



Selbstakzeptanz: 1. Schritt zum Aufbau von Selbstwert

Teil 1 der Serie "Selbstwert unter der Lupe"

In diesem und den folgenden Beiträgen meiner Serie erfährst du, wie du schrittweise deinen Selbstwert stärkst. Im letzten Blogbeitrag habe ich zum Thema "Selbstwert stärken" schon einiges geschrieben, heute steige ich noch einmal tiefer ein. Warum?

- Weil die Stärkung des Selbstwertes maßgeblich dazu beiträgt, balancierter im Leben zu stehen.
- Und auch weil unser Selbstwert sehr empfindlich und schnell verletzt ist.

Gerade Letzteres erleben viele Menschen und das leider auch immer häufiger: Jemand anders verhält sich grenzüberschreitend und kratzt dadurch erheblich das Selbstwertgefühl an. Vielleicht geht es dir ähnlich wie mir und du hast auch den Eindruck, dass die Welt immer egoistischer und aggressiver wird. Grenzüberschreitungen sind an der Tagesordnung. Und deshalb brauchen wir einen gestärkten Selbstwert. So kann uns ein grenzüberschreitendes Verhalten einer anderen Person nicht gleich vollkommen aus den Socken hauen.

Also, lass uns den Selbstwert ab heute unter die Lupe legen. Bist du bereit, in die Details zu gehen?

Wenn du den vorherigen Beitrag zum Selbstwert noch einmal lesen willst, dann klick bitte [hier](#). Und falls du Anmerkungen oder Fragen hast, dann sende mir gern eine Mail:

Den Selbstwert stärken: Was erreichst du dadurch?

Bevor wir an das berühmte Eingemachte gehen, lass uns noch mal ein paar detailliertere Überlegungen anstellen, warum die Sache mit dem Selbstwert so wichtig ist. Ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl hilft uns,

- gelassener, ja liebevoller mit uns selbst umzugehen
- überzeugt sein von sich selbst trotz aller persönlichen Baustellen
- gesund zwischen Nähe und Distanz zu anderen pendeln zu können
- ein Wohlfühlgefühl zu entwickeln, wenn wir daran denken, wie gut wir eingebunden sind in ein Netz sozialer Beziehungen.

Wir werden insgesamt zufriedener, ausbalancierter und weniger stressanfällig, wenn unser Selbstwert stabil ist und wir dieses durch und durch spüren.

Wie geht es dir, wenn du dir die vier, oben genannten Punkte anschaut? An welchem Punkt bleibst du besonders hängen, weil es da bei dir aktuell nicht so rund läuft? Merk dir unbedingt den Punkt, denn alle vier werden wir in den nächsten Wochen vertiefen. Übrigens



wirken alle vier Punkte auch selbstverstärkend. Beispiel: Dein ausgeprägtes Selbstwertgefühl führt zu mehr Gelassenheit und je gelassener du wirst, umso mehr stabilisiert sich dein Selbstwert.

Lass uns als nächstes einen Adlerflug unternehmen über die Bandbreite, die wir in den nächsten Wochen detaillierter betrachten werden. Anschnallen und los geht's!

Selbstwert stärken: Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen

Grob gesprochen setzt sich der Selbstwert aus vier Säulen zusammen:

- zwei Säulen, die sich aus dem eigenen Inneren entwickeln,
- und zwei weitere Säulen, die im Miteinander entstehen.

Zu den ersten beiden Säulen zählen die Selbstakzeptanz und das Selbstvertrauen, zu den letztgenannten gehören die soziale Kompetenz und das soziale Netz. Mit Sicherheit existieren verschiedene Definitionen von den genannten Begriffen. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns für diese Beitragsreihe auf jeweils eine Inhaltserklärung einigen. Und was das alles im Einzelnen bedeutet, beleuchten wir Schritt für Schritt in Ruhe. Wir schnappen uns je Begriff immer eine gemeinsame Definition, mit der wir weiterarbeiten werden.

Schau mal in der Grafik oben auf die beiden linken Säulen. Hier starten wir heute. Das Geniale ist: Hier bist nur du selbst gefragt und sonst niemand. Das macht es zu Anfang etwas einfacher mit der Selbstwertstärkung.

Mehr Selbstwert durch Selbstakzeptanz. Auf geht's.

Zu den sogenannten intrapersonellen Aspekten - übersetzt: das sind die dir innewohnenden Anteile - gehören die Selbstakzeptanz und das Selbstvertrauen. Selbstakzeptanz bedeutet, dass du eine positive Einstellung zu dir selbst hast. Und was heißt das im Einzelnen?

- Kannst du dich annehmen, so wie du bist?
- Bist du in der Lage, deine Schwächen zuzulassen?

Ein solides Gefühl von Zufriedenheit mit sich, ja ein tief empfundenes Einverständnis mit der eigenen Person stärkt die Selbstakzeptanz. Je mehr du in der Lage bist, dich selbst wertzuschätzen und eins mit dir zu sein und je mehr du in dir selbst zu Hause bist, desto klarer ist deine Selbstakzeptanz aufgestellt. Unbedingt gehört dazu, die eigenen Bedürfnisse zu achten und zu respektieren. Also, wie denkst du über

- dich im Allgemeinen?



- deinen Körper?
- deine Persönlichkeit?
- all deine Fähigkeiten
- den Lebensweg, den du eingeschlagen hast?

Ich kenne kaum jemanden, der gar keine kritischen inneren Stimmen meckern hört. Mal leise, mal lauter. Wer kennt bohrende Selbstverurteilungen wie:

- „Ich bin zu dick...
- „Viel zu dürr bin ich...
- „Sooo ungeschickt bin ich...
- „Ich bin zu plump, egal ob in Bewegung oder Ausdruck... *(Diese Selbstverurteilung habe ich erst letzte Woche von einem Patienten gehört, der sich verglichen hat.)*
- „Meine Haut ist zu hell, zu dunkel, zu sommersprossig, zu teigig...
- „Ich habe keinen A... in der Hose, egal ob im realen oder übertragenen Sinn...
- „So hässliche Hände, Beine, Knie, Schultern, Nase, Haaransatz, Zehen etc. habe ich...
- „Ich – als Frau – habe zu viel, zu wenig, zu sonstwas Oberweite...
- „Ich – als Mann – habe keinen männlich-kantigen Körper...
- „Ein körperliches Handikap habe ich

...und das wertet mich gegenüber anderen ab.“

Wie wäre es mit einem Experiment?

Probiere mal das folgende Experiment aus: Kannst du dich in Unterwäsche oder sogar nackt vor den Spiegel stellen und mit Überzeugung sagen „Ja, das bin ich und es ist okay so.“? Ich denke dabei nicht nur an das Körperliche, sondern sieh dich bitte als Gesamtheit, wenn du das ausprobierst. Wahrscheinlich ist es auch so, dass diejenigen, die sich äußerlich als schön empfinden, trotzdem innere Verurteilungen spüren wie:

- „Ich bin einfach zu blöd für dieses oder jenes.“
- „Ich habe die Prüfung nicht geschafft.“
- „Ich habe keinen Ausbildungs- oder Studienabschluss.“
- „Ich stottere, wenn ich mit Fremden spreche.“
- „Ich habe eine grauenhafte Stimme.“
- „Ich habe versagt bei...“

Also, wie ist es? Kannst du aus tiefster Überzeugung sagen „Ja, das bin ich und es ist okay so.“? Falls das der Fall ist, sei stolz auf dich. Denn dann hast bereits ein gute Portion Selbstakzeptanz entwickelt.



Und falls du das Gegenteil feststellst, mal Hand auf's Herz: Was bringt es dir, wenn du dich verurteilst? Welchen Vorteil ziehst du aus einem Vergleich mit einer anderen Person? Wenn du dich über Äußerlichkeiten definierst, dann frage dich mal ernsthaft, ob eine äußerlich perfekte Person automatisch ein hohes Selbstwertgefühl hat. Ich sag dir was: Das ist nicht so. Auch die schönsten Menschen hadern mit sich. Aber wozu? Und ich verrate dir noch was: Meist entdecken wir in der Rückschau, wie toll wir doch waren, als wir 10 oder 20 Jahre jünger waren. Hey, mit 30 habe ich über diverse Körperbaustellen geflucht und mich deshalb unwohl gefühlt. Und nun habe ich mit fast 50 Jahren Fotos aus meinen 30ern wiedergefunden. Und was habe ich gedacht: Boah, hatte ich da eine tolle Haut. Wie geil wäre es gewesen, wenn ich diese Erkenntnis mit 30 gehabt hätte!

Wenn du zu denen gehörst, die sich massiv vergleichen mit anderen, dann bedenke bitte: Es wird IMMER jemanden geben, der schöner, schneller, gescheiter oder auf andere Weise „besser“ ist. Fokussiere dich bitte auf dein Leben. Glücklich sein bedeutet auch, nicht nach rechts und links zu schauen, sondern das eigene im Blick haben. Du lebst nicht das Leben der anderen, sondern immer nur dein eigenes. Also gilt es, ab heute dafür zu sorgen, dass du maximal glücklich wirst. Und das klappt, wenn du deine Bedürfnisse kennst und lebst.

Selbstwert durch Selbstakzeptanz heißt auch: Bedürfnisse erkennen und leben.

Okay, kommen wir zurück zu dir und deinem Experiment. Ich hoffe, du bist wirklich vor deinem Spiegel angekommen. Wenn du dich so betrachtest, wie ist es mit deinen Bedürfnissen und der Wahrnehmung derselben: Merkst du, dass du bzw. wenn du ein Bedürfnis hast? Was auch immer: Hunger, Durst, Wärme, Kälte, Pause, Toilettengang, Bewegung, Ruhe, Sex, Nähe, Distanz, Stille, Gemeinschaft etc.?

Jetzt kommt etwas sehr Wichtiges: Der Selbstakzeptanz (und dem Achten der Bedürfnisse) ist etwas vorgeschaltet, das nennt sich „Selbstzuwendung“. Diese beinhaltet

1. (wie der Begriff es sagt) sich seiner selbst zuwenden
2. Achtsamkeit sich selbst gegenüber
3. sich selbst liebevoll begegnen
4. für sich sorgen

Und schon sind wir beim eigentlichen Fundament angekommen: Achtsamkeit. Ohne diese größtmögliche Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Augenblick und sich selbst in eben jenem gegenwärtigen Augenblick sind alle Folgeschritte nur schwerlich möglich. Achtsamkeit ist das Fundament jeder Form von Selbstzuwendung. Bitte vergiss nicht, dass es sich hierbei weniger um eine Technik als vielmehr um eine innere Grundhaltung handelt. Darüber habe ich bereits [hier](#) geschrieben. Und bitte unterschätze die Wichtigkeit der Achtsamkeit nicht. Es wird dir nichts bringen, wenn du bei Säule Nummer 4 in Sachen Selbstwert startest. Fang



bitte beim Fundament an. Wenn du ein Haus baust, beginnst du ja auch nicht mit dem Dachausbau. Sondern? Genau. Du sorgst für ein solides Fundament.

Also lautet die erste Aufgabe, wenn du mehr Selbstwert aufbauen willst, deine Achtsamkeit dir selbst gegenüber zu schulen. Die Newsletterempfänger*innen schnappen sich an dieser Stelle bitte die Übung, die sie über den Newsletter bekommen haben für eine erste angeleitete Selbsterfahrung. Auch diejenigen, die bereits an meinem Achtsamkeitsworkshop o.ä. teilgenommen haben, werde hier eine neue Übung erleben. Wenn du nicht zur Newsletterleserschaft gehörst, dann mein Tipp: **Hier** habe ich eine von mir gesprochene Achtsamkeitsübung hinterlegt, die du dir immer wieder anhören kannst. Warum immer wieder? Weil Achtsamkeit von Wiederholung lebt. Übe gern täglich. Und mach das wirklich!

Über Achtsamkeit mehr Selbstzuwendung und mehr Selbstakzeptanz

Ziel des Übens ist die erhöhte Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber. Allerdings geht es nicht darum, dass du im hedonistischen Sinn nur noch zum Genuss strebst und es dir maximal einfach machst. Nein, ich verleite dich nicht dazu, den Job zu schmeißen, um den ganzen Tag im Bett zu liegen, Netflix zu gucken und Schokolade zu naschen. Das wäre banale Vermeidung - mehr nicht.

Es geht vielmehr darum, die eigene Energie immer so einzusetzen, dass du je nach Situation in optimale Balance kommst und auf sinnvolle und gesunde Weise permanent pendelst zwischen den Qualitäten Anspannung und Entspannung. Das bedeutet konkret: Wenn du in einer bestimmten Situation eine gewisse Wachheit brauchst - zum Beispiel beim Autofahren - dann Sorge dafür, dass du im passenden Maße in die wache Spannung gehst. Das bedeutet aber auch, dass du nicht überwach sein musst. Beim Autofahren steht heutzutage kein Säbelzahn tiger hinter dir, der dich fressen will.

Selbstzuwendung schulen für mehr Selbstwert

Also übe dich in den nächsten Tagen in Achtsamkeit, wende dich damit dir selbst im verstärkten Maße zu. Versuche, immer wieder im Moment zu bleiben. Beobachte, was das mit dir macht. Von Entspannung bis hin zu innerem Widerstand, weil doch "erst mal allen anderen geholfen werden muss", ist alles an innerer Reaktion möglich. Und auch wenn innere Widerstände aufkommen, Sorge trotzdem gut für dich. Nimm diese Widerstände an. Die müssen nicht Dauergast bleiben. Dein Wohlergehen ist wichtig: Denn wie willst du denn kraftvoll anderen helfen können, wenn es dir nicht gut geht? Oh, und wenn nun der Aufschrei kommt „Das ist doch total egoistisch!“, dann antworte ich dir: „Das ist auf gesunde Weise egoistisch. Es darf dir gut gehen.“

Im nächsten Blogbeitrag geht es weiter!