



**Intakter Selbstwert
=
Wellness für die Seele**

Liebe Unternehmerin! Liebe Mitunternehmerin!

Hand aufs Herz: Wie oft nehmen Sie sich Zeit, um über sich selbst nachzudenken? Vermutlich nicht allzu oft. Sie werden sich vielleicht sagen: „Ich habe doch Wichtigeres zu tun; das Geschäft, das Unternehmen erfordert meinen ganzen Einsatz und da ist auch noch meine Familie, die mich braucht!“. Dieser Einwand ist verständlich und gut nachvollziehbar. Mit dieser Broschüre wollen wir an Sie appellieren:

Stellen Sie zur Abwechslung einmal Ihre eigene Person in den Mittelpunkt!

Die Autorin der Broschüre, Frau Dr. Helga E. Schachinger ist selbständige Psychologin und Lehrbeauftragte an der Universität Wien. Sie ist in der Personal- und Organisationsentwicklung sowie in der Erwachsenenbildung tätig. Ihr derzeitiger Tätigkeitsschwerpunkt sind Vorträge, Workshops und Seminare zum Thema Selbstbild und Selbstwert. Soeben ist auch ein Buch von ihr im Hans Huber Verlag in Bern erschienen („Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert.“).

Vorliegende Broschüre möchte Sie zum Nachdenken über sich selbst anregen und zu Ihrem individuellen Wohlbefinden beitragen. Nehmen Sie sich also ausreichend Zeit und arbeiten Sie den Text in Ruhe durch. Bedenken Sie dabei, dass Nachdenken über sich selbst und die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit ein langer, eigentlich ein lebenslanger, Weg ist und niemals endgültig abgeschlossen sein kann. Nachfolgende Ausführungen und Anleitungen sollen Ihnen als nützliche und hilfreiche Wegbegleiter dienen.

Mit freundlichen Grüßen

KommR Sonja Zwanzl

Präsidentin der Wirtschaftskammer Niederösterreich
Bundesvorsitzende



Frau in der Wirtschaft
Wirtschaftskammer Österreich
1045 Wien, Wiedner Hauptstraße 63
Postfach 102, Tel. (01) 501 05, DW 30 18
Fax (01) 501 05, DW 295
E-Mail: fiw@wko.at
Homepage: wko.at/fiw

Dr. Elisabeth Geißeder
Bundesgeschäftsführerin



SELBSTBILDER UND SELBSTWERT

Das Selbstbild beinhaltet das Wissen über die eigene Person. Es enthält individuelle Antworten auf Fragen wie „wer bin ich?“, „woher komme ich?“ und „wohin gehe ich?“ (siehe nachfolgender Kasten). Diese zutiefst menschlichen Fragen werden jedoch nicht neutral und wertfrei beantwortet, sondern eigene Merkmale und Eigenschaften werden mit positiven oder negativen Etiketten (Bewertungen) versehen. Man sieht sich selbst entweder als zu dick oder zu dünn, zu klug oder zu dumm usw.: kurz und gut: So wie man ist, ist es oft nicht recht und man ist unzufrieden mit sich selbst. Die subjektiven Bewertungen ergeben den Selbstwert. Grundsätzlich kann man sich selbst entweder auf- oder abwerten. Auf- und Abwertungen der eigenen Person finden häufig auch durch einen Vergleich mit anderen Menschen statt. Wenn wir uns etwa mit reicheren, mächtigeren und schöneren Personen vergleichen, so kann unser Selbstwert sinken („wir fühlen uns weniger wert“).

Wozu brauchen wir Selbstbilder und Selbstwert?

Selbstbilder und der daraus abgeleitete Selbstwert prägen unser Denken, Fühlen, Erleben und Verhalten. Positive Selbstbilder und ein intaktes Selbstwertgefühl tragen wesentlich zu Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit bei; negative Selbstbilder und ein schwaches Selbstwertgefühl hingegen zu Unzufriedenheit und Unbehagen („man fühlt sich in der eigenen Haut nicht wohl“).

Selbsterkenntnis: Wer bin ich wirklich?

Ein triviale Frage, werden Sie vielleicht denken: „Ich weiß doch, wer ich bin und einige Eckdaten zu Ihrer Person aufzählen, etwa Namen, Beruf und einige Persönlichkeitsmerkmale, z. B. freundlich, fleißig, großzügig, ehrgeizig usw.“ Doch hier handelt es sich noch nicht um eine Selbsterkenntnis im eigentlichen Sinn des Wortes. Wenn die Psychologie von Selbsterkenntnis spricht, so ist eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Person und dem innersten Wesen gemeint. Es geht dabei um eigene Bedürfnisse und Wünsche, innerste Gefühle und (geheimste) Gedanken, Stärken und Schwächen und deren Einfluss auf unser tägliches Leben und Handeln.

Selbsterkenntnis als Basis für eine erfolgreiche Zielerreichung

Eine gründliche Auseinandersetzung mit sich selbst bildet die Grundlage für ein erfolgreiches und zufriedenes Leben. Ziele, die auf der Grundlage eigener Bedürfnisse und Motive sowie mit dem Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen definiert und verfolgt werden, werden eher erreicht als Ziele, die eigene Bedürfnisse und Motive sowie persönliche Stärken und Schwächen nicht ins Kalkül ziehen. Nur wenn ich mich selbst wirklich genau und umfassend kenne, kann ich erfolgreich handeln.

Selbsterkenntnis als Basis für persönliche Entwicklung und Veränderung

Sie kennen sicher den Spruch „Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung (i. e. Veränderung)“. Diese alte Volksweisheit besagt im wesentlichen, dass Einsicht in die eigene Persönlichkeit und deren Schwächen und Fehler die erste Stufe im Veränderungsprozess ist, weil sie Bereitschaft für Veränderungen schafft („es soll anders werden“).

Mein persönliches Selbstbild¹

Versuchen Sie anhand folgender Fragen und Denkanstöße möglichst gründlich sich selbst zu beschreiben. Sammeln Sie auch alles, was Ihnen darüber hinaus noch zu Ihrer Person einfällt (Erlebnisse, Erfahrungen usw.). Nehmen Sie sich für die Niederschrift ausreichend Zeit. Wenn möglich, sprechen Sie auch mit Ihnen nahestehenden Menschen darüber.

1. **Meine Wurzeln: Woher komme ich?**

Kultureller Hintergrund (z. B. Religion, politische Überzeugungen, usw.)

Soziales Umfeld (z. B. Stadt, Dorf, Schule, Nachbarschaft usw.)

Familiärer Hintergrund (Eltern, Geschwister, Verwandtschaft, sonstige wichtige Personen)

Welche allgemeinen Werthaltungen, Prinzipien, Gewohnheiten, usw. waren in meinem Umfeld vorherrschend und bestimmend?

2. **Vergangenes Selbst(bild): Wie war ich früher?**

Welche Ziele, Wünsche, Ideale, Hoffnungen, Befürchtungen, Ängste und Sorgen hatte ich in meiner Jugend sowie in meinen jungen und mittleren Erwachsenenjahren?

Welche Werte, Prinzipien und Erwartungshaltungen waren für mich wichtig und haben mein Verhalten geprägt?

Welche Personen bzw. Gruppen hatten besonderen Einfluss auf mich?

Wo lagen meine Schwachstellen und „wunden“ Punkte?

Gab es etwaige Schlüsselerlebnisse und prägende Erfahrungen?

3. **Aktuelles Selbst(bild): Wie bin ich jetzt?**

Welche Ziele, Wünsche, Ideale, Hoffnungen, Befürchtungen, Ängste und Sorgen sind heute bei mir vorherrschend?

Welche Werte, Prinzipien und Erwartungshaltungen prägen mein derzeitiges Denken und Handeln?

Welche Personen bzw. Gruppen haben derzeit besonderen Einfluss auf mich?

Wo liegen meine Schwachstellen und „wunden“ Punkte?

4. **Zukünftiges Selbst(bild): Wie werde ich in Zukunft sein?**

Wie werde ich in 5, 10 und 20 Jahren sein?

Werden meine Wünsche, Ideale und Ziele in Erfüllung gegangen sein?

Oder werden meine Befürchtungen und Sorgen sich bewahrheitet haben?

Welche Werthaltungen und Prinzipien werden für mich wichtig und bestimmend sein?

Was möchte ich unbedingt erreicht haben? Was sollte auf keinen Fall eintreffen?

¹ Diese Übung nimmt längere Zeit in Anspruch und sollte daher in mehreren Etappen durchgeführt werden.

Fremdbilder über mich: Wie sehen mich andere Menschen

Am meisten wird man in der eigenen Selbsterkenntnis bereichert, wenn man den Mut hat, andere, für uns wichtige Menschen, über ihre Meinung zur eigenen Person zu befragen.

Mögliche Fragen:

- Wie würdest Du mich beschreiben?
- Was gefällt Dir an mir? Was gefällt Dir weniger?
- Was magst/schätzt Du an mir, was weniger?

Folgende Formulierungen können für die Antworten verwendet werden:

Die Antworten **müssen** in der Ich-Form ausgedrückt werden, weil es sich um individuelle Sichtweisen handelt. Andere Menschen werden wieder (etwas) andere Antworten geben.

- Ich sehe Dich als...
- Das Besondere an Dir ist in meinen Augen ...
- Ich empfinde Dich ..., ich erlebe Dich ...
- Mir gefällt an Dir ..., ich mag/schätze an Dir..
- Manchmal ärgert/stört mich an Dir ...
- Es verletzt/kränkt mich, wenn Du ...
- Ich würde mir von Dir wünschen, dass Du manchmal/öfter/häufiger

Rollenvielfalt der Frau zeigt sich in verschiedenen Selbstbildern

Frauen² füllen eine Vielzahl an unterschiedlichen Rollen (Beruf, Mutter, (Ehe-) Partnerin usw.) aus. Daraus resultieren Risiko und Erfolgspotential gleichermaßen. Die mannigfachen Rollen bedeuten einerseits Abwechslung und Vielfalt, andererseits können Gefühle der Überforderung und Überbeanspruchung die Folge sein. Man möchte überall perfekt sein. Auch wenn dies niemals gelingen kann, weil es einfach menschenunmöglich ist, perfekt zu sein, strafen wir uns nicht selten mit enormer Selbstkritik und Selbstabwertung, wenn wir nicht optimal „funktionieren“. Wir „machen“ uns ein schlechtes Gewissen und unser Selbstwert wird in Mitleidenschaft gezogen.

Beruflicher Selbstwert

Der Beruf spielt mittlerweile auch im Leben vieler Frauen eine zentrale Rolle. Mit dem beruflichen Erfolg oder Misserfolg steht daher auch unser Selbstwertgefühl in einem engen Zusammenhang. Erfolg im Beruf hebt unser Selbstwertgefühl, bleibt der Erfolg hinter unseren Erwartungen zurück, so leidet unser Selbstwert darunter. Erfolg im Beruf schließt aber nicht nur geschäftlichen und unternehmerischen Erfolg im engeren Sinn ein, sondern betrifft auch die erfolgreiche Führung von MitarbeiterInnen, von denen der geschäftliche und unternehmerische Erfolg maßgeblich abhängig ist.

² Nachfolgende Ausführungen sind natürlich auch für Männer von Interesse und Bedeutung.

Führungsstile: Darf es von allem ein bisschen was sein?

- *Weiblicher beziehungsorientierter Führungsstil*³: Einfühlungsvermögen, Intuition und positive zwischenmenschliche Beziehungen stehen im Vordergrund und sorgen für Leistung, Zufriedenheit und Harmonie im Team.
- *Männlicher sachorientierter Führungsstil*: Sache und „Sachzwänge“ stehen im Vordergrund. Bedürfnisse und Gefühle anderer müssen dagegen in den Hintergrund treten. Die Vorgehensweise ist eher kühl, rational und vernunftorientiert.
- *Charismatischer Führungsstil*: Die/der Vorgesetzte will durch ihre Vorbildwirkung die MitarbeiterInnen zu Höchstleistungen inspirieren.

Jeder Führungsstil hat Für und Wider, Vor- und Nachteile. Überlegen Sie, welchen Führungsstil Sie am ehesten pflegen. Überlegen Sie auch, welchen Führungsstil Sie vernachlässigen. Wie ließe sich ein gelungener Mix aus den verschiedenen Stilen herstellen?

Tipps zur MitarbeiterInnenführung: Den Selbstwert beachten!

Wenn wir den MitarbeiterInnen das Gefühl vermitteln, dass sie wichtig und wertvoll sind, winken im Gegenzug erhöhte Arbeitsmotivation und -zufriedenheit. Ein partnerschaftlicher Dialog und angemessene Umgangsformen bilden den erforderlichen Rahmen.

- *Perspektivenwechsel*. Die Welt auch aus der Sicht der MitarbeiterInnen wahrnehmen. Woher kommt sie/er, welche Erfahrungen bringt er/sie mit und welche Ziele und Bedürfnisse verfolgt er/sie?
- *Aktive Einbindung der MitarbeiterInnen*. Vorschläge, Ideen und Eigeninitiativen fördern und unterstützen. MitarbeiterInnen auch nach ihrer Meinung fragen (Was halten sie davon? Gefällt Ihnen das? Usw.).
- *„Richtiges“ Loben*. Gelobt werden sollten veränderbare und von den Mitarbeitern beeinflussbare Aspekte, z. B. Anstrengung, Bemühen, Strategien, Ideen, originelle Einfälle, individuelle Fortschritte usw.
- *„Richtige“ Kritik*. Kritisiert wird konkretes, veränderbares Verhalten. Kritik sollte nicht wertend, sondern fördernd formuliert sein (z. B. „Versuchen Sie mal diese Strategie.“). Zu vermeiden sind festschreibende Aussagen wie beispielsweise „Ihnen fehlt das Talent“ oder „das wirst du nie lernen“ und Aussagen, welche die gesamte Person abwerten, z. B. „Sie sind ein Versager“.
- *Förderung eines kooperativen Arbeitsstils*. Erfahrene und kompetente MitarbeiterInnen unterstützen neue und noch unerfahrene KollegInnen. Dies stärkt den Teamgeist und entlastet gleichzeitig die/den Vorgesetzte/n.
- *Vorbildwirkung*: Als Vorgesetzte und Führungskraft sowohl fachlich als auch menschlich überzeugen und gewinnen. Dieses altbewährte Prinzip mag zwar nicht immer gelingen (weil auch der/die Chefln kein Übermensch ist), bleibt aber nichtsdestoweniger ein anstrebenswertes Ziel.

³ Dem weiblichen Führungstypus können auch Männer und dem männlichen Führungstypus auch Frauen angehören.

Familienleben und Berufstätigkeit:

„Alles unter einen Hut bringen“ – ein Ding der Unmöglichkeit?

Der Beruf, das Geschäft, das Unternehmen spielt die eine Hauptrolle in unserem Leben, die Familie die andere, zentrale Rolle. Beides unter einen Hut zu bringen, ist ein Spagat, um den sich viele Frauen bemühen: Erfolg im Beruf und in der Geschäftswelt und TROTZDEM eine gute Mutter und (Ehe-) Partnerin sein und ein geglücktes Familienleben „auf die Reihe bringen“. Diese Ansprüche an uns selbst sind sehr hoch und nie wirklich vollständig erreichbar. Ein schlechtes Gewissen ist dabei nicht selten ein ständiger Wegbegleiter: Knien wir uns voll und ganz in unsere geschäftlichen Aufgaben hinein, meldet sich eine innere Stimme, die uns wegen Vernachlässigung der uns liebsten Menschen tadelt. Nehmen wir uns ausreichend Freizeit und verbringen viel Zeit mit der Familie und Freunden, so haben wir das Gefühl, im Beruf zu wenig zu leisten und weniger erfolgreich zu sein, als wir eigentlich vermöchten. Ein Gefühl des Ungenügens mag uns überkommen.

Wir selbst, unsere ureigensten Bedürfnisse und Wünsche, bleiben bei diesem Dauerspagat zwischen Beruf und Familie nicht selten völlig auf der Strecke.

INTAKTER SELBSTWERT: WELLNESS FÜR DIE SEELE

Ein intakter Selbstwert hat vielerlei Ingredienzien: Zufriedenheit mit der eigenen Person und dem bereits Erreichten, das Gefühl, geliebt, gemocht, anerkannt und respektiert zu werden und die Fähigkeit, anderen Liebe, Zuneigung, Anerkennung und Respekt zukommen zu lassen und natürlich auch Erfolg.

Das Geheimnis des Erfolgs: Selbstwirksamkeit

Erfolg ist für viele ein Zauberwort. Leider ist die Zauberformel dafür noch nicht erfunden. Die individuellen Wege zum Erfolg sind in etwa so verschieden, wie es auch die Menschen sind, die Erfolge in welchem Bereich auch immer erzielen. Auch wenn es keine Patentrezepte für ein erfolgreiches Leben gibt, so lassen sich doch einige psychologische Grundlagen des Erfolgs skizzieren, die wir im Menschen selbst finden.

Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit:

Das eigene Leben in die Hand nehmen und aktiv gestalten

Für selbstsicheres Handeln braucht es den Glauben und die Überzeugung, aus eigener Kraft etwas bewirken und Dinge beeinflussen zu können. Es braucht aber auch die Motivation, das in uns schlummernde Potential verwirklichen und

unsere Kompetenzen und Fähigkeiten ausbauen zu wollen. Bringt jemand diese Sicherheit mit, so wird in der Fachliteratur von Selbstwirksamkeit⁴ gesprochen. *Selbstwirksamkeit meint, dass Sie selbst, aus eigener Kraft bestimmte Ergebnisse und Ziele bewirken und erreichen können.*

Ein kurzer Selbsttest⁵ zu Ihrer Selbstwirksamkeit

Nachfolgend werden einige Aussagen aufgelistet. Überlegen Sie bei jeder einzelnen Aussage ob sie ihr zustimmen können oder nicht.

1. *Wenn ein Problem auftaucht kann ich es aus eigener Kraft meistern.*
2. *In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.*
3. *Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.*
4. *Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.*
5. *Was auch immer passiert, ich werde schon klar kommen.*
6. *Wenn eine neue Sache auf mich zu kommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.*
7. *Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.*

Wenn Sie den Aussagen (im großen und ganzen) **zustimmen** konnten, gratuliere ich Ihnen: Sie erfreuen sich eines soliden Selbstwirksamkeitsglauben!

Wenn Sie dem Großteil der Aussagen **nicht zustimmen** konnten:

- Überlegen Sie sich, was sie daran hindert und suchen Sie mögliche Gründe und Ursachen.
- Stellen Sie sich weiter vor, was sein würde, wenn sie diesen Aussagen ab sofort zustimmen und fest daran glauben, dass diese auch auf Sie zutreffen: Was könnte sich dann in Ihrem Leben ändern? Was würden Sie dann anders machen und verändern?
- Studieren Sie auch die erste Spalte von Tabelle 1 auf der nächsten Seite und denken Sie darüber nach, wie sie diese Kennzeichen eines starken Selbstwirksamkeitsglaubens für Ihr Leben anwenden und umsetzen können.

Selbstwirksamkeit bedeutet nicht, die/der Beste zu werden und perfekt zu sein, sondern es geht um ein Zutrauen in die eigene Lernfähigkeit. Selbstwirksamkeit bedeutet auch nicht, alles zu wissen und zu können, sondern es meint die Zuversicht, zwar nicht alles, aber doch sehr vieles erlernen und neue Situationen aus eigener Kraft meistern zu können.

In nachfolgender Tabelle wollen wir uns einige Unterschiede von Menschen mit einem starken Selbstwirksamkeitsglauben und solchen mit einem schwachen Selbstwirksamkeitsglauben ansehen.

⁴ Zahllose Forschungsarbeiten zur Selbstwirksamkeit stammen vom amerikanischen Psychologen und Universitätsprofessor an der Stanford University Albert Bandura.

⁵ Die Aussagen sind dem Fragebogen zur „allgemeinen Selbstwirksamkeit“ von Jerusalem & Schwarzer (1999) entnommen.

| Starker Selbstwirksamkeitsglaube | Schwacher Selbstwirksamkeitsglaube |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aktive, lern- und entwicklungsorientierte Grundhaltung („ich kann das lernen, ich schaffe es.“) • Die innere Überzeugung lautet: „Ich kann mich entwickeln und verändern und meine Fähigkeiten und Kompetenzen ausbauen.“ Fähigkeiten sind nicht angeboren und unveränderlich, sondern können entwickelt und gefördert werden. • Schwierige und anspruchsvolle Aufgaben bzw. Ziele werden als Herausforderung und Möglichkeit zu lernen gesehen. • Kein vorschnelles Aufgeben bei Hindernissen und Schwierigkeiten sondern Anstrengungserhöhung. • Misserfolge und Fehler werden als natürlicher Bestandteil jedes Lernprozesses gesehen. Das Motto lautet: „Aus Fehlern lernen und es das nächste Mal besser machen“. • Neue Aufgaben werden mit Mut und Zuversicht In Angriff genommen. | <ul style="list-style-type: none"> • Passive, hilflose und resignative Haltung („Da kann man nichts machen. Ich bin halt nicht gescheit oder begabt genug.“) • Die innere Überzeugung lautet: „Was ich kann (Fähigkeiten und Begabungen) und wie ich bin (Persönlichkeit) ist angeboren und unveränderbar. Anstrengung und Lernen bringt nichts, weil ich dafür nicht begabt genug bin“. • Angst und Scheu vor neuen und anspruchsvollen Aufgaben bzw. Zielen. Man befürchtet zu versagen. • Rasches Aufgeben bei Hindernissen und Schwierigkeiten; wenig Ausdauer und Anstrengungsbereitschaft. • Misserfolge und Fehler werden nur schwer und erst nach längerer Zeit weggesteckt. Fehler und Misserfolge bestätigen die vorherrschende Überzeugung, ein Versager zu sein. • Neue Aufgaben werden aus Angst vor einem weiterem Versagen vermieden. |

Tab. 1: Kennzeichen von starkem und schwachem Selbstwirksamkeitsglauben

Wir können gewiss nicht jedes Ziel erreichen, aber jeder Mensch kann seine (oftmals schlummernden) Potentiale und Fähigkeiten um einiges erweitern und beträchtlich ausbauen, wenn er nur fest daran glaubt und entsprechende Anstrengungen unternimmt. Jede/r kann grundsätzlich mehr erreichen, als er/sie sich je hätte träumen lassen. Wir wissen beispielsweise, dass in Extremsituationen Menschen förmlich über sich selbst hinauswachsen und Dinge vollbringen können, die ihnen niemand, nicht einmal sie selbst sich zugetraut hätten.

Denken Sie daran, dass so ein (möglicherweise ungenutztes) Potential auch in Ihnen schlummert!

Ermutigende und positive Gedanken

Gedanken sind frei! Wie wir uns die Welt denken, so wird sie uns auch zuteil. Es gibt Gedanken, mit denen wir uns selbst schaden, indem wir uns etwa abwerten und schlecht machen (z. B. Ich bin ein Versager). Es gibt aber auch positive und hilfreiche Gedanken, die eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden und unser Handeln ausüben (z. B. Ich kann es schaffen, wenn ich mich anstrenge). Tröstliche Gedanken, Zitate und Denksätze für die verschiedensten Lebenslagen können wir in Bücher und Zeitschriften ebenso finden, wie in Gesprächen. Jedem Menschen helfen, beflügeln und inspirieren andere Gedanken und (Merk-) Sätze.

Einige (altbekannte und bewährte) Sinnsprüche zum Aufbau von Selbstwirksamkeit:

- *Frisch gewagt ist halb gewonnen!*
- *Nur Mut, wird schon schief gehen!*
- *Wer wagt, gewinnt!*
- *Nobody is perfect!*
- *Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!*
- *Irren ist menschlich!*
- *Aus Schaden wird man klug!*
- *Der Mensch lernt nie aus.*
- *Am meisten lernt man aus Fehlern.*
- *Probleme gehören zum Leben und können überwunden und gelöst werden.*

Notieren Sie einige Gedanken, die für Sie nützlich und tröstlich sind. Fragen Sie auch Ihren Partner, KollegInnen und FreundInnen, welche Zitate, Gedanken und Sinnsprüche für sie bisher von Nutzen waren und immer noch sind. Sammeln Sie möglichst viele Sätze und sortieren Sie diese nach persönlicher Wichtigkeit sowie ihrer Nützlichkeit für unterschiedliche Situationen und Lebenslagen:

Mein persönlicher Zitatenschatz:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Das Geheimnis der Selbstzufriedenheit

Wenn Sie nachfolgende Aufzählung lesen, werden Sie vielleicht seufzen: „Leichter gesagt bzw. geschrieben als getan.“ Hier muss ich Ihnen zustimmen. Nichtsdestoweniger können folgende Prinzipien als allgemeine Orientierung und Leitlinie dienen, die uns in bestimmten (schwierigen) Situationen helfen kann, neue Weichen in unserem Leben zu stellen und wichtige Entscheidungen zu treffen.

Denken Sie über die folgenden Punkte nach und überlegen Sie sich, was diese für Ihr Leben konkret bedeuten könnten.

Bejahung der eigenen Person

Es geht darum, sich selbst mit all seinen Vorzügen und Schwächen anzunehmen. An Fehlern bzw. Defiziten, die sich verändern lassen und die wir verändern wollen, können wir arbeiten und sie zu verbessern versuchen. Schwächen, die wir nicht verändern können oder wollen, können wir nach dem Motto akzeptieren, dass wir halt – wie alle anderen auch – nicht perfekt sind. Dabei sollten wir uns stets vor Augen halten, dass wesentlich mehr veränderbar ist als wir oft glauben.

Bejahung des eigenen (bisherigen) Lebens

Es gilt, beim persönlichen Rückblick ein alles in allem wohlwollendes Resümee zu ziehen. Höhen und Tiefen im eigenen Leben benennen und analysieren: Dazu gehört auch, sich selbst und anderen zu verzeihen und für eigene „Vergehen“ um Entschuldigung zu bitten. Dann kann und soll ein (positiver) Schlusstrich gezogen werden.

Manche Menschen sagen sich etwa in einer solchen Situation: „Es hatte seinen Sinn, es war gut wie es war“. Dies kann man insbesondere dann behaupten, wenn man seine Schlüsse und Lehren aus vergangenen (negativen) Erfahrungen gezogen und damit besser gerüstet in die Zukunft schreitet.

„Richtiger“ Umgang mit Abschieden: Leistung von Trauerarbeit

Schicksalhafte Ereignisse, gravierende Lebensereignisse oder aber aus eigenem Willen herbei geführte Veränderungen bieten eine Chance für Neubeginn und Neuorientierung. Eine Bilanz über das bisherige Leben kann gezogen und vielleicht neuartige Antworten auf wichtige Fragen gefunden werden: "Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Welches sind meine zentralen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele?"

Trauerarbeit gehört zum „richtigen“ Abschiednehmen dazu. Trauerarbeit ist ein schmerzhafter und leidvoller, aber auch überaus lohnender Prozess. Dabei kann es mitunter empfehlenswert sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu

nehmen. Sind die Gefühle der Trauer und des Schmerzes ausreichend bearbeitet und abgeklungen, so wird in der Regel ein positiver und wertschätzender Abschied möglich. Neue Perspektiven eröffnen sich gleichsam wie von selbst.

Bejahung von Entwicklung und Veränderung

Menschsein bedeutet Vergänglichkeit. Wie selten führen wir Menschen uns die Selbstverständlichkeit des Todes vor Augen, der früher oder später alle treffen wird. Die Begrenztheit des menschlichen Daseins führt den Menschen zu Aktivitäten und motiviert ihn auch zu Veränderungen. Würde er ewig leben, müsste er jetzt keine Unternehmung in Angriff nehmen. Er könnte sie genauso gut in 60000 Jahren durchführen.

Veränderung bedeutet Bewegung und Lebendigkeit. Stillstand und Beharren hingegen Leblosigkeit und Absterben. Neues kann sich dann entfalten, wenn Altes und Überholtes nicht krampfhaft festgehalten, sondern losgelassen wird.

Mut zum Neubeginn

Faszination und Zauber liegen im „Aufbruch zu neuen Ufern“. Angst vor Scheitern und Befürchtungen, den neuen Anforderungen nicht gewachsen zu sein, verhindern jedoch häufig, dass Neues in Angriff genommen wird. Ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit, wie es weiter oben beschrieben wurde, kann für einen mutigen Neustart von großem Vorteil sein. Dabei ist zu beachten, dass Veränderungsprozesse viel Geduld brauchen – unabhängig davon, welche Bereiche sie betreffen: ob das Aufgeben lieb gewordener Gewohnheiten (z. B. das Rauchen) oder den Aufbau neuer Verhaltensweisen (z. B. regelmäßige sportliche Betätigung) oder aber die Bewältigung gravierender Lebensereignisse (z. B. Tod eines geliebten Menschen). Manchmal lassen wir uns zu schnell entmutigen und geben vorschnell auf, weil wir nicht berücksichtigen, dass Veränderung in der Regel ein langsamer, stufenweiser Prozess ist, bei dem auch Rückfälle in alte Gewohnheiten, Fehler und Scheitern zu verarbeiten sind.

Nach besten Wissen und Gewissen handeln

Im Einklang mit eigenen (moralischen bzw. ethischen) Überzeugungen und Werthaltungen zu agieren fördert Selbstsicherheit und Zufriedenheit. Die alte Volksweisheit „ein reines Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen“, gilt besonders dann, wenn Entscheidungen und Handlungen nicht nur von eigenen Interessen und Bedürfnissen getragen werden, sondern wenn auch Bedürfnisse und Interessen anderer, ebenfalls von den Entscheidungen Betroffener, berücksichtigt werden.

Von der Selbstliebe zur Nächstenliebe

Erfahrene Aufmerksamkeit und Anerkennung, erlebte Zuneigung und Liebe bilden sehr gewichtige Grundlagen unseres Selbstwertgefühls. Unser Selbstwert wird aber auch davon positiv beeinflusst, was wir anderen Menschen an positiver Anerkennung, Wertschätzung und Liebe entgegenbringen. Es geht um Akzeptanz der eigenen Person und um Akzeptanz des/der anderen.

Ein gesunder Selbstwert funktioniert nach dem Motto: „Ich bin o.k., Du bist o.k.“ Wenn hier von „o.k.“ gesprochen wird, ist damit aber nicht gemeint: „Ich bin perfekt und fehlerfrei“ und „Du bist perfekt und fehlerfrei“. Perfekt und fehlerfrei ist niemand. Konstruktive und wohlmeinende Kritik (konkreter Verhaltensweisen und nicht der gesamten Person) ist also sinnvoll. Grundvoraussetzung sollte dabei stets das Bemühen um ein wechselseitiges Verständnis und ein gutes Zusammenleben und –arbeiten sein.

Innere Balance finden aus ...

Wir finden in uns gegensätzliche Tendenzen, die sich aber zu einem harmonischen Ganzen vereinen lassen. Beim Ausbalancieren der gegensätzlichen Tendenzen geht es nicht um ein Entweder-Oder sondern um ein Sowohl-als-Auch.

... Veränderung und Stabilität

Jeder Mensch braucht ein gewisses Maß an Stabilität und Kontinuität, das ihm Sicherheit auch in stürmischen Zeiten des Lebens vermittelt. Solche Sicherheitsanker können etwa regelmäßige Aktivitäten, Routinen, Gewohnheiten und Rituale sein. Der Mensch braucht aber auch ein gewisses Maß an Anpassungs- und Lernfähigkeit, um sich in einer sich ständig verändernden Umwelt erfolgreich behaupten zu können.

... Aktivität und Passivität

Die richtige Balance aus Aktivität und Passivität, aus Entspannung und Anspannung zu finden, stellt einen weiteren zentralen Anker eines intakten Selbstwertgefühls dar. Phasen der Aktivität sollten mit solchen der Erholung und Entspannung immer wieder unterbrochen werden. Körperliches und seelisches Wohlbefinden ist eine Frage der Schaffung (kleiner) persönlicher Zeiträume und Erholungsinseln, die uns auch während der Alltagsroutine helfen, kurz auszusteigen und wieder neue Kräfte zu tanken.

... Unabhängigkeit und Bindung

Menschen streben einerseits nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung, andererseits sehnen sie sich aber auch nach Nähe und Geborgenheit in Beziehungen. Ein Zuviel an Nähe kann uns das Gefühl vermitteln, eingeengt

und unfrei zu sein. Den „goldenen“ Mittelweg zwischen Unabhängigkeitsstreben und Beziehungswünschen zu finden ist eine ganz besondere Herausforderung.

Mein persönliches Selbstwertthermometer

Bewerten Sie folgende Checkliste im Hinblick auf Ihren derzeitigen Selbstwert.

| | steigend | fallend | gleichbleibend |
|--|----------|---------|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Selbstzufriedenheit • Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Erlebte Anerkennung und Zuwendung | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Gegebene Zuwendung und Anerkennung | | | |
| Innere Balance aus ... | | | |
| | Im Lot | | Aus dem Lot |
| <ul style="list-style-type: none"> ... Veränderung und Stabilität ... Aktivität und Passivität ... Unabhängigkeit und Zusammengehörigkeit | | | |

Ist unser Selbstwertgefühl geschwächt und die innere Balance aus dem Lot geraten, so äußert sich dies zumeist unmittelbar in Unbehagen und Unwohlsein. Diese Reaktionen sollten wir ernst nehmen und schauen, welcher Aspekt unseres Selbstwerts gerade vernachlässigt wird, um entsprechende Änderungen einzuleiten: Gibt es zuviel an Aktivität und Veränderung, so fehlen in der Regel Entspannung und Stabilität zum Ausgleich. Auf diese Aspekte sollte in der Folge ein besonderes Augenmerk gelegt werden. Mangelt es an Zufriedenheit und Sicherheit so gilt es für Sie zu überlegen, wie (durch welches Verhalten und durch welche Ergebnisse) Sie an Zufriedenheit und Sicherheit gewinnen können.

Abschließend bleibt mir nur noch an Sie zu appellieren:
Achten Sie auf sich selbst und auf Ihren Selbstwert!

Mit den besten Wünschen für ein intaktes Selbstwertgefühl und persönliches Wohlbefinden

Ihre

Helga Schachinger