

Kraft schöpfen durch Selbstachtung

Wer weiß, wer er ist und was er kann, hat ein gutes Fundament, um seine Ziele zu erreichen. Um zufrieden und erfolgreich seinen Weg zu gehen. Das eigene Selbstwertgefühl lässt sich ausbauen – in jedem Alter



**Wer selbstbewusst
ist, den wirft so schnell
nichts aus der Bahn**

Und täglich grüßt das Murmeltier ... Der Schauspieler Bill Murray erlebt in dieser Filmkomödie einen spezifischen Tag, den 2. Februar, immer wieder aufs Neue. Er hängt in einer Zeitschleife fest. Die Dinge wiederholen sich. Permanent. Das kennen Sie auch, dieses Gefühl, Dinge anders machen zu wollen, aber es gelingt Ihnen nicht? Die Sache mit dem Nein-Sagen ist für viele so ein Beispiel. Gerade hatte man sich zurechtgelegt, bei der nächsten Bitte des Kollegen, die Präsentation mal wieder für ihn zu übernehmen, strikt dagegenzuhalten. Nein zu sagen. Abzulehnen. Nun kommt er mit dem Ansinnen, die Dokumentation des nächsten Meetings sollten doch Sie übernehmen. Er wäre in so viele Projekte eingebunden, das könne er nun wirklich nicht auch noch schaffen. Und schau: Da winkt es schon wieder, das dicke, braune Erdhörnchen – Sie stimmen zu, zähneknirschend zwar, aber „Ja“ haben Sie gesagt.

Auch wenn es ärgert, allein sind Sie mit diesem Verhalten nicht: 81 Prozent der Befragten sagen in der Regel Ja, wenn sie um etwas gebeten werden, so eine Studie von TNS Emnid im Auftrag von „Focus“. Die Verärgerung macht sich in der Regel breit, weil man eigentlich etwas anderes tun wollte und selbst genug zu bewältigen hat. Und weil man wieder einmal auf den Kollegen oder die Freundin hereingefallen ist, und sich hat einwickeln lassen. Was aber schwelt unter dieser Oberfläche? Es ist die Tatsache, sich und seine Bedürfnisse verleugnet zu haben. Vielleicht um zu gefallen, vielleicht aus Angst vor den vermuteten Konsequenzen. Und sicher, bequemer im Umgang miteinander ist so ein „Ja“ allemal. Da gibt es gleich Bestätigung, man wird gelobt, Freude über die Zusage

wird geäußert. Toll. Darauf kann man eigentlich doch stolz sein. Kann man? Eher nicht.

Wer sich selbst aus dem Blick verliert, denn genau das ist ein „Ja“, wenn man ein Nein meint, zehrt seine Kräfte langfristig auf. Denn er achtet sich und die eigenen Befindlichkeiten und Bedürfnisse zu wenig. Um aber persönliches Glück zu erfahren, Erfolg zu generieren, gesund zu bleiben, ist Selbstachtung unabdingbar. Sie ist ein essenzieller Schlüssel für ein gelingendes, zufriedenes Leben. Für den US-Psychotherapeuten Nathaniel Branden ist das Selbstwertgefühl zwingend, damit Menschen in dieser unsicheren Welt bestehen

*Es ist wichtig zu wissen:
Das bin ich,
und das bin ich wert*

können. „Angesichts des geschwundenen kulturellen Konsenses, angesichts fehlender Rollenmodelle, die es wert sind, dass man ihnen nacheifert (...), und angesichts der so verwirrenden rapiden Veränderungen, die bezeichnend für unser heutiges Leben sind, ist es gefährlich, wenn wir nicht wissen, wer wir sind, oder wenn wir uns nicht selbst vertrauen.“

Selbstachtsamkeit ist auch für Senior Coach Kordula Schulte ein bedeutsames Thema. „Führungskräfte definieren sich häufig über ihre Leistung. Sie fühlen sich wertgeschätzt aufgrund ihrer Erfolge. Nicht einfach aufgrund ihrer Person.“ Hier ist es wichtig, dass der Mensch seine persönlichen Antreiber kennenlernt. Diese inneren Stimmen, die uns sagen: „Sei dies!“, „Tu das!“. Und die Druck machen, uns Kräfte rauben, unser Leben dominieren.

Menschen, die schlecht Nein sagen können etwa, „wollen geliebt werden. Lieben sich selbst aber nicht genug“, weiß die Psychologin. Sie sind häufig wenig selbstbewusst, schätzen sich gering. Für sie ist wichtig zu lernen: „Ich bin auch wertvoll. Ich liebe mich selbst.“

Das Zürcher Ressourcen Modell kann helfen, hier Erfolge zu erzielen. Diese Methode, die auf Erkenntnissen der Neurowissenschaften und der Motivationspsychologie beruht, arbeitet mit Bildern, die Assoziationen wecken, und über Mantras beziehungsweise Sätze oder Wörter, die aus ihnen abgeleitet wurden. Wer etwa den Wunsch hat, mit einem stärkeren Selbst durch die Welt zu gehen, kann vom Zürcher Ressourcen Modell profitieren. Kordula Schulte arbeitet mit dieser Methode und weiß: „Es ist wertvoll, auf sich selbst zu achten, und es zahlt sich aus, mit sich selbst im Reinen zu sein.“ Und das nicht nur im beruflichen Kontext.

Selbstwertstarke Personen akzeptieren sich so, wie sie sind. Mit ihren Fehlern, ihren Schwächen. Was nicht bedeutet, dass sie stagnieren, an einer Weiterentwicklung nicht interessiert sind. Aber ihr Blick richtet sich eben nicht auf ihre „Defizite“. Auf das, was noch nicht oder ihrer Meinung nach nie erreicht werden kann. Und sie machen sich auch nicht von äußerer Anerkennung abhängig, vergleichen sich nicht mit anderen. Der Fokus der eigenen Wahrnehmung wird also auf das gelegt, was man kann, was man ist. Und nicht darauf, was einem fehlt.

Die eigenen Wünsche ernst nehmen, sich selbst verstehen und akzeptieren, sich annehmen und sich vergeben – mehr braucht es nicht für ein gelungenes Selbstwertgefühl. *Märthe Walden*