

TIPP

*Alles liegt in
uns selbst.*



MERKMALE DES SELBSTWERTS

Wir alle kennen Tage, in denen wir uns strahlend und großartig erleben, sowie Tage, an denen wir deprimiert oder ängstlich sind. Oft glauben wir, dass uns Impulse und Anregungen von außen beeinflussen. Doch alles liegt in uns selbst. Unser Inneres ist der Schlüssel zu unserem Selbstwert. Unsere Klarheit, unsere innere Harmonie ist wie ein Lied, das wir immer singen könnten, unabhängig von äußeren Umständen.

Manchmal sind diese Umstände angenehm und unterstützend und reflektieren unsere innere Stille. Manchmal leben wir in schwierige Umstände, um zu lernen und neue Herausforderungen zu meistern. Wenn wir unsere innere Quelle aktivieren und daraus trinken, werden wir zu einem Springbrunnen für uns selbst und andere.

FOLGENDE MERKMALE KENNZEICHNEN UNSEREN SELBSTWERT AUS:

NIEDERER SELBSTWERT:

- ✎ Schüchternheit, kann nicht Nein sagen
- ✎ Versteckte Kreativität
- ✎ Erfüllt Wünsche der anderen, um ihnen zu gefallen
- ✎ Opferbewusstsein
- ✎ Angst vor Nähe
- ✎ Kann sich nicht annehmen
- ✎ Suchtverhalten
- ✎ Übersensibel
- ✎ Möchte kontrollieren
- ✎ Selbstzerstörung, unfallgefährdet
- ✎ Genießt und feiert nicht

HOHER SELBSTWERT:

- Vertrauen und Optimismus
- Klarheit
- Fehlen von Schuldgefühlen
- Fähigkeit zu lieben und zu geben
- Genießt Nähe und Intimität
- Hat bestimmte Vorlieben statt Süchte
- Bleibt sich selbst in Beziehungen treu
- Guter Selbsta Ausdruck
- Fähigkeit Nein zu sagen
- Leichter Lebenszugang

Unser Selbstwert ist bereits in uns verborgen. Er ist nie „verlorengegangen.“ Dies ist vergleichbar mit einem leeren Raum. Oft stellen wir viele Dinge in einen leeren Raum und glauben, er sei voll. Die vielen Möbel verdecken den Raum und wir glauben, er sei verschwunden. Räumen wir aber die alten Sachen heraus, so finden wir den Raum wieder vor. Er war nie abwesend.

So ist es auch mit unserem Selbstwert. Er ist immer da, wir nehmen ihn nur nicht wahr. So können wir ihn jederzeit rückerinnern.

TIPP

Unser

*Selbstwert ist
bereits in uns
verborgen.*



TIPP

*Wenn wir alte
Prägungen
loslassen,
finden wir zu
unserem
wahren Wesen
zurück.*

SELBSTWERT UND KULTURELLE PRÄGUNGEN

Wir haben viele Glaubensprogramme von unserem Umfeld übernommen. Als Kinder sind wir aufnahmebereit und lernen von anderen. Diese Glaubensprogramme schränken häufig unseren Selbstwert ein. Wenn wir uns dies bewusst machen und alte Prägungen loslassen, finden wir zu unserem wahren Wesen zurück.

Dies verdeutlicht folgende Geschichte:

Ein Mann geht zum Schneider und bestellt einen Anzug. Dieser soll in einer Woche fertig sein. Nach einer Woche kommt der Mann und probiert den Anzug. Der eine Arm ist zu kurz, ein Fuß zu lang und die Taille viel zu groß.

Der Mann zeigt im Spiegel auf sich und will reklamieren, aber der Schneider antwortet: „Der Anzug sitzt perfekt. Du trägst ihn nur falsch. Du musst deinen Arm ausstrecken, deinen Fuß und deinen Bauch rausstrecken. Nun passt dir der Anzug!“ Davon überzeugt, geht der Mann die Straße entlang.

Als er langsam die Straße hinunterhumpelt, trifft er zwei alte Damen. Eine sagt zur anderen: „Hast du den verkrüppelten Mann gesehen? Was für eine Schande!“ „Ja“, sagt die andere, „eine furchtbare Schande. Aber hast du den tollen Anzug gesehen?“

Der Schneider kann als Symbol für unsere Kultur, die Gesellschaft und unsere Konditionierungen gesehen werden. Die Eltern, die Lehrer, die Menschen, die uns aufgezogen haben, und uns diesen unpassenden Anzug gegeben

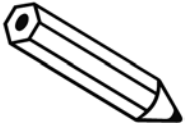


haben. Seitdem verhalten wir uns wie Verkrüppelte. Vor dem Spiegel aber wissen wir, dass innerlich etwas nicht stimmt, aber der „Schneider“ hat viel Macht.

Kein Kind wurde mit einem Minderwertigkeitsgefühl geboren. Es sind die Eltern, die Lehrer, die Kultur, die Gesellschaft, die für die Minderwertigkeitsgefühle des Kindes verantwortlich sind. Die Absicht der Eltern ist nicht schlecht, die Absicht der Lehrer eben sowenig. Daher gilt es auf die Suche zu gehen nach dem innersten Wesenskern in unserem Sein, um mehr und mehr aufzublühen und uns an unsere Führung zurückzuerinnern.

TIPP

*Um mehr
aufzublühen,
können wir
uns an unsere
innere Stimme
erinnern.*

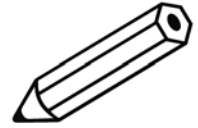


FRAGEN ZUM SELBSTWERT

Nütze folgende Fragen, um deinen Selbstwert näher zu erforschen:



1. Kannst du Nein sagen, wenn es nötig ist?
2. Welche Menschen sind deine Vorbilder? Warum?
3. Welche Qualitäten dieser Menschen möchtest du für dein Leben entwickeln?
4. Wie würdest du dein Aussehen und Auftreten beschreiben: Überwältigend - angenehm - durchschnittlich - problematisch?
5. Wenn du ein Geschenk erhältst, was antwortest du:
 - Das hättest du nicht tun sollen.
 - Was habe ich getan, dass ich das verdiene?
 - Danke schön.



6. Wie fühlst du dich, wenn du ein hinreißendes Kompliment erhältst: Überrascht - misstrauisch - angenehm überrascht - unterstützt?

7. Wann warst du zum letzten Mal in deinem Leben extravagant und hast etwas Ungewöhnliches getan?

8. Wie gehst du mit deinem Ärger um:
 - Du tust, als wäre alles in Ordnung.
 - Du fühlst dich schuldig über deinen Ärger.
 - Du drückst deinen Ärger konstruktiv aus.

9. Erlebst du Nähe und Intimität mit einem geliebten Menschen als - angenehm oder beängstigend ?

10. Fühlst du dich schuldig, wenn du die Erwartungen anderer nicht erfüllst ?

11. Glaubst du, dass du das Beste von allem verdienst ?

(Quelle: Louis Proto : Be your own best friend, New York, 1993)

TIPPS

Wir sind zu Imitatoren geworden.

Es gibt eine Instanz in uns, mit der wir wieder in Kontakt treten können.

WIE WIR AUF UNSERE SELBSTLIEBE VERGESSEN HABEN

Viele Menschen besitzen ein großes Potenzial, verwirklichen aber ihre Lebensziele nicht. Wir haben uns daran gewöhnt, uns mit dem Mittelmäßigen zufrieden zu geben. Wir geben unserem Unbewussten die Botschaft, dass wir das, was wir wollen, nicht erhalten. Im Laufe unseres Lebens wurden wir von vielen wichtigen Bezugspersonen nicht richtig verstanden und haben gelernt, uns anzupassen. Wir sind zu Imitatoren geworden, anstatt zu Kreatoren.

Kinder benötigen eine liebevolle Atmosphäre, um aufzublühen und zu wachsen. In vielen Familiensystemen hat diese Nahrung gefehlt, da oft von Generation zu Generation dieselben Einschränkungen und Glaubenssätze weitergegeben werden. Dennoch gibt es eine Instanz in uns, die uns immer führt und mit der wir wieder in Kontakt treten können. (Siehe „Das hässliche Entlein“)

Wir haben verlernt, uns selbst zu vertrauen und folgen stattdessen Mustern, die uns weiterhin einschränken und in den von uns ungeliebten Lebenssituationen bleiben lassen.

Lass dich von folgendem Inserat inspirieren:

KINDER LERNEN, WAS SIE LEBEN

Wenn Kinder mit Kritik leben,
lernen sie zu verurteilen.

Wenn Kinder mit Feindseligkeiten leben,
lernen sie zu kämpfen.



Wenn Kinder mit Angst leben,
lernen sie ängstlich zu sein.

Wenn Kinder mit Mitleid leben,
lernen sie mit sich selbst Mitleid zu haben.

Wenn Kinder mit Spott leben,
lernen sie, scheu zu sein.

Wenn Kinder mit Eifersucht leben,
lernen sie, was Neid ist.

Wenn Kinder mit Toleranz leben,
lernen sie geduldig zu sein.

Wenn Kinder mit Ermutigung leben,
lernen sie zuversichtlich zu sein.

Wenn Kinder mit Lob leben,
lernen sie anzuerkennen.

Wenn Kinder mit Bestätigung leben,
lernen sie sich selbst zu mögen.

Wenn Kinder mit Sicherheit leben,
lernen sie an sich zu glauben und an die, die um sie sind.

Wenn Kinder mit Gelassenheit leben,
lernen sie, innerlich gelassen zu sein.

Womit leben deine Kinder?

