



Selbstwert stärken, damit das Leben einfach wird

Selbstwert stärken – leichter gesagt, als getan. In diesem Artikel lernst du Pia kennen, die in meine Praxis kam, weil sie ein sehr schwach ausgeprägtes Selbstwertgefühl hatte. Sei neugierig, wie sie es geschafft hat, ihren Selbstwert zu stärken!

Damit du noch besser verstehst, wie Pia sich entwickelt hat, will ich dir zuvor ein paar Begriffe erklären:

Selbstwertgefühl

Was macht eigentlich dieses Gefühl aus und was genau steckt dahinter? Lass uns diese Fragen einmal genauer betrachten:

Selbstwert und Selbstwertgefühl

...ist der Wert, den eine Person sich selbst zuschreibt. Das Selbstwertgefühl umfasst eine Reihe verschiedener Gefühle, die eine Person mit Blick auf ihre eigene Selbstbewertung spürt:

- Wenn du dich positiv bewertest, folgen angenehme Gefühle wie Zufriedenheit, Leichtigkeit, Freude, Stolz.
- Wenn du dich negativ bewertest, folgen unangenehme Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Schuld, Scham, Selbstekel oder sogar Selbsthass.

Säulen des Selbstwerts

Der Wert, den du dir selbst zuschreibst, wird gespeist aus unterschiedlichen Quellen:

- Selbstakzeptanz
- Selbstvertrauen
- Bindung & Beziehung
 - Wie gehe ich Bindung ein?
 - Wie gestalte ich Beziehungen?

Bei Menschen mit starken Selbstwertproblemen ist die Diskrepanz zwischen dem „Das bin ich“ (Bin-Ich) und dem „Das soll ich sein“ (Soll-Ich) sehr groß. Außerdem fehlt oft eine grundlegende Vorstellung von einem „So möchte ich sein“ (Wunsch-Ich).

Pia's Weg zu mehr Selbstwert oder „Von der Freude den Selbstwert zu stärken“

Pia ist Ende 30 und steht mit beiden Beinen im Leben. Sie ist beruflich engagiert, verdient sehr gut und lebt mit ihrem Partner in einer schicken 3-Zimmer-Wohnung. Kinder hat sie keine. Es hat sich halt noch nicht ergeben, meint sie. Pia sagt, sie genießt stattdessen Ihre Freiheit und braust mit ihrem Cabrio gern zu Shoppen in die Großstadt. Sie wirkt durch und



durch modern, aufgeschlossen und auf positive Weise bestrebt, etwas aus ihrem Leben zu machen.

Doch dieser erste Eindruck trügt. Pia macht sich unglaublich viel Stress. Beruflich hat sie das Gefühl, nie ausreichend zu leisten. Die Projekte, die sie betreut, fordern sie zeitlich sehr heraus und die Teamkollegen liefern nach Meinung von Pia ständig nur unzureichend. Deshalb macht sie viele Überstunden. Denn:

- „Man muss ja pünktlich liefern.“
- „Auf die anderen kann ich mich nicht verlassen. Ich muss alles selbst im Blick behalten.“

Und als wenn das nicht genug wäre, so macht sie sich auch privat Stress: Pia ist schnell eifersüchtig. Sie erträgt es nicht, wenn ihr Partner freundlich zu gemeinsamen weiblichen Bekannten ist. Pia fühlt sich dann sofort minderwertig. Das belastet die Partnerschaft. Ihr Freund fühlt sich ungerecht behandelt und durch die Unterstellungen in eine Ecke gedrängt. Auch beklagt er zu wenig gemeinsame Zeit wegen der ständigen Überstunden von Pia.

Abhängiger Selbstwert

Pia erkennt in den Therapiestunden mit mir, dass ihr Soll-Ich viel fordert, damit sie sich als wertvoll erkennen kann. Und weil das so viele Forderungen und Bedingungen sind, ist es nahezu unmöglich für sie, sich wirklich wertvoll zu erleben.

Pia's Selbstwert ist abhängig von äußeren Selbstwertquellen. Ihre Strategie der Selbstaufwertung zielt darauf ab, immer neue und immer mehr Selbstwertquellen zu finden. Das Risiko, was damit verknüpft ist, ist klar:

- Fallen diese Quellen weg, sackt auch ihr Selbstwert in sich zusammen wie ein Kartenhaus.
- Pia muss sehr viel Zeit und Energie dafür verwenden, die Selbstwertquellen zu sichern, sodass anderes auf der Strecke bleibt.

Geringes Selbstwertgefühl: Ursachen in der Kindheit

Pia schaut mit mir zusammen in den Therapiestunden auf das, was sie in der Kindheit mit ihren engsten Bezugspersonen erlebt hat: Ihre Eltern haben von ihr, dem einzigen Kind, viel gefordert.

Ihre Mutter hat ihr eingepflegt:

Sei hübsch. Mach dich zurecht. Gefalle den anderen. Benimm dich. Sei nicht vorlaut.

Ihr Vater hat ihr eingepflegt:

Leiste viel. Leiste noch mehr. Verlass dich nicht auf andere, behalte alles in der Hand.



Die Krux mit den engen Bezugspersonen ist, dass die Kinder auf Gedeih und Verderb versuchen, diesen Forderungen nachzukommen. Denn Kinder spüren, dass sie von den Eltern abhängig sind. Angenommen zu werden ist ein Überlebenstrieb. Und deshalb tun Kinder alles dafür. Wenn nun die Eltern regelmäßig ein Gefühl von Unzulänglichkeit beim Kind fördern, gibt das Kind immer mehr Gas. Denn es will unbedingt angenommen werden. Die Spirale setzt sich nur leider immer weiter fort und das Kind hat kaum eine Chance, das Ziel zu erreichen.

Mit dieser Ausgangslage ist Pia in ihr Erwachsenenleben gestartet – und hat über die Jahre immer unbewusst die alten Forderungen der Eltern bedient, ohne dabei die eigenen Bedürfnisse zu beachten.

Ihre Selbstwertquellen identifiziert sie jetzt so:

- Erfolg
- Vergleich

Sie verfolgt ihren beruflichen Erfolg mit so viel Energie, dass sie andere Themen (die Partnerschaft) vernachlässigt. Sie muss dies tun, denn ihr Selbstwert speist sich durch den Erfolg. Die Quelle darf nicht versiegen.

Außerdem vergleicht sich Pia mit anderen (Frauen). Ständig scannt sie ihr Umfeld, ob jemand anderes schöner, schlanker, gestylter ist als sie. Denn das darf nicht sein. Wenn es ansatzweise doch so ist und ihr Partner verhält sich freundlich dieser vermeintlich „besseren“ Frau gegenüber, ploppt die Eifersucht hoch.

Das Vergleichen spielt auch bei Pia´s übermäßigen Instagram-Konsum eine große Rolle. Sie versteht, dass ihre Followerzahl für sie auch eine wichtige Selbstwertquelle ist und sie erträgt es kaum, wenn Menschen ihr entfolgen. Pia erkennt, dass die Selbstwertquelle Instagram beginnt ungesund für sie zu werden: Um „schön“ schlank zu sein,

- lebt sie nahezu ständig Diät.
- treibt sie übermäßig Sport.

So stärkst du dein Selbstwertgefühl, damit das Leben einfach wird

Pia erkennt für sich, dass es sich endlich leicht und einfach anfühlen darf. Sie will den unerreichbaren Bildern des Soll-Ich´s nicht mehr hinterherjagen. Denn sie hat verstanden, dass ein abhängiger Selbstwert ein Fass ohne Boden ist, welches ständig nachgefüllt werden muss.

Ihr Ziel ist es nun, das Bin-Ich zu akzeptieren, um darauf aufbauend, das Wunsch-Ich auszugestalten. Mit meiner Hilfe arbeitet sie ihre wahren Bedürfnisse heraus und gibt die uralten Forderungen der Eltern an eben jene zurück. Ganz nach dem Motto: „Eure Werte sind nicht meine Werte.“



Selbstwert-Übung in der Psychotherapie

Ziel in der Therapie bei einem abhängigen Selbstwert sollte es sein, nicht mehr den ungesunden Selbstwertquellen hinterherzujagen, sondern zu üben, sich immer mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren und echte eigene Ziele zu verfolgen. Elementar sind hier drei Dinge:

- Erkennen der aktuellen Selbstwertquellen
- Kenntnis der eigenen inneren Werte
- Identifikation der inneren kritischen Anteile

Die eigenen Werte bringen dich auf die Spur deiner Bedürfnisse. Es gilt zu lernen, nicht das zu machen, was „man“ tun sollte, sondern was du wirklich willst. Mal unter uns: Wer ist „man“?! Das kannst du üben und so immer mehr den eigenen Wert erkennen im wahrsten Sinne des Wortes.

➔ Frag dich doch mal, was dir wirklich wichtig ist! Wenn alles wegbrechen würde, was ist dir essentiell wichtig? Sei bei der Antwort ehrlich dir selbst gegenüber.

Mit Blick auf deine aktuellen Selbstwertquellen schnapp dir gern mal ein Blatt Papier und schreibe all deine Quellen auf. Das kann ganz schön erhellend sein! Alle Abonnenten meiner Impulse-Post bekommen übrigens ein umfangreiches Übungs-PDF, um an dieser Stelle noch tiefer ins Thema tauchen zu können. Das willst zukünftig keine Übungen verpassen? **Dann hüpf gern in den Verteiler!** Eine Abmeldung ist jederzeit möglich.

Wenig Selbstwert durch kritische innere Anteile

Der Umgang mit Menschen mit geringem Selbstwertgefühl ist herausfordernd. Diese Menschen sind oft schnell gekränkt, eifersüchtig, ziehen sich zurück. Weil sie sich selbst nicht mögen (zumindest in Teilen nicht), streben sie übermäßig nach dem Gefühl „Ich bin es wert, geliebt zu werden“. Dabei schießen diese Personen allerdings oft über das Ziel hinaus und stellen unerreichbare und unhaltbare Forderungen. Pia hat zum Beispiel von ihrem Freund vor Therapiebeginn gefordert, dass er zu keiner Frau mehr freundlich sein soll. Ihr ist jetzt bewusst geworden, wie unpassend diese Forderung gewesen ist.

Das „du musst“ erkennen und bearbeiten

Aber nicht nur der zuvor beschriebene kritische Anteil – der „Selbst-Verurteiler“ – kann dir das Leben schwer machen. Auch die folgenden Anteile können in starkem Maß den Selbstwert negativ beeinflussen:

- Perfektionismus
- Kontrolldrang
- der Drang, es allen recht machen müssen
- die Überzeugung, alles alleine schaffen müssen
- die Idee, immer noch schnell arbeiten zu müssen



Du siehst: Wann immer ein fieses, kleines „Du musst...“ aus dem Off zu dir spricht, horch unbedingt auf. Es ist möglich, dass ein innerer Kritiker dir an der Stelle das Leben schwer macht und Leichtigkeit verhindert.

Die gute Nachricht lautet: Innere Kritiker kannst du in ihre Schranken weisen und einen bestärkenden inneren Part kreieren, der dir gut zuredet wie die beste Freundin – nur dass in diesem Fall die Selbstwertquelle sich in deinem eigenen Inneren befindet und du von äußeren Faktoren unabhängig bist.

Falls du hierüber mehr wissen willst, um deinen eigenen inneren Kritiker zu entlarven, schau dir gern mein [Selbstlernprogramm inkl. Coachingstunde](#) an.