertstützen auch wegbrechen können. Ein weiteres Problem ist, dass häufig ein immenser Aufwand betrieben wird, um die selbst auferlegten Bedingungen zu erfüllen:

- **Aber ich bin so hässlich!** Attraktive Menschen haben in unserer Gesellschaft häufig einen besseren Stand. Äußere Schönheit kann das Gegenüber beeindrucken, hilft bei der Partnerwahl, und auch bei der Bewerberauswahl für neue Stellen spielt das äußere Erscheinungsbild eine Rolle.
- **Aber ich kann doch nichts Besonderes!** Menschen mit besonderen Fähigkeiten werden von uns bewundert und sie beeindrucken uns. Castingshows, in denen besondere Talente gekürt werden, finden immer mehr Beachtung. Eine besondere, möglichst ausgefallene Fähigkeit findet im Umfeld meist besondere Anerkennung.
- **Aber ich fühle mich schuldig!** Manchmal treffen Menschen falsche Entscheidungen, oder Handlungen haben negative Konsequenzen. Eine Schuld ist wie eine Hypothek, die das weitere Leben belasten und verändern kann.

- **Aber ich leiste keinen Beitrag!** Gerade wenn jemand seinen Beruf nicht ausüben kann, entsteht der Eindruck, dass diese Person nichts für unsere Gesellschaft tut und sogar noch dem Sozialstaat zur Last fällt.
- **Aber die mögen mich nicht!** Es fühlt sich gut an, von anderen Menschen gemocht zu werden. Anerkennung von außen ist wichtig. Wenn bestimmte Menschen uns ablehnen oder kritisieren, entsteht der Eindruck, dass wir es nicht wert sind, dazuzugehören.
- **Aber ich habe Fehler und Macken!** Bereits in der Schule werden Fehler mit einem Rotstift markiert und angemahnt. Macken sollten ausgebügelt werden und jeder sollte sich stets bemühen, dass alles fehlerfrei ist.
- **Aber ich bin körperlich eingeschränkt!** Behinderungen oder auch das Nachlassen bestimmter Körperfunktionen führt zu Einschränkungen, die wiederum dazu führen können, dass man den Ansprüchen der Gesellschaft nicht gerecht werden kann. Darauf möchten viele Menschen keine Rücksicht nehmen.
- **Aber ich bin nicht schlau genug!** Intelligenz und Bildung haben einen hohen Stellenwert. Es gibt Strampler für Neugeborene, auf denen das erwartete Abiturjahr festgelegt wird, um die Ansprüche und Erwartungen bereits an Kinder weiterzugeben. Eine Bereitschaft für Weiterbildung und lebenslanges Lernen kann Voraussetzung sein.

Niemand muss Voraussetzungen erfüllen, um sich wertvoll zu fühlen!

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diese Aufzählung lesen? Ich habe Annahmen aufgeschrieben, wie sie sowohl bei meinen Patientinnen und Patienten auftauchen, aber auch Positionen, die in der Gesellschaft vertreten werden. Das liest sich schrecklich, oder?

Ganz ehrlich? Keine der aufgeführten Aussagen sollte über den Wert eines Menschen bestimmen. Diese Aber sind relativ weitverbreitet und sind manchmal ein großes Hindernis auf dem Weg zu einem liebevollen Selbstbild. Daher gucken wir noch mal genauer hin, welche Voraussetzungen Sie glauben, für Ihren Selbstwert erfüllen zu müssen.

Was ist Ihr Aber?



Wenn Ihnen nichts einfällt – umso besser. Vielleicht beherrschen Sie die Kompetenz der bedingungslosen Anerkennung bereits. Vielleicht möchten Sie aber auch zu einem späteren Zeitpunkt zu dieser Fragestellung zurückkommen. Eine der Farben des Selbstwerts beschäftigt sich mit Fähigkeiten und Leistungen, beschreibt also Faktoren, die es einfacher machen, sich selbst als wertvoll zu erleben. Jetzt soll der Selbstwert bedingungslos sein. Passt das überhaupt zusammen, ist das nicht widersprüchlich? Die Lösung liegt wie häufig in der Mitte und ist manchmal gar nicht so einfach auszubalancieren. Hier einige Denkanstöße.

Der Selbstwert wird immer von innen heraus bestimmt

Michael Jackson war ein begnadeter Musiker und Tänzer. Seine Musik hat viele Menschen beeindruckt und ihm Ruhm und ein Vermögen gebracht. Von außen betrachtet konnte er mit seinen Farben ein großartiges Selbstbild malen. War er ein Mensch mit ei-

nem hohen Selbstwert? Es scheint, als habe er kein großes Gefühl von Selbstwert gehabt und als sei es ihm nicht gelungen, sich in einem positiven Licht zu sehen. Auch wenn vieles noch unklar ist, hat sein Leben ein trauriges Ende genommen. Und obwohl er immer noch von vielen Menschen als Idol bewundert wird, konnte er keine Freundschaft mit sich selbst schließen.

1954 wird in einem kleinen Ort in Mississippi eine Afroamerikanerin geboren, die Eltern sind minderjährig. Das Mädchen wird selbst mit 15 ungewollt schwanger, das Baby stirbt. Sie nimmt Drogen und hat eine Essstörung. Von außen betrachtet bringt diese Frau nicht sehr viele Farben mit, mit denen sie ihr Selbstbild zeichnen kann. Ich spreche von Oprah Winfrey, der erfolgreichsten Talkshow-Moderatorin. Diese Frau hat einen so beeindruckenden Lebensweg hingelegt, dass ich glaube, dass sie schon früh einen sehr ausgeprägten Selbstwert gehabt haben muss und bereit war, sich den Widrigkeiten des Lebens zu stellen.

Ich erzähle Ihnen von diesen Menschen, um zu verdeutlichen, dass Einflüsse von außen sicherlich einige Dinge einfacher oder schwieriger machen. Sie sind aber nicht ausschlaggebend dafür, ob eine Person sich selbst mag oder nicht. Das kann man vielleicht auch wie eine »Entscheidung« verstehen. Ist das Glas halb leer oder halb voll? Diese Frage kann niemand beantworten, trotzdem gibt es so etwas wie eine feste innere Überzeugung, welcher Blick »richtig« ist. Versuchen Sie, eine negative Überzeugung aufzuweichen und sich auf die andere Seite zu schlagen.

Perfektion ist nicht erreichbar

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Ich liebe meinen Mann, er ist der tollste Ehemann, den ich mir vorstellen kann. Ist er fehlerlos? Auf keinen Fall. Selbstverständlich hat er Macken – genau wie ich – und manchmal bin ich genervt. Manchmal liebe ich ihn aber auch gerade wegen seiner Macken, die ihn einzigartig machen. Wenn ich auf ihn schaue, sehe ich zuerst seine Vorzüge und Stärken.

Jeder Mensch hat ein buntes Portfolio von Eigenschaften und Voraussetzungen. Stellen Sie sich vor, diese Eigenschaften wären wie ein Mischpult. Es ist zwar möglich, alle Regler nach oben zu schieben, aber nicht sinnvoll, denn dann ist der Sound schlecht, »matschig« und unausgewogen. Es wird immer Bereiche geben, in denen die Person nur sehr schwach aufgestellt ist, in anderen dagegen stark. Das macht den Charakter, die Persönlichkeit eines Menschen aus. Perfektion gibt es nicht. Machen Sie sich klar, dass jeder Mensch Schwächen hat. Die Frage ist häufig, auf welche Bereiche fokussieren Sie sich? Auf die Stärken oder die Schwächen?

Muss ich mich denn mit dem Status quo zufriedengeben?

Als Psychologin versuche ich Menschen zu helfen, sich zu verbessern. Allerdings hat das auch Grenzen. Ich mag lebenslanges Lernen und freue mich, wenn Dinge optimiert werden können. Aber die Arbeit an sich selbst ist aus meiner Sicht nur dann gut, wenn vorher eine grundsätzliche Akzeptanz der eigenen Person erfolgt ist. Es ist schön, wenn Menschen sich verbessern, und mit meinem Buch möchte ich sogar dabei helfen. Wenn dies aber bedeutet, dass jemand versucht sich zu verbessern, weil er sich so, wie er ist, ablehnt oder sogar verabscheut – dann sehe ich darin ein Problem.

Der Selbstwert ist die Basis

Warum sollte sich selbst zu mögen die Grundlage oder die Basis für den eigenen Selbstwert sein? Wenn Sie Ihren Selbstwert auf einem der weiter oben beschriebenen Ebenen aufbauen, können Sie keine Stabilität erlangen. Denn das Leben hält Unwägbarkeiten, Niederlagen und Verluste für uns bereit. Dies wünsche ich niemandem, leider passiert es trotzdem. Wenn die äußere Bedingung für den eigenen Selbstwert wegbricht oder bröckelt, wie in dem Beispiel von Sophie, verliert die betroffene Person den wertschätzenden Blick auf sich selbst – es kann sogar so weit gehen, dass es in Selbsthass umschlägt.

Sophie kann stolz darauf sein, dass sie eine erfolgreiche Anwältin ist. Was passiert aber, wenn Sophies Kanzlei in Verruf gerät und niemand mehr Anwälte aus Sophies Kanzlei beauftragen möchte? Sophie verliert ihren Job. Jetzt entscheidet sich, ob Sophies Selbstwert einstürzt und sie sich selbst verachtet oder ob ihr Selbstwert stabil bleibt, sie zwar traurig ist, aber sich selbst trotzdem weiterhin mag.

Ein Aber kann sich auch verschieben

Sind Sie sich wirklich sicher, dass Sie sich mögen können, wenn Ihr Aber auf einmal wegfällt? Wenn Sie endlich die Traumfigur, den Traummann oder den Traumjob bekommen haben? Ich wünsche Ihnen, dass es so ist. Leider ist das nicht immer so. Manchmal tritt dann ein anderes vermeintliches Defizit, ein anderes Aber, anstelle des überwundenen Abers in den Vordergrund – eine neue Herausforderung für Ihren Selbstwert. Daher ist wichtig:

Ein gutes Selbstwertgefühl besteht unabhängig davon, ob wir Schwächen und Fehler haben, unabhängig davon, ob wir Ziele erreichen oder nicht. Ein gutes, stabiles Selbstwertgefühl ist bedingungslos, ohne Aber.

Die Ursprünge des Selbstwerts

Kommen wir bereits mit einem guten oder schlechten Selbstwert auf die Welt? Eher nicht. Aber sicherlich prägen uns die Erfahrungen, die wir in der Kindheit machen. Schauen wir uns das mal an.

Monas Eltern haben lange versucht, schwanger zu werden. Sie sind übergücklich und freuen sich über ihre Tochter. Mona fühlt sich sehr geliebt, und auch die Großeltern kümmern sich gerne um ihr einziges Enkelkind. An einem Tag in der Woche betreuen sie Mona, und der Opa bringt ihr Schnitzen bei. Am Anfang klappt das nicht sofort, aber durch die aufmunternden Worte und das geduldige Üben wird sie immer besser im Umgang mit den Schnitzseisen. Wenn Mona Fragen hat, kann sie sich jederzeit an ihre Eltern wenden, die

ihr geduldig und ruhig die Welt erklären können. Manchmal geht etwas schief, aber die Eltern helfen Mona, es beim nächsten Mal besser zu machen.

Lisa wächst in einem eintönigen Vorort auf. Ihre Eltern arbeiten beide lange Stunden, damit es finanziell passt. Lisa verbringt viel Zeit alleine zu Hause, während ihrer Kindheit gab es einige familiäre Konflikte, die sie belasteten, aber niemand hat mit ihr darüber gesprochen. In der Schule hat Lisa Schwierigkeiten, enge Freundschaften zu schließen. Die anderen Mädchen in der Straße lachen häufig über Lisas Aussehen und ihre Kleidung und hänseln sie deswegen. Über Probleme und ihre Gefühle kann sie nicht sprechen, ihre Eltern möchte sie nicht belasten.

Mona ist ein Kind, das sich geliebt und willkommen fühlt und erlebt, dass man ihr etwas zutraut. Sie kann einen guten Selbstwert leichter entwickeln und lernen.

Lisa hingegen ist ein Kind, das wenig gesehen, kritisiert und gehänselt wird. Sie bekommt auf unterschiedliche Weise zurückgemeldet, dass sie nicht in Ordnung ist. Auch häufige Misserfolge spielen eine Rolle. Für Lisa ist es schwer, ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln und zu lernen, für Mona ist es hingegen viel einfacher.

Es gibt einige typische Erfahrungen in der Kindheit, die ein schwaches Selbstwertgefühl fördern, dazu gehören:

- Missbrauch, sowohl körperlicher, sexueller oder emotionaler Missbrauch
- zu hohe Erwartungshaltungen von Eltern und/oder Lehrern
- häufige und/oder heftige Kritik
- Diskriminierung
- Belästigung oder Mobbing
- Verlust eines geliebten Menschen
- soziale Ausgrenzung

Kurz zusammengefasst ist eine Kindheit, in der wenig Liebe und Wärme spürbar waren, häufig ein Grund für einen schwachen Selbstwert. Bedingungslose Liebe und Zuspruch, wie sie in unserem Beispiel Mona erlebt hat, sind wichtige Bausteine für die Entwicklung eines starken Selbstwerts.

Liegt alles an der Kindheit?

Ja und eindeutig auch nein! In der Kindheit wird ein Fundament gelegt, bestimmte Dinge wie auch der Selbstwert werden gelernt und vermittelt, oder auch nicht. Aber Menschen können ihr Leben lang lernen und sich weiterentwickeln. Es wäre zu einfach und schlichtweg falsch, an dieser Stelle Eltern zu Sündenböcken zu machen. Im Gegenteil, die meisten Eltern geben ihr Bestes. Nur haben manche Eltern aufgrund eigener Vorerfahrungen manchmal nicht die Möglichkeiten, ihrem Kind das zu geben, was es braucht. Und auch auf einem schwachen Fundament kann ein großartiges Gebäude entstehen. Denken Sie an den Schiefen Turm von Pisa: Schon nach dem Bau der ersten Stockwerke begann sich der Turm zur Seite zu neigen. Schuld war der weiche, lehmige Untergrund, auf dem er gebaut wurde. Heute ist der Schiefe Turm das Wahrzeichen der italienischen Stadt Pisa und gehört zum Weltkulturerbe der UNESCO.

Wenn Sie sich nun noch einmal Ihre eigenen Aber anschauen, die Sie auf Seite 20 notiert haben, denken Sie darüber nach, wie Sie auf diese Annahmen gekommen sind. Welche Erfahrungen haben dazu geführt, dass Sie denken, Sie müssten immer wie aus dem Ei gepellt sein? Welches Nachbarkind hat versucht Ihnen zu erklären, dass Selbstwert etwas mit dem Kontostand zu tun hat? Hat ein Lehrer Ihnen vermittelt, dass Sie fürs Bruchrechnen zu dumm sind oder überhaupt für Mathe? Haben Ihre Eltern Ihnen das Gefühl gegeben, nicht liebenswert zu sein, sondern tollpatschig und ungewollt?

Welche Erfahrungen auch immer Sie gemacht haben: Vertreiben Sie die Geister der Vergangenheit. Als Kind waren Sie wahrschein-

lich nicht in der Lage, andere Erfahrungen zu machen. Wie sollen wir etwas anderes lernen als das, was unsere Eltern, Lehrer:innen oder andere, für uns wichtige Erwachsenen uns vermitteln? Wenn meine Lehrer:innen mir erklären, dass die Erde eine Scheibe ist, habe ich keinen Grund, daran zu zweifeln, natürlich nur bis zu einem gewissen Alter oder bis wir die Welt durch Google oder YouTube entdecken. Nun sind Sie erwachsen – jedenfalls alt genug, um Interesse an einem Buch unter anderem über Selbstwert zu haben. Sie haben andere Informationsquellen, ein umfangreicheres Allgemeinwissen und Verständnis von den Abläufen in der Welt. Sie sollten nicht mehr auf die Menschen angewiesen sein, die Sie glauben lassen wollen, dass Sie und Ihr Leben nicht wertvoll seien.

Der Wert eines Menschen ist vollkommen unabhängig von objektiven oder messbaren Kriterien! Der eigene Wert hat nichts mit dem Kontostand, der Schulbildung, dem Aussehen, der Kleidung oder der Schuhgröße zu tun.

Denken Sie an meinen Vergleich vom Anfang, dass der Selbstwert wie ein Bild aus unterschiedlichen Farben ist. Sie allein entscheiden, ob Ihnen das Bild gefällt. Lassen Sie den Wert Ihres Bildes nicht von der Meinung anderer bestimmen. Jedes Bild hat seine eigene Schönheit und seinen eigenen Wert. Sicherlich gibt es Bilder, die mehr Menschen gefallen, und es gibt Bilder, die weniger Menschen gefallen. Aber Ihr Bild ist Ihr Bild. Und es ist wunderschön! Ohne Bedingungen.

3. Selbstwertkompetenz

Den inneren Kritiker zähmen

In diesem Kapitel geht es um innere Monologe. Also um Selbstgespräche? Wer macht denn so was? Nein, ich möchte Ihnen nicht unterstellen, dass Sie Selbstgespräche führen, aber sofern Sie das machen, wären Sie damit nicht allein. Selbstgespräche steigern die Motivation und Konzentration. Im Sport ist diese Tatsache bekannt, und Sportler nutzen Selbstgespräche, um sich optimal auf den Wettkampf vorzubereiten.

Innere Monologe sind etwas anderes. Jeder von uns führt »innere Gespräche«. Wie sprechen Sie mit sich selbst? Vielleicht ist es eine laute Stimme, die an den strengen Großvater erinnert, vielleicht sind es einfache Sätze, die vor Ihrem geistigen Auge auftreten, vielleicht sind es unterschiedliche Stimmlagen, unterschiedliche Lautstärken.

Den inneren Kritiker kennenzulernen

Es kann hilfreich sein, diese inneren Gesprächsfetzen etwas zu sortieren und sie inneren Rollen zuzuordnen. Dies ist eine Technik, die ich in der Psychotherapie gerne nutze, um Menschen zu helfen, die bezogen auf bestimmte Themen ambivalent sind. Beispielsweise kann der »innere Abenteurer« sich auf den neuen Job freuen, während der »innere Beschützer« lieber an den bekannten Strukturen festhalten will. Bitte wundern Sie sich nicht, dass ich diese innere Rolle so personifiziere, als würde ich über reale Menschen sprechen. Denn genau diese Personifizierung hilft, sich dem Pro-

blem anschaulich zu nähern und Ihnen eine Methode an die Hand zu geben, mit der Sie gut arbeiten können.

Hier geht es um ein bestimmtes Thema. Eine innere Rolle, die ich oft in dieser Arbeit entdecke, ist der innere Kritiker. Also, eine innere Stimme, die alles, was wir tun, kritisch beäugt und verurteilt.

Es ist gut, dass es diesen »inneren Kritiker« gibt. Er hilft unter anderem, Sie anzutreiben, eigene Verhaltensweisen selbstkritisch unter die Lupe zu nehmen oder Verbesserungsmöglichkeiten im eigenen Tun und Handeln zu entdecken.

Wenn der innere Kritiker ständig meckert

Leider gibt es oft innere Kritiker, die es völlig übertreiben – und dann wird aus der Hilfe schnell eine Belastung. Stellen Sie sich vor, der innere Kritiker spricht nahezu die ganze Zeit. Ich habe innere Kritiker kennengelernt, die nicht nur sehr laut waren, sondern völlig überzogene Ansprüche hatten (»Das hätte aber noch viel besser sein sollen.«), die nie zufrieden waren, sondern immer das Haar in der Suppe fanden (»Die Präsentation enthält einen Tippfehler, sie ist eine Katastrophe.«). Manche Kritiker sind wirklich gemein (»Das wirst du niemals schaffen, vergiss es!«) und haben eine Ausdrucksweise, die die betroffenen Personen niemals anderen Menschen gegenüber verwenden würden (»Du bist ein Nichtsnutz und absoluter Volltrottel.«).

Innere Kritiker entstehen oft aufgrund negativer Erfahrungen, die gemacht worden sind. Manchmal hat der innere Kritiker auch genau die Stimme oder die Wortwahl der überkritischen Mutter oder des Lehrers, der die Schüler vor der gesamten Klasse zusammengebrüllt hat. Dass ein ausgeprägter, übermächtiger und gnadenloser innerer Kritiker zu einem schlechten Selbstwert führt, ist dann nicht besonders überraschend, oder?

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit und »lauschen« Sie der Stimme Ihres inneren Kritikers. Notieren Sie typische Sätze.

**Haben Sie einen inneren Kritiker?
Wie »spricht« er zu Ihnen?**



Beobachten Sie Ihren inneren Kritiker in den nächsten Tagen mal. Manche inneren Monologe sind vielleicht so vertraut und automatisiert, dass es Ihnen gar nicht mehr auffällt, dass und wie der innere Kritiker zu Ihnen spricht. Zurück bleibt ein schlechtes Gefühl, was nach den erlebten Schimpftiraden und strengen Bewertungen überhaupt nicht überraschend ist.

Jeder Mensch hat einen inneren Kritiker, und meistens ist er wie ein guter, ehrlicher Freund, der das Beste für uns oder aus uns herausholen will. Problematisch ist, wenn er übermächtig ist. Daher möchte ich Ihnen nun helfen, Ihren inneren Kritiker zu verändern.

Ein Gegenspieler für den inneren Kritiker – der liebevolle Begleiter

Stellen Sie sich vor, in Ihrem Kopf ist eine Bühne. Unterschiedliche (innere) Rollen treten auf die Bühne, geben ein mehr oder weniger gutes Statement zum Besten und treten wieder ab. Manchmal sind mehrere Akteure auf der inneren Bühne, vielleicht harmonisieren sie, vielleicht gibt es aber auch Konflikte und Diskussionen, unter Umständen sogar heftige Kämpfe. Wenn Sie den inneren Kritiker eine Weile beobachtet haben, werden Sie wissen, ob auf Ihrer

inneren Bühne eher das Ein-Mann-Stück »Der innere Kritiker« gespielt wird oder ob auch andere Figuren eine Rolle spielen. So oder so – ein gutes Theaterstück hat nicht nur einen Bösewicht, sondern idealerweise auch einen guten Gegenspieler. Um den soll es in diesem Abschnitt gehen.

Die Geschichte von zwei Wölfen

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten.

Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: »Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist schwermütig, einsam und traurig. Der andere hingegen ist unbeschwert, heiter und zuversichtlich.«

»Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?«, fragte der Junge. »Der Wolf, den ich füttere«, antwortete der Alte.³

Einen liebevollen Begleiter erschaffen

Ich möchte auf Ihre innere Bühne eine Rolle stellen, die Ihnen zu 100 Prozent zugewandt ist. Das ist entweder eine neue Rolle oder es gibt sie schon, dann bauen wir sie aus. Diese Figur ist rundum liebevoll zu Ihnen. Alles, was Sie machen, findet diese Figur großartig und lobt Sie dafür. Sie redet Ihnen gut zu, sie motiviert Sie, sie stärkt Sie mit aufmunternden Worten. Und bei Fehlern betont sie die Aspekte, die in der Situation hilfreich oder auch liebevoll sind.

Überlegen Sie, wie diese Figur aussehen kann. Denken Sie daran, dass es einfacher ist, wenn wir diesem inneren Akteur eine Persönlichkeit geben. Also: Wie sieht Ihr liebevoller Begleiter aus? Geben Sie ihm oder ihr einen Namen. Versuchen Sie, keine reale Person zu

wählen. Dies ist wichtig. Wenn Sie vielleicht als Erstes an Ihre beste Freundin Claudia denken, da diese schon immer auf Ihrer Seite ist, könnte das für den Moment eine gute Entscheidung sein. Aber was passiert mit der liebevollen Begleiterin, wenn Sie Streit mit Claudia haben? Oder Sie wissen, dass Claudia gerade selbst Sorgen hat, und Sie beim Gedanken an Claudia eigentlich nur Mitleid verspüren?

Daher wählen Sie besser einen liebevollen Begleiter oder eine liebevolle Begleiterin, der oder die Ihrer Fantasie entspringt oder weit von Ihrer Lebensrealität entfernt ist. Es spricht nichts dagegen, George Clooney oder Bibi Blocksberg diese Aufgabe zu übertragen. Vielleicht möchten Sie Ihre:n liebevolle:n Begleiter:in zeichnen oder ein Bild auf den Schreibtisch stellen. Wichtig ist, dass er oder sie Ihnen stets zugewandt ist und liebevoll und fürsorglich mit Ihnen umgeht.

Eigenlob stinkt? Wirklich?

Der oder die liebevolle Begleiter:in soll Sie rund um die Uhr loben! Aber viele Menschen haben große Probleme mit Eigenlob. Es ist in unserer Gesellschaft leider immer noch tief verankert, dass Bescheidenheit und Zurückhaltung wichtige Tugenden sein sollen. Die eigene Person zu loben, scheint da unangebracht. Ich denke aber, dass Lob sehr wichtig ist. Unzählige Studien zeigen, dass Menschen viel empfänglicher auf Lob als auf Kritik oder Strafe reagieren. Lob und Anerkennung sind wichtige Motivatoren für unser Tun und Handeln. Warum sollte man das also nicht auch für sich selbst nutzen?

Bedenken Sie außerdem, dass es ja nicht nur darum geht, dass Lob und Anerkennung ungefiltert erfolgen. Das Ziel ist ein sinnvolles Zusammenspiel von innerem Kritiker und liebevollem Begleiter. Der innere Kritiker nimmt – gerade, wenn er überkritisch ist – kein Blatt vor den Mund und kritisiert, auch wenn es nichts zu kritisieren gibt. Dann soll der liebevolle Begleiter doch so sehr bestärken und loben und klatschen, wie er kann, um ein gutes Gegengewicht

zu bilden und am besten ganz leicht die Oberhand zu gewinnen. Es kommt darauf an, wie Sie Ihrem inneren Kritiker und dem liebevollen Begleiter zuhören und wie Sie ihre Aussagen interpretieren und annehmen. Ob Sie Ihre Eigenschaften verbessern können, oder ob Ihre Eigenschaften fehlerhaft sind – das kann den gleichen Sachverhalt ausdrücken, für den eigenen Selbstwert ist es aber ein riesen-großer Unterschied.

Cheerleaderinnen

Ich habe nie in Amerika gelebt und mein Wissen über Cheerleader habe ich zum großen Teil aus amerikanischen Serien oder Filmen. Aber trotzdem gibt es einige Konzepte, die ein liebevoller Begleiter von einer Cheerleaderin lernen kann. Cheerleader stehen immer zu 100 Prozent hinter ihrem Team. Egal wie der Spielstand ist, egal welche Fehler auf dem Feld passieren, egal wie die Aussichten sind. Cheerleader feuern an, motivieren, klatschen, sind begeistert, fiebern mit, stehen hinterm Team, sind positiv zugewandt. Zumindest ist das aus meiner Sicht die Aufgabe eines Cheerleaders (neben den komplizierten Tanzschritten und Hebefiguren, also den eigenen sportlichen Leistungen). Genauso sollte Ihr:e liebevolle:r Be-



gleiter:in sein. Lassen Sie Ihre neu kreierte Figur Sie anfeuern. Vielleicht überlegen Sie sich einen Slogan, einen Schlachtruf, ein Lied, das motivieren und die Begeisterung für sich selbst zum Ausdruck bringen kann. Und bitte machen Sie sich Gedanken, was zu Ihnen passt, nehmen Sie jetzt nicht einfach eine Cheerleaderin als liebevolle Begleiterin ...

Coaching für den liebevollen Begleiter

Einen liebevollen Begleiter zu finden ist der erste Schritt. Aber denken Sie noch einmal an das innere Theaterstück. Bisher ist die Rolle des inneren Kritikers mit einem etablierten gut trainierten Schauspieler besetzt. Der liebevolle Begleiter wird zwar nun auch auf die Bühne gestellt, aber viel Erfahrung bringt er nicht mit. Wahrscheinlich wird dieser liebevolle Begleiter vom inneren Kritiker genauso kritisch beäugt wie alle anderen Versuche, den eigenen Selbstwert zu stärken. Das heißt, Ihr liebevoller Begleiter hat wenig Erfahrungen und auch noch einen starken Gegner – nicht die allerbesten Voraussetzungen. Wenn der liebevolle Begleiter eine Chance bekommen soll, braucht er viel Training und Aufmerksamkeit! Notieren Sie einige Sätze, die in unterschiedlichen Situationen hilfreich für Sie sein können.

Was sagt mein liebevoller Begleiter?



PROBIER MAL AUS!

Einige Tipps, um den liebvollen Begleiter zu etablieren

- Halten Sie mehrmals am Tag kurz inne und fragen Sie Ihre liebevolle Begleitung nach seiner oder ihrer Meinung. Was kann er oder sie Ihnen genau in dieser Situation sagen?
- Schicken Sie den inneren Kritiker bewusst an den Rand der Bühne.
- Geben Sie dem Kritiker Widerworte. Wenn der innere Kritiker einen Kommentar abgibt, versuchen Sie, ihm frech und kurz das Wort abzuschneiden.
- Manchmal darf man für kurze Zeit den inneren Kritiker hinter den Vorhang stellen!
- Und vergessen Sie nicht, Ihre Cheerleaderin mit vollem Elan ihre Pompons schwingen zu lassen!

Wenn mal was gut läuft

Sie dürfen Ihre Erfolge feiern! Freuen Sie sich über Ihre Leistungen, auch wenn sie vielleicht für andere »normal« oder »nichts Besonderes« sind. Das sind Äußerungen, die der innere Kritiker tätigen würde.

Frau Zögerlich lernt eine neue Sprache. Bisher kann sie nur wenige Wörter, aber nach einigen Anstrengungen ist sie in der Lage, fehlerfrei drei Brötchen zu bestellen. Drei Brötchen bestellen? Das ist doch nun wirklich nichts Besonderes. Aber für Frau Zögerlich ist das schon ein Riesenerfolg, oder? Sie darf sich selbst auf die Schulter klopfen und sich über ihre Leistung freuen.

Ich finde, man darf auch Anstrengungen oder Einsatz würdigen, und aus dieser Perspektive können auch kleine Schritte Leistungen sein, die ein liebevoller Begleiter würdigt, lobt und immer öf-

ter auch feiert. Lassen Sie Ihre liebevolle Begleitung Lob und Anerkennung aussprechen und kehren Sie nichts unter den Teppich. Bereits kleine Erfolge sind ein super Übungsfeld für den liebevollen Begleiter!

Wenn mal was schief läuft

Lassen Sie den inneren Kritiker an dieser Stelle auf keinen Fall allein sprechen, sondern gerade an dieser Stelle sollte auch der liebevolle Begleiter sich äußern. Überlegen Sie, wie Sie bei einer guten Freundin reagieren, wenn diese einen Fehler macht. Wären jetzt nicht Verständnis, Fürsorge und ein paar aufmunternde Worte angebracht? Nicht falsch verstehen, der liebevolle Begleiter soll ja glaubwürdig sein. Es geht also jetzt nicht darum, den Fehler gut zu finden. Aber anstatt nun den Kritiker draufhauen zu lassen, könnten folgende Sätze hilfreich sein:

- »Beim nächsten Mal wirst du es besser machen, denn du weißt ja jetzt, wie es nicht geht.«
- »Es ist nicht nur deine Schuld.«
- »Kopf hoch, vielleicht kannst du ja noch was draus lernen.«
- »Das war wirklich nicht deine Sternstunde, aber die Umstände waren auch schwierig.«
- »Dafür hast du das gut gemacht.«
- »Die anderen fanden es doch gar nicht so schlecht.«