

TAG 32

SELBSTWERT

Manchmal befinden wir uns in Situationen, in denen wir uns ausgeliefert fühlen - egal wie erfahren und selbstbewusst wir sind. Wir fühlen uns unfair behandelt, zurechtgewiesen oder nicht ernst genommen. Ein starkes Selbstwertgefühl kann dabei helfen, sowohl im Außen einfühlsam und klar zu führen als auch im Innen mit dir selbst so in Kontakt zu treten. Er ist ein wertvoller Baustein, um dich schnell und stimmig aus solchen Situationen wieder aufzurichten.

DAS IMMUNSYSTEM DES BEWUSSTSEINS

Der Autor Nathaniel Branden beschreibt das Selbstwertgefühl als »das Immunsystem unseres Bewusstseins.« Je weniger Zweifel du daran hast, dass du als Person, ganz so wie du bist, wertvoll bist, desto mehr Energie bleibt dir, um dich mit anderen Menschen und dir selbst bewusst zu verbinden.

TIPP SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN

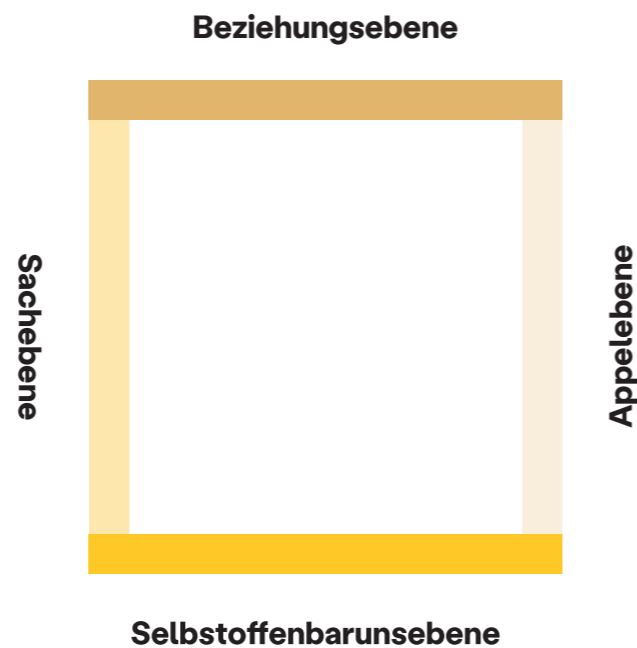
Auch schon kleine Veränderungen oder achtsame Momente im Alltag können dein Selbstwertgefühl stärken. In Anlehnung an Brandens Arbeit haben wir sechs Ideen zur Stärkung des Selbstwerts für dich zusammengefasst:

- **Bewusst leben:** Du kannst den Moment genießen und ganz im Hier und Jetzt sein. Das bringt dich näher zu deinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen und stärkt dein inneres Bild von dir.
- **Sich selbst annehmen:** Du bist einzigartig. Du bist wertvoll. Du bist gut, so wie du bist. Erinnerung dich immer mal wieder daran - gerade dann, wenn du an dir zweifelst.
- **Eigenverantwortlich leben:** Du bist die Regisseurin deines Lebens. Du gestaltest deine Wirklichkeit und kannst Veränderung aktiv beeinflussen.

- **Sich selbstsicher behaupten:** Du darfst für dich einstehen und nach deinen Bedürfnissen und Werten leben. Du kannst deine eigene Supporterin sein.
- **Zielgerichtet leben:** Du weißt am besten, was dir wichtig ist und wohin du möchtest. Du darfst dein Leben danach ausrichten.
- **Persönliche Integrität:** Es ist wohltuend und vertrauensbildend, wenn deine Worte und Handlungen übereinstimmen. So findest du immer mehr zu innerer Stärke, die auf einem soliden Fundament steht.

KOMMUNIKATIONSQUADRAT

Zu einem starken Selbstwert gehört es auch, Aussagen anderer nicht auf den eigenen Wert zu beziehen. Ganz nach dem Motto: »Mein Wert ist unantastbar«. Manchmal neigen wir dazu, in Aussagen anderer nur eine Botschaft über uns zu hören. Doch es gibt viel mehr Interpretationsspielraum, der helfen kann, unseren Selbstwert unangetastet zu lassen.



Der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun beschreibt mit dem sogenannten Kommunikationsquadrat, dass jede Botschaft vier Seiten hat. Es ist ein inneres Modell, das mir sehr dabei hilft, Abstand zu Situationen zu gewinnen - und kann deswegen sehr stärkend wirken.

EIN KOMMUNIKATIONSBEISPIEL

Ich sage zu meinem Kollegen in einer Besprechung: »Wir haben noch zehn Minuten Zeit, bis unser Termin endet.«

- 1 **Auf der Sachebene** könnte er genau diese Botschaft hören: »Es verbleiben zehn Minuten.«
- 2 **Auf der Beziehungsebene** könnte er hören, dass ich seinem Zeitmanagement misstrauere und ihn deshalb darauf hinweise: »Ich traue dir nicht zu, dieses Meeting rechtzeitig zu beenden.«
- 3 **Auf der Appellebene** könnte er hören, dass ich ihn darauf hinweise, das Meeting rechtzeitig zu beenden: »Beende das Meeting in zehn Minuten!«
- 4 **Auf der Selbstoffenbarungsebene** könnte er ableiten, dass ich es eilig habe, das Meeting zu beenden: »Ich habe es eilig.«

SELBSTOFFENBARUNGSEBENE

Für unsere Arbeit konzentrieren wir uns auf die vierte Ebene: die Selbstoffenbarung. Es gibt auf der Selbstoffenbarungsebene sehr viele Erklärungen dafür, warum sich jemand auf eine gewisse Weise verhält. Viele davon haben rein gar nichts mit der anderen Person zu tun - auch wenn diese das vielleicht ganz anders empfindet. Wir alle haben unsere ganz eigenen Geschichten, Ängste und Sorgen. Häufig sind die Situationen, in denen sich andere in unseren Augen unangebracht oder respektlos verhalten, nur ein Spiegelbild ihrer eigenen Unsicherheit - ihrer Sorgen und Ängste. Diese können, müssen aber nichts mit ihrem Gegenüber zu tun haben.

TIPP ABSTAND GEWINNEN

Es gibt Botschaften, die können sich verletzend oder respektlos anfühlen. Gerade dann, wenn Verhalten und Worte anderer uns emotional bewegen, kann es hilfreich sein, einen Schritt zurückzutreten und die Informationen auf der Selbstoffenbarungsebene anzusehen. Du hast alles in dir, um Situationen proaktiv zu

verändern. Vielleicht gelingt es nicht immer sofort. Doch allein die Intention, die Reflexion und die Offenheit, die Situation aus einer anderen Perspektive zu beleuchten, ist ein sehr wertvoller Start. So kannst du Schritt für Schritt und immer selbstverständlicher dein Umfeld und auch unbequeme Situationen proaktiv gestalten.

ÜBUNG 1

WAS SENDET MEIN GEGENÜBER?

Höre heute mal aufmerksam auf der Selbstoffenbarungsebene anderer zu: Was offenbart dein Gegenüber über sich? Welche Bedürfnisse, die sie vielleicht selbst gar nicht kennt, offenbart die Person? Wie könntest du darauf eingehen, um die Situation zu verändern? Wie könntest du die Erkenntnis für eine vertrauensvollere Beziehung nutzen?

ÜBUNG 2

MEINE SELBSTOFFENBARUNG (VERTIEFEND)

Achte in Gesprächen darauf, welche Informationen deine Botschaften an andere über dich preisgeben. Reflektiere bewusst: Was möchtest du transportieren? An welchen Stellen ist vielleicht auch eine konkretere Aussage über deine Bedürfnisse und Beweggründe sinnvoll und für dein Gegenüber hilfreich?

Literatur und weiterführendes Material

- Friedemann Schulz von Thun: »Miteinander Reden: 1 Störungen und Klärungen - Allgemeine Psychologie der Kommunikation«.
- Nathaniel Branden: »Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls«.

