

LUKAS RICK

# SELBSTWERTGEFÜHL STEIGERN

In 10 Schritten zu innerer Stärke  
Den inneren Kritiker entwaffnen



Schluss mit  
Minder-  
wertigkeits-  
gefühlen!

**humboldt**

# INHALT

<b>Willkommen im Buch!</b>	<b>4</b>
<b>1 Alles, was du für den Start benötigst</b>	<b>7</b>
Wie entsteht ein Gefühl? .....	7
Wie entsteht das Selbstwertgefühl? .....	17
Welche Rollen dein Charakter und deine Vergangenheit für deine Veränderung spielen .....	22
<b>2 Auf welche Dinge du achten solltest</b>	<b>28</b>
Achte auf die Bilder vor deinem inneren Auge .....	28
Achte auf das, was du zu dir sagst .....	34
Achte auf dein Verhalten und deine persönliche Integrität .....	40
Fange an, dich selbst zu hinterfragen .....	43
<b>3 Warum dein Selbstwertgefühl noch nicht gestiegen ist</b>	<b>52</b>
Limitierende Faktoren .....	52
Ungünstige Zielsetzung .....	62
Fehlender Mut .....	68
<b>4 „Wenn ich mehr Selbstwertgefühl habe, dann ...“</b>	<b>71</b>
Was erwarte ich von einem höheren Selbstwertgefühl? .....	71
Warum werden meine Erwartungen nicht automatisch erfüllt? ..	73
Die Wenn-dann-Falle .....	77
Dinge, die du vielleicht gar nicht verändern kannst .....	81
Dinge, die du vielleicht gar nicht verändern möchtest .....	86
<b>5 Ziele bringen dich in Bewegung</b>	<b>91</b>
Warum Ziele für dich so wichtig sind .....	91
Wie du Ziele definierst .....	95
Wie du gute Ziele findest .....	101
Das Ziel ist der Weg .....	105

<b>6</b>	<b>Wie du mehr Selbstwertgefühl bekommst</b>	<b>108</b>
	Drei Tipps für deinen Weg zu mehr Selbstwertgefühl .....	108
	Wie du mit deinem Verhalten das Gefühl beeinflussen kannst ..	116
	Eigene Widerstände akzeptieren .....	118
<b>7</b>	<b>Ein jeder schreibt sich seinen Wert selbst zu</b>	<b>125</b>
	Wie ich mich früher bewertet habe .....	125
	Wie ich mich in Zukunft bewerten darf .....	132
<b>8</b>	<b>Hilfreiche Strategien für den Alltag</b>	<b>138</b>
	Umgang mit schwierigen Menschen .....	138
	Schlagfertigkeit lernen .....	142
	Motivation und Konzentration in der Ausbildung .....	145
	Liebe, Partnerschaft und Erziehung .....	150
	Was denken andere über mich? .....	155
	Redeangst .....	158
	Rund ums Grübeln .....	160
	Lass los! .....	163
<b>9</b>	<b>Gute Entscheidungen treffen</b>	<b>167</b>
	Wie du vernünftige Entscheidungen treffen kannst .....	167
	Welches Umfeld passt zu deinen Zielen und deiner Zukunft? ..	173
<b>10</b>	<b>Erfolge sichern und darauf aufbauen</b>	<b>180</b>
	Wozu du dir deine bisherigen Erfolge sichern solltest .....	180
	Was zu tun ist, wenn du ein Ziel nicht erreicht hast .....	184

# WILLKOMMEN IM BUCH!

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu einem höheren Selbstwertgefühl begleiten zu dürfen. Auf dem Weg dorthin werden wir beide eine ganze Menge guter Gespräche führen – denn ich habe dieses Buch so geschrieben, dass ich mit dir spreche, sozusagen im Dialog mit dir stehe. Dabei werden wir eine erstaunliche Reise quer durch deinen Kopf machen. Zunächst erfährst du, was dich in diesem Buch erwartet.



**Video 1:** Selbstwertgefühl steigern – in 10 einfachen Schritten:  
Willkommen im Buch!

[www.Willkommen.10einfacheSchritte.de](http://www.Willkommen.10einfacheSchritte.de)

Ein höheres Selbstwertgefühl kannst du vor allem dann erreichen, wenn du gewisse Dinge sein lässt, die du bisher noch machst – und Alternativen geben dir dafür die nötige Flexibilität. Mein Ziel ist es folglich, dass du durch die Lektüre dieses Buches mehr Alternativen und damit Flexibilität für dein Leben zur Verfügung hast.

Auf unserer Reise werden uns verschiedene Mechanismen deines Kopfes immer wieder begegnen. Das gilt zum Beispiel für die Frage, wie ein Gefühl überhaupt entsteht. Denn ich arbeite mit der These, dass das Selbstwertgefühl kein einzelnes Gefühl für sich ist, sondern eine Art Feedback auf Situationen, in denen ich mich selbst beobachte und mir aufgrund der Differenz zwischen gewünschtem und tatsächlichem Verhalten einen Wert zuschreibe. Entscheidend ist also nicht nur, was ich erlebe, sondern vor allem, wie ich mich in solchen Situationen verhalte und wie ich die Situation bewerte.

Ich möchte auch einige Missverständnisse aus dem Weg räumen. Du denkst beispielsweise, du hättest ein geringes Selbstvertrauen? Falsch gedacht! Ich behaupte, dein Selbstvertrauen ist und war immer maximal hoch. Wie ich darauf komme, werde ich noch ausführlich beschreiben. Nur kurz vorab: Selbstvertrauen hat nichts

damit zu tun, dass du das machst, was du machen willst, sondern damit, dass du deinen Gedanken maximales Vertrauen schenkst. In welche Richtung sie auch gehen mögen.

Wie kannst du nun ein gutes Selbstwertgefühl aufbauen? In meinen Therapien – und auch in diesem Buch – gehe ich dazu wie folgt vor: Im ersten Schritt geht es um Grundlagenwissen, mit dem du ein Verständnis für dein eigenes Denken entwickeln kannst, im zweiten Schritt übertragen wir diese Erkenntnisse auf deinen Alltag. Im dritten Schritt werden wir dann schnell erkennen, warum bestimmte Veränderungen bei dir noch nicht funktioniert haben.



Im vierten Schritt fangen wir an, mehr nach vorne zu denken. Hierfür besprechen wir, was du von einem höheren Selbstwertgefühl überhaupt erwarten kannst, und leiten im fünften Schritt zum Thema Ziele über, um es im sechsten Schritt zu vertiefen. Überhaupt kannst du dieses Buch auch hervorragend nutzen, um viele andere Ziele in deinem Leben in greifbare Nähe zu rücken. Wenn du den sechsten Schritt hinter dir hast, bist du bereits Profi in Sachen Zielerreichung.

Der siebte Schritt führt uns dann zum Kern des Ganzen: Jeder Mensch schreibt sich seinen Wert selbst zu. Wir schauen uns an, wie du das vielleicht früher gemacht hast, und greifen Ideen auf, was genau du in Zukunft anders machen darfst.

Der achte Schritt gibt dir ein breites Wissensspektrum für alle Lebenslagen mit. Du wirst dich bestimmt in einigen Geschichten wiedererkennen und profitierst von den vielen Beispielen.

Die letzten beiden Schritte neun und zehn konzentrieren sich noch einmal auf das, was wir bisher erarbeitet haben: Wie du vernünftige Entscheidungen treffen und auf deinen Erfolgen aufbauen kannst.



Ich arbeite das gesamte Buch hindurch mit vielen Beispielen, denn über Vorgelebtes prägt sich Wissen am schnellsten ein. Keines dieser Beispiele ist erfunden – lediglich die Namen wurden verändert.

Die persönliche Ebene ist mir wichtig, daher möchte ich auch direkt zu dir sprechen. Dafür habe ich eine ganze Menge Videos bereitgestellt, die mit den entscheidenden Stellen im Buch verknüpft sind. Wenn du neugierig auf mehr bist, schaue dir das passende Video an. Dadurch spreche ich mehr Wahrnehmungsebenen von dir an, als wenn du nur dieses Buch liest. Auch arbeite ich teilweise mit anderen Beispielen. So bauen wir gemeinsam ein maximales Niveau an Verständlichkeit auf. Das wird dir bei der Erreichung eines höheren Selbstwertgefühls eine geniale Unterstützung sein!



**Video 2: Die 10 Schritte des Buchs in der Übersicht**

[www.Schritte.10einfacheSchritte.de](http://www.Schritte.10einfacheSchritte.de)

Ich gebe mein Bestes, um dir eine wertvolle Unterstützung anzubieten. Ich kenne dich aber nicht persönlich. Daher habe ich bei der Auswahl der individuellen Themen und Beispiele darauf geachtet, mich möglichst nah an den Bedürfnissen meiner Klienten zu orientieren – und daran, was diesen am meisten geholfen hat. Sollte ich also den Kern deiner Problematik nicht getroffen haben, lass es mich wissen. Ich werde dir antworten.

# 1 ALLES, WAS DU FÜR DEN START BENÖTIGST

*Wenn du dieses Kapitel gelesen hast, wirst du dich und dein Denken besser verstehen. Ich erkläre dir, über welche Wahrnehmungskanäle dein Gehirn Informationen aufnehmen kann und was man unter Vorannahmen versteht. Ich beschreibe, wie ein Gefühl entsteht und was das Selbstwertgefühl im Besonderen ist. Am Ende des Kapitels geht es darum, dass es für eine positive Veränderung des Selbstwertgefühls nie zu spät ist – unabhängig von Alter und Charakter.*

**Video 3:** Was dich in Schritt 1 erwartet

[www.Schritt1.10einfacheSchritte.de](http://www.Schritt1.10einfacheSchritte.de)



## Wie entsteht ein Gefühl?

Das Wichtigste vorweg: Du *hast* ein Gefühl, du *bist* es nicht. Gefühle können so schnell verschwinden, wie sie gekommen sind. Auch wenn sie manchmal an dir zu kleben scheinen, sind sie doch nicht untrennbar mit dir verbunden.

In vielen Situationen können wir Gefühle gut nachvollziehen: Wir hören einen Witz und müssen lachen. Wir schauen uns „Titanic“ an und müssen weinen. Wir Männer bekommen ein Gefühl von Hass, wenn wir im Fernsehen „Grey’s Anatomy“ schauen müssen, und können prima entspannen, wenn wir am Lagerfeuer sitzen.

Doch häufig genug sind unsere Gefühle nicht klar nachvollziehbar: Oft nehmen wir positive Gefühle als selbstverständlich, auch wenn es keinen konkreten Grund dafür gibt. Negative Gefühle nehmen wir hingegen viel deutlicher wahr und lassen uns stärker von ihnen beeinflussen. Wir wachen morgens bereits niedergeschlagen auf. Die Fahrt zur Arbeit ist von trüben Gedanken begleitet. Viele Dinge, die uns früher viel Freude bereitet haben, machen einfach keinen Spaß mehr. Woher kommen diese unangenehmen und schlechten Gefühle?

Du *hast* ein Gefühl, du *bist* es nicht.

## So nehmen wir die Welt wahr

Es gibt fünf Wahrnehmungskanäle, über die wir Menschen Informationen aus unserer Umwelt aufnehmen:

- visueller Kanal – sehen
- auditiver Kanal – hören
- kinästhetischer Kanal – wie sich etwas anfühlt
- olfaktorischer Kanal – riechen
- gustatorischer Kanal – schmecken

Wir nutzen zumeist einen der drei ersten Kanäle für die Verarbeitung von Reizen; das Riechen und das Schmecken spielt für unser Gehirn eine nachgeordnete Rolle. Für unser Thema konzentrieren wir uns daher auf die ersten drei Wahrnehmungskanäle.

Für alle Wahrnehmungskanäle gilt: Eine Information gelangt zum Gehirn, dort wird sie blitzschnell verarbeitet und bewertet, und es wird ein bestimmtes Gefühl aktiviert.

### Visueller Kanal – das Sehen

Das Sehen ist unser wichtigster Wahrnehmungskanal – mit ihm nehmen wir die meisten Informationen aus unserer Umwelt auf. Diese Informationen werden im Gehirn zu einem dreidimensionalen Abbild unserer Umgebung zusammengesetzt. Wir können dabei



bewusst das wahrnehmen, was um uns herum passiert – doch genauso wichtig sind die Bilder, die vor unserem inneren Auge sichtbar werden. Diese können Informationen aus unserer Umwelt abbilden oder ein Produkt unserer eigenen Gedanken sein. Wenn wir uns eine Nachrichtensendung anschauen, sehen wir diese Bilder im Außen. Hören wir die Nachrichten zum Beispiel im Radio, baut unser Gehirn entsprechende Bilder vor unserem inneren Auge auf.

Unser Gehirn kann Informationen nicht *nicht* verarbeiten: Denk bitte mal an irgendwas. Aber stell dir bitte *nicht* vor, wie sich zwei kleine rosa Elefanten mit Engelsflügeln majestätisch erheben und durch den Raum gleiten. Und vielleicht läuft noch ein Pinguin rückwärts durchs Bild, der auf seiner Trompete eine Fanfare trötet.

Unser Gehirn kennt quasi keine Negationen, also Verneinungen. Wenn wir uns noch so sehr anstrengen, etwas Bestimmtes *nicht* wahrzunehmen, konzentrieren wir uns genau hierauf. Die oben beschriebenen Elefanten werden also genau in dem Moment vor deinem inneren Auge auftauchen, in dem ich sage, du sollst keinesfalls an sie denken.

Wenn wir die Bilder vor dem inneren Auge mit einbeziehen, lassen sich zum Beispiel Ängste viel besser verstehen. Wer unter starken Ängsten leidet, gleicht diese Ängste oft mit dem tatsächlichen Gefahrenpotenzial seiner Umwelt ab. Und kommt zu dem Schluss, dass die Ängste eigentlich überzogen und unangemessen sind – trotzdem sind sie ja da. Mit dieser Beobachtung stuft er sich selbst als krank ein und wertet sich somit auch ab.

In der Praxis frage ich also einen Klienten, in welchen Situationen er seine Angst erlebt und welche Bilder er in diesen Momenten vor seinem inneren Auge wahrnimmt. Meist wird die körperliche Angstreaktion mit dieser Betrachtung viel logischer und damit nachvollziehbarer. Vor allem kann man oftmals Abstand vom Begriff einer „Erkrankung“ nehmen. Nicht, weil jemand an einer Angststörung erkrankt ist, erlebt er in vielen Situationen Ängste, sondern weil jemand in bestimmten Situationen gewisse Bilder vor dem inneren Auge sieht, antwortet der Körper mit einer Angstreaktion. Und das wird dann als Angststörung diagnostiziert.

Wir dürfen lernen, mehr auf diese Bilder vor dem inneren Auge zu achten. Vor allem sollten wir uns darüber im Klaren sein, dass unser Gehirn uns diese Bilder erst einmal nur anbietet. Es ist wie eine Einladung, die wir annehmen oder auch ablehnen dürfen. Wir können lernen, diese dramatisch denkende Struktur unseres Gehirns zu akzeptieren und bewusst neue Bilder an die Stelle der alten zu setzen – unsere fliegenden Elefanten lassen grüßen. Je nachdem, welche Bilder wir vor dem inneren Auge haben, aktiviert unser Gehirn ein entsprechendes Gefühl. Innere Bilder wirken – immer!

Hierzu ein kleines Beispiel aus der Praxis: Sebastian berichtet mir, dass es ihm unheimlich schwerfällt, sich zum Sport aufzuraffen. Er ist antriebslos und träge, befürchtet gar eine Antriebsstörung. Und damit glaubt er ein depressives Symptom bei sich entdeckt zu haben. Er geht gerne laufen, doch in letzter Zeit gewinnt häufiger die Couch.

Ich biete Sebastian folgendes Bild an: Er solle sich vorstellen, wie er seine Lieblingsstrecke läuft. Er trägt dabei seine Lieblingskleidung, das Wetter ist angenehm und sonnig. Er kommt gut voran, als ob er Rückenwind habe. Er begegnet hin und wieder anderen Menschen, die ihn freundlich anlächeln, und er lächelt zurück. Seine Lieblingsmusik beflügelt seinen Lauf, er fühlt sich kraftvoll und schnell. Das Bild bekommt Bewegung, es entsteht ein kurzer Film. Noch sieht er die Situationen aus seinen eigenen Augen. Tritt er aus sich heraus und betrachtet sich selbst in dieser kurzen Sequenz von außen, sieht er ein breites Grinsen auf seinem Gesicht.

Auf einer Skala zwischen 0 und 10 gibt er diesem Bild eine 9,5 – nahezu perfekt. Frage: War in der Vergangenheit ein solches Bild präsent, wenn er überlegt hatte, eine Runde laufen zu gehen? Das war es nicht. Da sah er eher die Couch, die so gemütlich war und Entspannung versprach.

An diesem Beispiel wird deutlich, dass bei Antriebsstörungen häufig eben nicht der Antrieb fehlt. Vielmehr fehlt im entscheidenden Moment ein guter Grund, etwas Bestimmtes zu machen, zum Beispiel laufen zu gehen. Oder im Kopf wird eine andere Sache als wichtiger gewertet, zum Beispiel die gemütliche Couch. Es gilt also, sich die Bilder vor dem inneren Auge genau anzuschauen.

## Auditiver Wahrnehmungskanal – das Hören

Das Hören ist unser zweitwichtigster Wahrnehmungskanal, mit dem wir Informationen aus unserer Umwelt aufnehmen. Im Gegensatz zum Sehen können wir uns noch weniger den Informationen von außen verschließen: Wenn wir unsere Augen schließen, „sehen wir nichts mehr“, doch wir können nicht so einfach „weghören“. Alles, was wir hören, wird von unserem Gehirn verarbeitet und einem Bewertungsprozess unterzogen. Wenn jemand etwas zu uns sagt, können wir nicht weghören – weshalb das Ignorieren von Beschimpfungen und Mobbing zum Beispiel nicht funktionieren kann.

Zudem hören wir uns den ganzen Tag zu uns selbst sprechen, was genauso wirkt wie Stimmen aus dem Außen. Denn Denken ist ein innerer Sprachprozess. Wenn du denkst, dann sprichst du zu dir selbst. Das machst du den ganzen Tag und selbst dann, wenn du mit anderen Leuten sprichst. Deine Stimme begleitet dich schon dein ganzes Leben. Das Denken als auditiven Prozess zu verstehen ist ein Werkzeug, das uns durch das gesamte Buch begleiten wird. Ich bezeichne das als auditive Denkebene, dabei spielen vor allem auditive Denkmuster eine Rolle.

Du sprichst ständig zu dir selbst, hörst dir ständig zu.

Achte einmal auf folgendes Phänomen: Wenn du etwas gut machst und dich dafür lobst, sagst du vermutlich so etwas wie „Mensch, das habe ich aber gut gemacht“ oder „Das hast du richtig gut hingekommen“. Und genauso sprichst du zu dir selbst, wenn du dich kritisierst und auf dieser inneren Dialogebene abwertest: „Das habe ich ja mal so richtig versaut“ oder „Du kannst ja gar nichts“.

An dieser Stelle ist für mich noch nicht so wichtig, welche Worte du genau wählst. Viel wichtiger finde ich, in welchem Verhältnis Lob und Kritik zueinander stehen. Wie stehen sich positive und negative Wertzuschreibung gegenüber? Wenn du dich selbst lobst, bewertest du dich gleichzeitig positiv. Kritisierst du dich, schreibst du dir einen ungünstigen Wert zu.

Viele der Gedanken, die du über den auditiven Kanal wahrnehmen kannst, werden zusätzlich auf eine visuelle, bildhafte Ebene

übertragen. Für unser Gefühl spielt dabei eine Rolle, wie detailliert die Informationen sind. Vergleiche einmal die Wirkung der folgenden Sätze:

*Stell dir vor, du beißt in eine Zitrone.*

Oder:

*Stell dir vor, du kommst nach Hause. Im Kühlschrank findest du eine schöne, reife gelbe Zitrone. Du nimmst sie heraus und legst sie auf ein Holzbrett. Mit einem großen Messer teilst du die Zitrone in zwei Hälften. Dann schneidest du eine der beiden Hälften wieder durch. Nun nimmst du eine der beiden Zitronenspalten in die Hand führst sie zum Mund. Kannst du den Zitronenduft wahrnehmen? Stell dir vor, du beißt nun herzhaft in die Zitrone hinein. Du schmeckst die Säure auf der Zunge und riechst das angenehme Aroma von Zitrusfrüchten.*

Setzt in deinem Mund schon der Speichelfluss ein? Allein durch das Lesen dieser Zeilen entstehen detailreiche Bilder vor deinem inneren Auge, und sogar bestimmte Körperfunktionen werden aktiviert!

Ein weiteres Beispiel: Stell dir vor, du stehst vor einem Spiegel. Gefällt dir alles, was du siehst? Oder gibt es eine Stelle, die du nicht schön findest? Du siehst diese Stelle und bekommst ein schlechtes Gefühl?

Betrachten wir diesen Prozess genauer: Du nimmst diese Körperstelle visuell wahr, gleichzeitig denkst du „Das sieht wirklich nicht schön aus“, es kommt also im auditiven Wahrnehmungskanal zu einer negativen Wertzuschreibung, und darauf reagiert dein Gehirn. Nicht der optische Eindruck, sondern das gesprochene Wort löst hier das entsprechende Gefühl aus! Wenn wir uns überlegen, woher diese Bewertungsmuster ursprünglich kommen, stoßen wir oft auf Auslöser in der Vergangenheit. Ein Ex-Partner hat mal an dieser Stelle rumgemeckert, oder man selbst hat beim Vergleich mit den „Vorbildern“ aus Hochglanzmagazinen die Defizite an sich „entdeckt“. Bei solchen Kritikpunkten handelt es häufig um externe Bewertungssysteme, die man irgendwann einmal übernommen hat. Es handelt sich nicht um das, was man wirklich über sich selbst denkt.

### Kinästhetischer Wahrnehmungskanal – wie sich etwas anfühlt

Der kinästhetische Wahrnehmungskanal funktioniert über das Fühlen, das Spüren. Es geht darum, wie sich etwas – auch mein Verhalten – für mich anfühlt.

Fast jeder kennt es aus eigener Erfahrung: Du musst für eine wichtige Klausur lernen oder eine Präsentation vorbereiten – aber statt konzentriert zu lernen oder zu arbeiten, surfst du im Internet, putzt die Fenster etc. Es gibt plötzlich jede Menge wichtiger Dinge zu tun. Wie ist dieses Verhalten einzuordnen?

Ich bin davon überzeugt, dass kein Mensch unlogisch agiert. Jeder Mensch richtet sich nach seinem individuellen „Logiksystem“. Das ergibt sich daraus, dass jeder bestimmte Bilder und Denkmuster auf der inneren Verarbeitungsebene hat, die sein Verhalten steuern – diese Informationen kann ich von außen nicht erkennen. Jemand handelt logisch, weil er nach seinen inneren Argumenten richtig handelt – aber wenn ich als Außenstehender die Argumente nicht kenne, kann ich sein Verhalten nicht nachvollziehen und halte es für unlogisch.

Zudem handelt jeder Mensch so, wie es in jedem Moment seines Lebens seine beste Alternative ist. Hätte er eine bessere Alternative, würde er anders handeln. Deshalb verstehe ich meinen Beruf auch nicht so, dass ich meinem Klienten erkläre, wie er Dinge zu tun hat. Sondern ich möchte ihm dabei helfen, dass er nach der Sitzung Dinge nicht mehr so machen muss wie bisher. Er soll mit Alternativen und einem guten Bauchgefühl die Praxis verlassen.

Menschen verhalten sich auf eine bestimmte Art und Weise, weil sie die Absicht haben, ein bestimmtes Ziel oder Ergebnis zu erreichen. Man kann auch von Strategien sprechen. Bei Zielen allgemein geht es vordergründig darum, dass ich mich nach dem Erreichen des Ziels besser fühle. Oder: Ich übe mich in Strategien, die zum Ziel haben, dass ich ein bestimmtes Gefühl *nicht* habe. Diese Vermeidungsstrategien sind allerdings oft kontraproduktiv:

Unsere Gefühle äußern sich in unserem Verhalten, in unserer Körpersprache.

Wie bereits gesagt, kann unser Gehirn Informationen nicht *nicht* verarbeiten. Deshalb konzentrieren wir uns im weiteren Verlauf des Buches immer wieder darauf, dass unsere Ziele in der gewünschten Form, also positiv definiert sind. Wünsche ich mir zum Beispiel, nicht durch die Klausur zu fallen, sehe ich das Bild „durch die Klausur fallen“ vor mir. Wünsche ich mir, „die Klausur bestanden zu haben“, werde ich hierüber ein Bild bekommen.

Das Gefühl, das bei mir präsent ist, kann man in meinem Verhalten bzw. in meiner Körpersprache erahnen. Habe ich eine wichtige

Bestehen Dissonanzen zwischen Gefühl und Verhalten, fühlen wir uns schlecht.

Prüfung geschafft, gehe ich mit erhobenem Kopf aus dem Raum. Bin ich morgens gerädert von der Nacht, schlurfe ich eher lustlos zur Kaffeemaschine. Zwischen einem Gefühl und dem Verhalten besteht oftmals ein sehr enger Zusammenhang!

Interessant wird es nun, wenn zwischen einem Gefühl und dem eigentlich zugehörigen Verhalten eine Dissonanz entsteht: Ich mache gute Miene zu bösem Spiel. Ich mache einen Job, den ich nicht gerne mache. Ich bleibe bei einem Partner, obwohl er mir nicht guttut. Diese Dissonanz fördert vor allem eines: Unzufriedenheit. Diese Unzufriedenheit führt unter anderem dazu, dass kleine Dinge plötzlich riesengroß sind. Kleine Probleme kommen mir mit einem Schlag kaum lösbar vor. Diese Unzufriedenheit fördert auf längere Sicht das, was man als Depression umschreiben könnte. Finden wir nun vermehrt solche Dissonanzen zwischen Gefühl und Verhalten, entsteht regelmäßig ein schlechtes Gefühl. Und damit die Grundlage für ein schlechtes Selbstwertgefühl.



**Video 4:** So nehmen wir die Welt wahr: Unsere fünf Sinneskanäle  
[www.Sinneskanal.10einfacheSchritte.de](http://www.Sinneskanal.10einfacheSchritte.de)



## Gefühle als Feedback verstehen

Bei der Entstehung unserer Gefühle spielen also drei Ebenen eine Rolle:

1. Die Bilder vor unserem inneren Auge
2. Die auditive Denkebene bzw. auditive Denkmuster
3. Wie sich etwas für mich anfühlt – ob mein Verhalten mit meinen Vorstellungen übereinstimmt

All diese Informationen werden von meinem Gehirn in einem blitzschnellen Prozess bewertet und es entsteht ein Gefühl. Diesen Bewertungsprozess kann ich kaum beeinflussen, ich kann jedoch meinem Gehirn neue Grundlagen, neue Informationen anbieten, aus denen die Gefühle entstehen: indem ich innere Bilder verändere, anders zu mir spreche und mich bewusst nahe an meinen Vorstellungen verhalte.

Daher betrachten wir Gefühle in ihrer Entstehung als Feedbackmechanismus. Unser Gehirn gibt uns ein Feedback auf die Reize und Informationen, die wir ihm bieten. Merke: Du *hast* ein Gefühl, du *bist* es nicht.

**Video 5: Wie entsteht ein Gefühl?**

[www.Gefühl.10einfacheSchritte.de](http://www.Gefühl.10einfacheSchritte.de)



## Vorannahmen und Glaubenssätze

Ein Gefühl kommt also nicht einfach so ohne Grund. Neben den bereits erläuterten Aspekten spielen auch Vorannahmen und Glaubenssätze eine Rolle. In der Praxis eröffne ich eine Gesprächstherapie gerne mit einem Witz, den ich vor einigen Jahren aufgeschnappt habe: „Man könnte Orangen auch in männliche und weibliche unterteilen. Die männlichen haben eine harte Schale und einen weichen Kern, und die weiblichen sind ohne Grund sauer.“

Nicht, dass ich diesen Witz besonders komisch finde. Ganz im Gegenteil. Damals habe ich mir darüber Gedanken gemacht, weshalb vor allem Männer über diesen Witz lachen. Ich bin für mich zu folgendem Schluss gekommen: Wir Männer gehen davon aus, dass Frauen ohne Grund sauer sind. Daraus folgern wir, dass Frauen auch in ihrem Verhalten unvorhersehbar und unlogisch sind und dadurch für uns Männer zu einem Buch mit sieben Siegeln werden. Liebe Frauen: Seid ihr wirklich ohne Grund sauer? Natürlich nicht. Nur weil wir Männer in gewissen Situationen die Reaktionen von Frauen nicht nachvollziehen können oder in vergleichbaren Momenten anders reagieren würden, sind sie noch lange nicht ohne Grund sauer. Dass Frauen ohne Grund sauer sind, können wir als *Vorannahme* bezeichnen. Vorannahmen sind Regeln und Strukturen, die wir meist ungeprüft in unser Leben übernehmen. Dies geschieht zum Beispiel über die Erziehung im Elternhaus oder über vermeintliche Vorgaben aus der Gesellschaft.

Vorannahmen bilden häufig die Grundlage für komplexe *Glaubenssätze*, die wir auch als *Glaubensgebäude* bezeichnen können. Das wären in unserem Beispiel die Männer, die aufgrund der Vorannahme „Frauen sind ja ohne Grund sauer“ weiterdenken und glauben, Frauen seien auch in ihrem Verhalten unvorhersehbar und würden nicht logisch denken. Diese Glaubensstruktur ist doch recht ungünstig, möchte man eine angenehme Zeit mit einer Frau verbringen.

Wenn nun solche meist ungeprüften Vorannahmen die Basis für unsere Glaubensgebäude sind, stehen diese auf einem schwachen Fundament. Und Gebäude, die kein solides Fundament haben, sind einsturzgefährdet. Wir wollen im weiteren Verlauf des Buches also einen besonderen Blick auf die Glaubensgebäude und Glaubenssätze legen, die uns in unserem Denken und Verhalten prägen. Dabei sind Vorannahmen nicht automatisch falsch. Sie sollten aber hinterfragt werden.



Video 6: Was sind Vorannahmen und Glaubenssätze?

[www.Vorannahmen.10einfacheSchritte.de](http://www.Vorannahmen.10einfacheSchritte.de)

## Wie entsteht das Selbstwertgefühl?

Nehmen wir den Begriff Selbst-Wert-Gefühl wörtlich, drückt dieses Gefühl aus, welchen Wert wir über uns selbst wahrnehmen. Diese Wahrnehmung spielt sich in zwei Bereichen ab: in bestimmten Situationen und in einem allgemeinen Kontext. Die Summe vieler kleiner Geschehnisse und Erlebnisse bringt mich dazu, dass ich mir Gedanken über meinen Selbstwert mache, unabhängig von einer konkreten Situation. Dies könnte man dann auch unter dem Begriff Grübeln einsortieren. Zum Beispiel:

- Im Job möchte ich eine Idee einbringen, traue mich aber nicht.
- In der Partnerschaft habe ich Wünsche an meinen Partner, die ich ihm aber nicht mitteile.
- Eigentlich möchte ich mein Äußeres gerne verändern, habe aber Angst vor den Reaktionen meiner Mitmenschen.

Wenn du darüber nachdenkst, wirst du vermutlich viele Situationen finden, in denen dein tatsächliches Verhalten nicht mit dem gewünschten übereinstimmt. Je häufiger du dich auf dieser Ebene mit deiner Unzufriedenheit herumschlagen musst, desto mehr nehmen die entsprechenden Selbstbewertungen im auditiven Denkmuster zu:

- „Die anderen trauen sich vor dem Chef viel mehr als ich!“
- „Wenn ich meinem Partner diesen einen Wunsch mitteile, wird er mich bestimmt auslachen oder blöd finden.“
- „Wenn ich mal mutig bin und mein Äußeres verändere, denken die anderen bestimmt, ich sei von einer Krähe beraten worden und hätte keine Ahnung von Mode.“

Es kommt zu klaren Abwertungen im eigenen Denkprozess. Wie wenn du vor dem Spiegel stehst und dir bezüglich deines Aussehens einen negativen Wert zuschreibst. Vielleicht siehst du sogar entsprechende Bilder vor deinem inneren Auge. Andere lachen dich aus, zeigen mit dem Finger auf dich oder das Gehirn schaltet direkt in einen Worst-Case-Modus: Du siehst ein absolut unerwünschtes und negatives Bild von dir, was du so niemals erleben möchtest.



**Video 7:** Wie entsteht das Selbstwertgefühl?

[www.Selbstwertgefuehl.10einfacheSchritte.de](http://www.Selbstwertgefuehl.10einfacheSchritte.de)

## Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls

Der amerikanische Psychotherapeut und Autor Nathaniel Branden hat sich in seiner Arbeit vor allem mit dem Thema Selbstwert beschäftigt. Er hat ein Konzept erarbeitet, welches als *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls* bekannt geworden ist. Das sind die Punkte:

1. Bewusstes Leben
2. Selbstannahme
3. Eigenverantwortliches Leben
4. Selbstsicheres Behaupten der eigenen Person
5. Zielgerichtetes Leben
6. Persönliche Integrität (als Übereinstimmung der persönlichen Werte mit dem eigenen Handeln)

Anhand dieses Konzepts lässt sich wunderbar darstellen, dass die wichtigsten Grundlagen für ein gutes Selbstwertgefühl über die drei Ebenen *Bilder vor dem inneren Auge*, *auditive Denkmuster* und *wie sich mein Verhalten für mich anfühlt* gesteuert werden. Darüber hinaus helfen dir diese 6 Säulen des Selbstwertgefühls, die Veränderung deines Lebens konkret und greifbar zu machen. Deshalb werden dich diese Muster durch das ganze Buch begleiten und bei deiner Veränderung unterstützen.



**Video 8:** Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls – kurz vorgestellt

[www.Saeulen.10einfacheSchritte.de](http://www.Saeulen.10einfacheSchritte.de)

### Bewusstes Leben

Ich erlebe bei vielen Klienten, dass sie keine Freude oder positiven Gefühle haben, obwohl sie Dinge machen, die sonst mit einem guten

Gefühl einhergegangen sind. Zum Beispiel ist Philipp in letzter Zeit häufig gedrückter Stimmung und zunehmend antriebslos. Zwar geht er grundsätzlich gerne ins Kino, aber auch das macht ihm keine Freude mehr. Also haben wir seinen letzten Kinobesuch genauer unter die Lupe genommen. Er hatte sich darauf gefreut, im Kino einen guten Film anzuschauen. Der Film war tatsächlich gut, doch er hat Philipp kalt gelassen. Nach unserer Idee hätte aus der Präsenz des Films auch ein gutes Gefühl entstehen müssen. Das war nicht der Fall, daraus schließen wir, dass Philipp den Film gar nicht mitbekommen hat. Er saß zwar im Kino, vor seinem inneren Auge sah er allerdings Bilder, die sich auf seine Vergangenheit und seine Zukunft bezogen. Es ging konkret um Probleme bei der Arbeit, die schon seit längerer Zeit bestanden und durch verschiedene Situationen ausgelöst wurden.

Deine Energie folgt  
immer deiner  
Aufmerksamkeit!

Da er zum damaligen Zeitpunkt nicht in der Lage war, diese Probleme zu lösen, entstanden in seinem Kopf dramatische Worst-Case-Szenarien seiner Zukunft. Philipp sah seinen eigenen Horrorfilm vor dem inneren Auge! Hinzu kamen entsprechende auditive Denkmuster wie „Ich werde meine Situation sowieso nicht verändern können“ und „Wenn ich gekündigt werde, geht alles den Bach runter“. Kein Wunder, dass er keine positiven Gefühle entwickelt hat.

Bewusst zu leben bedeutet, in der Gegenwart zu sein. Wo befindet sich deine Aufmerksamkeit in Bezug auf Bilder vor dem inneren Auge? Sind deine Gedanken tatsächlich in der Gegenwart oder vielmehr in der Vergangenheit oder in einer möglichen Zukunft unterwegs? Was denkst du, was sagst du zu dir selbst?

### Selbstannahme

Nimmst du dich selbst an? Woran kannst du festmachen, ob das so ist? Indem du anfängst, dir selbst zuzuhören! Selbstannahme ist ein Prozess, den du mitbekommst, und zwar auf der auditiven Denkebene. Du sagst dir selbst, ob du dich annimmst – und du bekommst eben auch mit, wenn du es nicht tust.

Das betrifft zum Beispiel die Selbstbewertungen: Lobst du dich selbst? In welcher Form kritisierst du dich? Beschimpfst du dich dann oder gehst du konstruktiv an die Sache heran, um die Dinge in Zukunft besser machen zu können?

### **Eigenverantwortliches Leben**

Zu wie viel Prozent bist du für dein Leben verantwortlich? Viele Klienten sprechen hier von Werten zwischen 80 und 90 Prozent. Für mich ist dieses Thema jedoch digital: Entweder habe ich zu 100 Prozent Verantwortung über mein Leben, oder es sind nicht 100 Prozent und damit sind es 0 Prozent. Klar kann dir ein Blumentopf auf den Kopf fallen, wenn du das Haus verlässt. Aber ist das dein Ziel? Du darfst Verantwortung dafür übernehmen, dass es dein Ziel ist, das Haus gesund und munter zu verlassen und wohlbehalten an deinem Ziel anzukommen!

### **Selbstsicheres Behaupten der eigenen Person**

Die eigene Person selbstsicher zu behaupten, nicht nur anderen gefallen zu wollen, sondern den eigenen Überzeugungen und Werten treu zu bleiben – betrachten wir dies vor dem Hintergrund der drei Ebenen zur Gefühlentstehung.

Wie sehe ich mich selbst vor dem inneren Auge in Bezug auf eine bestimmte Situation? Habe ich alles im Griff oder scheitere ich? Stell dir vor, du hast Angst, auf einer Bühne vor vielen Menschen eine Rede zu halten. Was siehst du hier vor deinem inneren Auge? Wie du auf der Bühne stehst, ausgebuht und mit halbvollen Bierflaschen beworfen wirst? Oder wie du mit festem Stand und leichtem Lächeln sprichst und dein Publikum interessiert zuhört? Und hör einmal auf den tosenden Applaus am Ende deiner Rede! Du merkst schnell, das erste Bild macht ängstlich und unsicher, das zweite macht selbstsicher.

Selbstsicherheit spielt auch auf der auditiven Denkebene eine wichtige Rolle. Du kommst dir zum Beispiel in bestimmten Situationen nicht selbstsicher vor, weil du nicht schlagfertig bist? Im Nachhinein fällt dir fast immer ein passender Spruch ein, mit dem



du hättest kontern können? (Den darfst du übrigens aufschreiben, damit du dich in einer ähnlichen Situation daran erinnerst.)

Schlagfertigkeit kann man lernen. Jeder Mensch ist schlagfertig, spätestens nach 24 Stunden! Es geht meist nicht darum, das Richtige zu kontern, sondern etwas mit Wirkung. Darauf kannst du dich auch vorbereiten. Denken wir an den Showmaster Rudi Carrell: „Wenn du ein As aus dem Ärmel zaubern möchtest, musst du dir vorher eins reinstecken!“ Häufig erleben wir uns genau dann nicht als selbstsicher, wenn wir vorher nicht erarbeitet haben, in welchen Situationen wir auf welche Weise Selbstsicherheit präsentieren können. Und daraus resultiert ein Problem auf der Ebene des Verhaltens: Mein Verhalten kann niemals meinem Gefühl entsprechen, wenn ich vorher nicht geplant habe, wie ich in einer bestimmten Situation reagieren *möchte*. Und damit kann mein Verhalten nur inkongruent sein und das schlechte Gefühl ist vorprogrammiert!

### Zielgerichtetes Leben

Ziele bringen dich in Bewegung. Ohne Ziele gibt es Stillstand, und Stillstand ist der Tod. Wenn du ein Leben ohne Ziele lebst, wozu lebst du dann überhaupt? Denn Ziele existieren ja auch gerade deshalb in deinem Leben, damit du mit einem positiven Gefühl belohnt wirst, wenn du sie erreicht hast. Und genau da wollen wir hin.

### Persönliche Integrität

Stimmen deine persönlichen Werte mit deinem Verhalten überein? Machst du das, was du machen möchtest, und vor allem wie du es machen möchtest? Oder machst du Dinge, die du nicht machen möchtest, und damit mal wieder gute Miene zu bösem Spiel? Persönliche Integrität heißt, authentisch zu leben, sich in Worten und Taten an die eigenen Wertvorstellungen zu halten, auch wenn es un bequem ist.

Steht dein Verhalten nicht im Einklang mit deinen Werten und Gefühlen, handelst du nicht deiner persönlichen Integrität entsprechend. Negative Gefühle sind die Folge, auch ein negatives Selbstwertgefühl.

## Welche Rollen dein Charakter und deine Vergangenheit für deine Veränderung spielen

Du fühlst dich zu alt, um dein Selbstwertgefühl zu ändern? Dein Alter spielt keine Rolle, es sei denn, du bist Rotwein oder Käse. Es gibt für jeden und immer gute Gründe, bestehende Limitierungen und Blockaden aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

### 60 000 Gedanken am Tag

Vor einiger Zeit habe ich mal Folgendes aufgeschnappt: Wissenschaftler wollen herausgefunden haben, dass wir Menschen am Tag rund 60 000 Gedanken denken. Davon sind im Schnitt gerade einmal 3 000 Gedanken neue Gedanken. Wie auch immer man dies gemessen hat – ich begreife diese Erkenntnis als Metapher. Die absolute Menge an Gedanken ist jeden Tag ungefähr gleich, und auch der Anteil an neuen Denkmustern und -inhalten ist stabil. Daraus ziehe ich zwei Schlüsse:

1. Du erlebst heute bei dir viele Denkinhalte und daran orientierte Verhaltensmuster. Diese sind heute nicht da, weil in weiterer oder näherer Vergangenheit irgendetwas passiert ist, sondern weil sie gestern schon da waren. Und sie werden auch morgen wieder da sein, wenn du heute versäumst, Unterschiede einzubauen.
2. Stell dir ein Haus vor, gebaut aus kleinen Legosteinen. Dieses Haus soll aus genau 60 000 Bausteinen bestehen. Ein großer Anteil des Hauses ist über die letzten Wochen, Monate oder gar Jahre entstanden. Und du hast die Möglichkeit, jeden Tag 3 000 dieser Steine durch neue zu ersetzen. Eine fantastische Möglichkeit! Gehen wir davon aus, dass du erst einmal langsam anfängst, diese Steine zu ersetzen. Vielleicht tauschst du sogar nur einen Stein pro Tag aus. Aber du veränderst etwas an deinem Haus, und darauf darfst du aufbauen! Und du darfst mit der Zeit schneller

werden und bekommst mehr und mehr Möglichkeiten, dein Haus ganz deinen Wünschen und Zielen anzupassen.

Dein Charakter besteht für mich hauptsächlich aus diesen 60 000 Bausteinen. Er besteht aus den Gedanken, die du in der Vergangenheit in dein Haus eingebaut hast. Und hier kommt der springende Punkt: Wenn du von dir selbst sagst, dein Charakter entspreche einer bestimmten Art und Weise, so betrachtest du dich selbst in Bezug auf die Vergangenheit. Gleichzeitig suggerierst du dir dabei, dass sich dies auch auf die Zukunft erstrecken wird! Du hast zum Beispiel bestimmte Veränderungen bisher nicht umsetzen können? Gehe nicht davon aus, dass du hierzu nicht in der Lage wärst.

Nicht weil etwas schwierig ist, machst du es nicht. Sondern weil du etwas bisher nicht gemacht hast, kommt es dir schwierig vor.

Nicht, weil etwas schwierig ist, machst du es nicht. Sondern weil du etwas bisher nicht gemacht hast, kommt es dir schwierig vor.

Ich sehe natürlich auch den Einfluss deiner Gene auf deine Denk- und Verhaltensmuster. Wissenschaftler sind sich noch nicht einig, wie groß der Einfluss der Gene tatsächlich ist. Aus meinen Beobachtungen in der Praxis schließe ich, dass es nicht viel sein kann. Und auch hier zählt für mich die Perspektive: Es geht nicht darum, dass du dich zu 100 Prozent verändern kannst. Es geht darum, dass du erst einmal von der Nicht-Veränderung wegstommst. Ich schließe hier deine Vergangenheit mit ein: Was hat der bisherige Verlauf deines Lebens mit der gewünschten Version deiner Zukunft zu tun?

**Video 9:** Du denkst 60 000 Gedanken am Tag – warum das bei der Frage nach deiner Persönlichkeit und deinem Charakter eine wichtige Rolle spielt

[www.Charakter.10einfacheSchritte.de](http://www.Charakter.10einfacheSchritte.de)



## Wir ernten, was wir säen

Wir denken also 60 000 Gedanken am Tag, davon sind gerade einmal fünf Prozent neue Gedanken. Ein Großteil deiner heutigen Denkmuster ist deshalb da, weil sie gestern auch schon da waren. Spannend wird nun der Blick auf dein Morgen! Denn ein Großteil der Gedanken, die du morgen denken wirst, wird da sein, weil du sie heute schon gedacht hast. Wir dürfen uns merken: Wir werden morgen ernten, was wir heute gesät haben.

Wie kannst du bewusster erleben, was du säst? Dazu schauen wir wieder auf die beiden Wahrnehmungsebenen des Sehens und des auditiven Denkens, also die Bilder vor dem inneren Auge und die Dinge, die du im Denkprozess zu dir selbst sagst. Diese Bilder haben eine große Macht und werden sogar noch wirkungsvoller, wenn Bewegung in sie kommt, sprich ein Film vor deinem inneren Auge abläuft.

Nimm mal dein Lieblingsauto. Stell dir vor, wie du direkt vor der Motorhaube stehst und auf das Auto schaust. Gefällt es dir? Verändere nun die Perspektive und stell dir vor, du stehst etwas seitlich vom Auto, und nun schweift dein Blick langsam über die Motorhaube, an der Seite des Autos entlang. Besitzt diese kurze Filmsequenz schon etwas mehr Tiefe? Vielleicht kannst du diesen Film noch übertreffen, indem du dich von außen betrachtest, in das Auto einsteigst, klangvoll den Motor startest und davonbraust.

Wir denken viel im auditiven Bereich, und Filme haben oft eine noch größere Wirkung als Standbilder. Viele der ungünstigen Gedankenbilder, die du heute denkst, wirst du auch morgen denken, wenn du sie heute in deinem Kopf in alter Form stehen lässt. So können wir auch formulieren: Wir ernten, was wir sehen!



**Video 10:** Du erntest, was du säst

[www.Ernten.10einfacheSchritte.de](http://www.Ernten.10einfacheSchritte.de)

## Geld verliert nicht an Wert, wenn wir darauf herumtrampeln

Viele Menschen mussten in ihrem Leben Gewalt auf körperlicher wie seelischer Ebene erleiden. Bei manchen Menschen hinterlässt dies körperliche, bei manchen seelische Wunden. Seelische Verletzungen erleben wir als Schmerz und niedriges Selbstwertgefühl, dabei resultiert das geringe Selbstwertgefühl oft aus konsequenten Selbstabwertungen auf auditiver Denkebene. Auch hier ist es in den meisten Fällen so, dass die Selbstabwertungen nicht die Folge davon sind, dass wir irgendwann einmal misshandelt worden sind. Sondern weil wir mit den Selbstabwertungen zu einem bestimmten Zeitpunkt angefangen haben und es auch gestern noch getan haben.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, gibt es eine kleine Technik, die ich gerne in der Therapie anwende:

Stell dir einen 10-Euro-Schein vor. Er kommt frisch aus der Druckmaschine und ist noch vollkommen glatt. Ich halte diesen Geldschein vor deine Augen und zerknülle ihn. Ich werfe ihn auf den Boden und stampfe darauf herum. Er ist nun deutlich zerknittert und hat vielleicht sogar einige Risse. Doch du kannst in ein Geschäft oder zur Bank gehen, und dort ist der Geldschein immer noch 10 Euro wert! Was heißt das? Menschen können noch so vehement und mit Gewalt auf dir oder deinen Gefühlen herumtrampeln. Du gehst zwar zerknittert daraus hervor, es verändert aber nicht deinen Wert!

**Video 11:** Geld verliert nicht an Wert, wenn wir darauf herumtrampeln

[www.Geld.10einfacheSchritte.de](http://www.Geld.10einfacheSchritte.de)



## Ich habe ein Trauma erlitten – und jetzt?

Wenn du den Karren aus dem Dreck ziehen möchtest, ist es meistens egal, wie er hineingekommen ist. Aufbauend auf diesem Spruch gehe ich folgendermaßen an das Trauma heran: Irgendwann einmal haben wir uns in einer Situation befunden, der wir körperlich und seelisch nicht gewachsen waren. Das kann ein Verkehrsunfall, ein sexueller Übergriff oder der Tod eines anderen Menschen gewesen sein. Fortan verändern sich Dinge auf unserer Denk- und Verarbeitungsebene und es kommen neue Inhalte in unser Gedankenspektrum, die vor dem Ereignis noch nicht da waren.

In der „heißen“ Phase direkt nach einem Trauma gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, ich konzentriere mich auf die Phase danach. Denn jetzt spürt der Klient deutlich, dass er durch die Präsenz des Traumas in seinem Alltag limitiert ist, er kann bestimmte Dinge nicht mehr so machen wie früher. Hier greife ich auf die Idee der 60 000 Gedanken zurück. Die Einschränkung besteht nicht, weil jemand traumatisiert ist, sondern weil durch ein Trauma bestimmte Veränderungen auf seiner Denkebene entstanden sind und diese Muster gestern noch vorhanden waren. Dies ist einer der Gründe, weshalb ich bei Traumpatienten nicht an das traumatisierende Ereignis selbst herangehe, sondern an seine heutigen Denkmuster im Vergleich zu denen vor dem Trauma.

Für mich besteht die Kernfrage darin, was genau diese Limitierungen im Alltag bedeuten. Was kann der Traumatisierte heute nicht mehr, was vorher noch ging? Und vor allem: Welche Dinge möchte er in Zukunft wieder machen können? Was würde er bei sich beobachten können, wenn er sich vorstellt, dass er das Trauma bereits verarbeitet hat? Ohne zu tief in den großen Bereich der Traumtherapie einzutauchen, möchte ich uns noch einmal vor Augen führen, dass die Vergangenheit eine durchaus wichtige Rolle spielt. Und für unser gewünschtes Modell von Zukunft muss sie uns nicht mehr im Wege stehen.



**Video 12:** Ein Basisansatz in der Traumatherapie[www.Trauma.10einfacheSchritte.de](http://www.Trauma.10einfacheSchritte.de)**DAS WICHTIGSTE KOMPAKT**

- Du kannst gut herausfinden, woher ein Gefühl kommt, wenn du auf den inneren Verarbeitungsebenen „Sehen – Hören – Verhalten“ auf Ursachensuche gehst.
- Bilder vor dem inneren Auge wirken – immer!
- Lerne, deiner inneren Stimme zuzuhören.
- Verhältst du dich so, wie es deinen Gefühlen und Werten entspricht? Inkongruentes Verhalten führt zu schlechten Gefühlen.
- Ungünstige Vorannahmen bedingen ungünstige Glaubenssätze – überprüfe, ob sie dir helfen oder dich limitieren.
- Du denkst 60 000 Gedanken am Tag, davon sind gerade einmal 3 000 Gedanken neu – du wirst morgen ernten, was du heute gesät hast.
- Nicht, weil etwas schwierig ist, machst du es nicht. Sondern, weil du etwas nicht machst, kommt es dir schwierig vor.

# 7 EIN JEDER SCHREIBT SICH SEINEN WERT SELBST ZU

*Dieses Kapitel fasst die gängigen Strategien zusammen, wie die meisten Menschen sich bewerten und wie du es in deiner Vergangenheit wohl auch getan hast, wodurch dein Selbstwertgefühl gelitten hat. Des Weiteren erfährst du, worauf du bei der Selbstbewertung in Zukunft den Fokus legen darfst: Du kannst dich nicht nicht verändern; du darfst dich auf vernünftige Art und Weise mit anderen vergleichen; für deine Veränderung lohnt es sich, dass du dich erst einmal selbst akzeptierst – mit all deinen Stärken und Schwächen.*

**Video 42:** Was dich in Schritt 7 erwartet

[www.Schritt7.10einfacheSchritte.de](http://www.Schritt7.10einfacheSchritte.de)



## Wie ich mich früher bewertet habe

Im ersten Kapitel habe ich beschrieben, wie wir uns vor dem Spiegel selbst (negativ) bewerten. Stell dich nun noch einmal vor einen Spiegel. Früher hast du dich betrachtet und möglicherweise ein schlechtes Gefühl bekommen, zum Beispiel wenn du eine gewisse Stelle deines Körpers angeschaut hast. Das schlechte Gefühl entsteht

nicht aufgrund eines visuellen Eindrucks, sondern aufgrund einer auditiven Wertzuschreibung. Du hast abwertend zu dir selbst gesprochen. Diese Art der Selbstbewertung basiert auf einem externen Bewertungssystem. Irgendwann einmal hast du gewisse Bewertungsmuster übernommen und sie fortan in deinem System angewendet. Vielleicht sogar ohne dich zu fragen, ob die Art und Weise, wie du dich bewertest, überhaupt mit dem übereinstimmt, wie du dich selbst siehst.

Wir wollen hin zu den neuen Mustern. Dazu fragen wir nicht, wie wir vom Alten wegkommen, sondern wir fragen, welche neuen Dinge da sein sollen.

Ein schönes Beispiel hierfür ist der Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören. Hin und wieder helfe ich einem Klienten, sich von diesem Laster zu trennen. Dabei ist erst einmal wichtig zu definieren, dass die meisten Raucher sogenannte *Belohnungsraucher* sind. „Wenn ich damit fertig bin, gönne ich mir eine Zigarette.“ Oder die Zigarette nach dem Essen. Oder die zum Kaffee. Es sind die gewohnten Muster, die wir durchbrechen wollen. Das klappt

dann am besten, wenn der Raucher eine konkrete Antwort auf folgende Frage hat: Was möchte ich in Zukunft machen, anstatt eine Zigarette zu rauchen?

Ein Kollege im Rettungsdienst hat einmal in einem 24-Stunden-Dienst ganze drei Liter Orangensaftschorle vernichtet – statt zu rauchen. Immer dann, wenn er früher eine Zigarette angezündet hatte, nahm er nun mehrere Schlucke aus seiner Flasche. Mit Erfolg: Anstatt nach dem Einsatz eine zu rauchen, verschwand er erst einmal auf der Toilette, trank dann etwas, und dann kam meistens schon der nächste Einsatz. Es dauerte keine Woche, da war er weg vom Nikotin. Und den hohen Konsum an Orangensaftschorle konnte er auch schnell minimieren.

Wir merken uns: Wenn wir ein Verhalten verändern möchten, geht es nicht um das *Wie*, sondern meistens um das *Was*. Wenn ich

Womit ersetze ich in Zukunft das Verhalten, das ich nicht mehr zeigen möchte?

das unerwünschte Verhalten in Zukunft nicht mehr bei mir beobachten möchte, was möchte ich an seiner Stelle tun?

## Habe ich früher meine eigene Leistung erkannt?

Ganz zu Beginn des Buches habe ich darauf hingewiesen: Denken ist auditiv. Wenn du denkst, dann sprichst du zu dir selbst. Und du wirst dich (vielleicht) loben, wenn du etwas gut gemacht hast. Ebenso wirst du dich tadeln, wenn du etwas nicht gut gemacht hast. Früher hattest du vielleicht ein großes Ungleichgewicht: viel Tadel und wenig bis gar kein Lob. Manche Menschen haben erstaunliche Gründe dafür: „Wenn ich von außen nicht gelobt werde, dann habe ich doch auch gar keine Berechtigung, mich selbst zu loben.“ Ich finde, dass man sich gerade dann, wenn das Lob von außen fehlt, selbst loben soll.

Es geht bei Lob und Kritik auch um den Begriff *Anerkennung*. Erkennst du deine eigene Leistung überhaupt? Und falls das der Fall ist, *erkennst* du deine eigenen Leistungen auch *an*? Wenn du deine eigenen Leistungen nicht erkennst, geschweige denn anerkannt, kannst du dich auch nicht dafür loben. In der Vergangenheit hast du vielleicht vielen Dingen keine Beachtung geschenkt, die du aber eigentlich recht gut gemacht hast. Das fängt bei den kleinen Dingen an: Du hast dir morgens einen richtig guten Kaffee gemacht? Das Müsli war super gemischt? Du bist mit dem Klingeln des Weckers aufgestanden? Lobe dich dafür! Denn wer außer dir kann dir hierzu die Erlaubnis geben?

Für mich steht hierbei das Folgende im Vordergrund: Es geht nicht darum, wofür genau du dich lobst. Sondern dass du es tust! Was soll schon Schlimmes passieren, wenn du dich dafür lobst, dass du dir besonders raffiniert die Zähne geputzt hast? Im schlimmsten Fall wirst du mild über dich grinsen – was immerhin besser ist, als eine trübe Miene aufzusetzen!

Fange an, deine eigenen Leistungen anzuerkennen, indem du auf der auditiven Denkebene entsprechende Bewertungen machst. Sage dir immer wieder, dass du Dinge richtig gut gemacht hast, wenn das

auch der Fall ist. Gehe weg von der Bewertung „Das ist doch lediglich das, was von mir erwartet wird“ hin zu „Ich habe die Erwartungen an mich erfüllt und darf stolz auf mich sein. Ich habe das gut gemacht!“ Wenn du dich nicht lobst, wird es vielleicht keiner machen.

Diese vielen kleinen Handlungen der Anerkennung werden einen regelrechten Schub für dein Selbstwertgefühl bedeuten!

Lobe dich selbst!  
Auch für kleine Dinge.

Es gibt vielleicht einen kleinen Grund, sich selbst nicht zu loben: Eigenlob stinkt! Doch das ist kein wirklicher Grund. Das ist eine Vorannahme. Und glaub mir: Eigenlob stinkt nicht. Weder bei mir noch bei meinen Klienten. Das kann ich bestätigen, denn ich habe eine sehr gute Nase.

Das ist eine Vorannahme. Und glaub mir: Eigenlob stinkt nicht. Weder bei mir noch bei meinen Klienten. Das kann ich bestätigen, denn ich habe eine sehr gute Nase.

## Ich darf mich akzeptieren

*Akzeptieren* kommt vom lateinischen *accipere* und bedeutet „annehmen“. Hast du dich früher angenommen, wie du warst? Oder hast du dich teilweise abgelehnt, weil du an dir Dinge beobachten konntest, die dir nicht gefielen? Du darfst lernen, dich in deinem Alltag immer wieder anzunehmen, also so zu akzeptieren, wie du bist. Das geht auch hier wieder am einfachsten, indem du dir in deinen Denkprozessen schlichtweg sagst, dass du gut bist und dich so akzeptierst, wie du bist.

Dabei möchte ich noch einmal genauer auf früher schauen: Damals konntest du Verhalten an dir beobachten, das du nicht bei dir sehen wolltest. Du konntest jedoch vermutlich nicht genau benennen, welches Verhalten du anstelle des unerwünschten bei dir sehen wolltest. Werde konkreter! Was genau möchtest du denn an dir beobachten, sodass du dich annehmen kannst? Nutze hier wieder die Hilfestellung, wie du Ziele definierst und gute Ziele findest, um dich auf Kurs zu halten. Nutze diese Möglichkeit und verpacke deine gewünschten Verhaltensaspekte in Zielformen. Erreichst du deine Ziele, wirst du dir selbst die Erlaubnis zur Selbstakzeptanz geben können!

## Probleme lösen, Tatsachen akzeptieren

Du hast früher viel über Dinge gegrübelt, ohne wirklich weiterzukommen? Eine gute Grundlage für deinen Kopf, dich selbst abzuwerten. Denn sich Sorgen zu machen führt uns nicht weiter, und wenn wir auf der Stelle treten, geht es uns zunehmend schlechter. Das wirkt sich direkt auf unser Selbstwertgefühl aus. Versuche in Zukunft, deine Grübeleien nicht als Ausdruck eines Selbstwertproblems oder depressiven Symptoms aufzugreifen, sondern betrachte es als Chance. Nimm dein Grübeln ernst!

Dein Kopf beschäftigt sich gerade mit etwas, und du weißt nicht so genau, weshalb? Viele meiner Klienten berichten regelmäßig, sie dächten über „Quatsch“ nach. Das sehe ich nicht so. Wenn mein Gehirn etwas beschäftigt, hat es meistens einen guten Grund dafür. Es kann jedoch durchaus sein, dass ich ein Problem nicht zu Ende gedacht habe und deshalb vor der Lösung hängengeblieben bin – und schon befinde ich mich im Grübelkreislauf.

Setze dir in Zukunft ein deutliches Stopp-Signal im Kopf, wenn du dich beim Grübeln ertappst. Und betrachte das Ganze einmal aus folgender Perspektive: Probleme sind lösbar, sonst wären es Tatsachen. Wenn du tatsächlich ein Problem hast, mache dir Gedanken über einen Lösungsweg. Du hast den Gedanken, du könntest eine wichtige Prüfung nicht bestehen? Sorge dafür, dass du dir das notwendige Wissen aneignen kannst. Lernen zusammen mit anderen, simuliere Prüfungen. Mach dich zum Meister dessen, was du erreichen möchtest!

Vielleicht kommst du zu der Erkenntnis, dass du gar kein Problem hast, sondern mit einer Tatsache konfrontiert bist. Bei Problemen brauchst du eine Lösungsstruktur, bei Tatsachen eine Akzeptanzstruktur! Akzeptieren läuft wieder über auditive Denkmuster. Du darfst dir in Zukunft immer wieder sagen: „Ich akzeptiere jetzt einfach mal das, was ist.“ Vielleicht verschaffst du dir hierdurch eine gewisse Basis, auf der du dann weiterarbeiten kannst. Denn wenn du weiterhin gegen etwas ankämpfst, machst du es nur stärker. Das gilt auch für deine Gedanken.

Dir wurde gekündigt? Akzeptiere es erst einmal, denn wenn du jetzt rumtobst und dich selbst fertigmachst, wird deine Kündigung trotzdem im Raum stehen. Du hast dich auf ein gemütliches Schäferstündchen mit deinem Partner gefreut, doch der Nachwuchs meldet sich? Sei dankbar für dein gesundes Kind und akzeptiere, dass es jetzt deine Unterstützung braucht.

Warte nicht auf das Gefühl, etwas akzeptieren zu können, um es dann auf deiner auditiven Verarbeitungsebene mitzubekommen. Setze dieses Signal der Akzeptanz selbst und bewusst, und das Gefühl wird sich hierüber einstellen.

## Was Glaubenssätze konkret bedeuten

Die Zahl konkreter Glaubenssätze, die dich limitieren können, ist gar nicht so groß. Im Detail sind sie vielleicht vielfältig, doch die Muster wiederholen sich ständig. Im Folgenden biete ich dir einige der gängigsten Glaubenssätze von Menschen an, die sich mit einem niedrigen Selbstwertgefühl herumgeschlagen haben. Vielleicht erkennst du einige davon bei dir wieder. Um den Blick auf deine Veränderung und damit auch auf ein höheres Selbstwertgefühl zu richten, biete ich dir außerdem eine mögliche Herangehensweise an, die dem jeweiligen Klienten geholfen hat. Behalte hierbei bitte folgende Grundregel im Hinterkopf: Verlasse die Position des passiven Zuhörers und werde zum aktiven Sprecher deiner Gedanken!

**Das schaffe ich doch sowieso nicht!** Henry Ford hatte es einmal sehr treffend formuliert: „Egal, ob du sagst, etwas funktioniert oder etwas funktioniert nicht, du wirst recht behalten.“ Beachte, dass du häufig Erfahrungen aus der Vergangenheit so formulierst, dass sie eine suggestive Wirkung auf deine Zukunft haben. Und daraus wird schnell eine *self-fulfilling prophecy*. Deine Einstellung führt dazu, dass das Ergebnis tatsächlich so eintritt. Mache dir Folgendes bewusst: Was hat deine bisherige Vergangenheit mit deiner gewünschten Zukunft zu tun?

**Was habe ich gemacht, um das verdient zu haben?** Wenn du auf lange Sicht glaubst, dass dir nur das Schlechte widerfährt, wirst du ein Motivationsproblem bekommen. Lieber ein Optimist, der ab und zu falsch liegt, als ein Pessimist, der immer recht hat. Zudem wirst du vermutlich mit folgender Vorannahme gelebt haben: „Menschen bekommen immer, was sie verdienen.“ Auf dieser Vorannahme entstehen viele Fragezeichen, wenn du dir die Welt da draußen betrachtest. Hinterfrage daher diese Vorannahme, und du wirst zu einem viel klareren Blick kommen: Wir Menschen bekommen eben nicht das, was wir verdient haben! In vielen Situationen bekommen wir Menschen vielmehr genau das, was wir uns in dem Moment genommen haben.

**Dafür bin ich nicht der Typ.** Dein Typ beziehungsweise Charakter besteht nur aus deinen Beobachtungen deiner Vergangenheit. Nicht, weil du für etwas nicht der Typ bist, machst du etwas nicht. Sondern weil du etwas noch nicht gemacht hast, denkst du, du wärst nicht der Typ dafür. Ersetze diesen Glaubenssatz also durch einen neuen: „Ich bin ein Mensch mit der Fähigkeit, mein Leben lang dazuzulernen. Das gilt für meine Persönlichkeit wie für meine Fertigkeiten. Ich definiere mein Ziel, und der Weg dorthin ebnet sich wie von selbst.“

**Dafür bin ich zu alt.** Dein Alter spielt nur selten eine tragende Rolle. Doch natürlich gibt es Dinge, die man ab einem bestimmten Alter nicht mehr machen sollte. Dann sei lieber zu alt für etwas, als dich zum Affen zu machen. Doch häufig kommt diese Vorannahme zu früh im Leben. Bist du wirklich zu alt oder suchst du nach einer Ausrede, um in deiner Komfortzone zu bleiben?

**Ich habe dafür keine Zeit. Das kann bis morgen warten.** Es gibt zwei Währungen in dieser Welt: Die eine ist Geld, die andere Zeit. Und Zeit ist etwas, das man nicht geschenkt bekommt, sondern sich nimmt. Werde dir deiner Ziele bewusst und Sorge dafür, dass sie für dich einen hohen Stellenwert besitzen. Bestimme die Prioritäten in deinem Leben neu und schaffe dir dadurch Zeitfenster. Achte auch



darauf, deine Aufgaben zu terminieren. Wenn es keinen konkreten Zeitpunkt gibt, wann etwas erledigt sein soll, kann fast alles bis zum nächsten Tag warten. Frage dich: Warum kann ich das nicht gleich heute erledigen? Morgen wirst du wieder vor der Aufgabe stehen und dann gerätst du irgendwann unter Zeitdruck. Gehe gedanklich schon einmal in das innere Bild, wie es aussieht, wenn du die Aufgabe erledigt hast. Achte nicht auf den Prozess, sondern auf das fertige Ergebnis. Das wird sich deutlich besser anfühlen und dich motivieren!

**Dafür ist es jetzt sowieso zu spät.** Nein, ist es vermutlich nicht. Du hast Angst, dein ursprüngliches Zielbild nicht umgesetzt zu bekommen. Es könnte damit zusammenhängen, dass du kein anderes als dein ursprüngliches Zielbild duldest. Das kann auch etwas mit *Ungeduld* zu tun haben. Mach dich locker und überlege dir, ob nicht auch 80 Prozent des ursprünglichen Zielbildes ausreichen könnten.

## Wie ich mich in Zukunft bewerten darf

Nach den Tipps zur Veränderung alter Muster im vorhergehenden Abschnitt biete ich dir im Folgenden einige konkrete Modelle an, wie du dich selbst neu bewerten kannst. Damit wirst du in der Lage sein, dein Selbstwertgefühl immer weiter hochzuschrauben.

### Ich kann mich nicht *nicht* verändern

Das ist ein ganz großer Vorteil: Du kannst dich nicht *nicht* verändern. Auch wenn an manchen Stellen bisher die Nicht-Veränderung dominiert hat, werden im Detail durchaus Unterschiede messbar sein. Wenn mir ein Klient erzählt, dass sein Problem jeden einzelnen Tag präsent ist, drückt dies auch auf seine Stimmung. Messen wir dann die Anwesenheit seines Problems auf einer Intervallskala, also zum Beispiel mit Werten zwischen 0 und 10, kann man meist Schwankungen beobachten. Das ist wichtig, denn auch wenn ein

Problem jeden Tag da war, so taucht es doch oft in unterschiedlichen Stärken auf. Und genauso werden sich deine Verhaltens- und Denkweisen immer wieder ein wenig verändern. Du kannst quasi gar nicht im Stillstand leben! Du müsstest sogar Energie in dein Denksystem investieren, um es auf möglichst gleichem Niveau zu halten. Das kannst du für dich und dein hohes Selbstwertgefühl

Richte deinen Fokus auf das, was du erreichen möchtest, dann wirst du dich dorthin entwickeln.

nutzen: Deine Energie folgt ja immer deiner Aufmerksamkeit. Richtest du deinen Fokus auf das, was du erreichen möchtest, wirst du dich automatisch dorthin entwickeln. Lass es einfach laufen!

## Vergleiche dich mit anderen – und zwar vernünftig

Viele Klienten meinen, es sei ungünstig, sich mit anderen zu vergleichen. Das finde ich nicht, ich sehe hierin sogar eher großes Potenzial. Und das hat absolut nichts mit einem geringen Selbstwertgefühl zu tun!

Wie kommen Menschen dazu, mit diesen Vergleichen ein schlechtes Gefühl zu verbinden? Vergleiche mit anderen entstehen häufig bereits aus einem schlechten Gefühl heraus: Jemand anderes kann etwas besser, sieht hübscher aus, hat mehr Glück oder einfach ein schöneres Leben. Man könnte auch sagen, dass jemand aus Neid heraus Vergleiche anstellt beziehungsweise dass Neid ein Gefühl wäre, welches aus solchen Vergleichen heraus entstehen kann. Ich würde mich aus einem schlechten Gefühl heraus ja auch nicht mit jemandem vergleichen, der sich mit mir auf Augenhöhe befindet. Sondern ich würde mich mit jemandem vergleichen, der über mir steht. Und so mache ich mich auf gefühlte Mangelzustände in meinem eigenen Leben aufmerksam.

Manche Menschen versuchen sogar, sich in einer schwierigen Situation mit jemandem zu vergleichen, dem es offensichtlich schlechter geht als ihnen selbst, damit sie aus dem Vergleich eine

bessere Ausgangslage ihrer eigenen Situation bekommen. Auch das kann nicht funktionieren.

Zum einen beschäftigen wir uns mit einem negativen Zustand und füttern unser Gehirn mit Informationen. Wie bei den täglichen Nachrichten muss unser Gehirn alle Informationen aufnehmen und verarbeiten. Wir können uns nicht dagegen verschließen, indem wir

Der Vergleich mit anderen birgt großes Potenzial.

zum Beispiel einzelne Nachrichtenbestandteile ausblenden. Mit diesen Informationen schaffen wir die Grundlage für ein schlechtes Gefühl.

Zum anderen geht es in meiner Sichtweise nicht darum, wie schlecht es jemandem im Vergleich zu einer anderen Person geht. Es gibt für mich kein „Wohlstandsgejammer“, sondern nur eine subjektive Leidenskomponente. Wenn es jemandem schlecht geht, geht es jemanden schlecht. Und ein Vergleich mit jemand anderem nützt hier in keiner Weise, denn es geht demjenigen immer noch schlecht.

Ich habe oben gesagt, dass ich im Vergleich mit anderen Menschen großes Potenzial vermute. Das möchte ich nun näher erklären: In unserer evolutionsbiologischen Herkunft war es sinnvoll, sich mit anderen zu vergleichen. Jemand anderes hatte mehr zu essen, einen sichereren Unterschlupf, einen stärker wirkenden Partner. Hat unser Vorfahre sich Gedanken darüber gemacht, wie er all dies ebenfalls bekommt, hatte er höhere Chancen zu überleben und sich fortzupflanzen – sein Dasein wurde sicherer. Gehen wir also davon aus, dass das Vergleichen mit anderen Menschen ein Basisprogramm in unseren Köpfen ist. Und tatsächlich steckt darin auch heute noch etwas Gutes.

Es kommt auf den Modus an: Vergleiche ich mich mit anderen und habe einen neidvollen Blick, ohne konkrete Ziele zu verfolgen, stellt sich ein Gefühl von Mangel ein. Ich werde dann dazu neigen, mich immer wieder mit neuen Menschen zu vergleichen, und ich drehe mich irgendwann nur noch im Kreis. Dieser Modus ist heutzutage vielleicht deshalb so weit verbreitet, weil es in unserer Kultur

nicht mehr ums Überleben geht. In unserer sicheren Welt sind diese gespeicherten Routinen teilweise überflüssig geworden.

Wenn wir jedoch lernen, den Modus zu verändern, werden Vergleiche wieder sinnvoll. Wir können sie in Zukunft unter folgenden Aspekten anwenden: Ich definiere bestimmte Ziele für mein Leben – ich möchte zum Beispiel den Chef um die Gehaltserhöhung bitten. Ich darf mich bewusst mit Menschen vergleichen, die mein gewünschtes Vorhaben bereits erfolgreich umgesetzt haben. Was haben diese Menschen genau gemacht? Wie haben sie sich vorbereitet? Welche Bilder vor dem inneren Auge waren ihnen präsent? Wie haben sie sich auf der auditiven Denkebene Mut gemacht?

Vergleiche dich also gerne mit anderen Menschen – und zwar mit Taktik. Du möchtest ein höheres Selbstwertgefühl haben und hast definiert, welche Verhaltens- und Denkweisen du hiermit verknüpfst? Suche dir Menschen, an denen du dich orientieren kannst, und fokussiere dich auf ihre besonderen Eigenschaften. Nimm den Menschen nicht unbedingt als Ganzes in den Blick, vielleicht gibt es auch ungünstige Aspekte. Und versuche, nicht zu schnell von einem zum anderen Vorbild zu springen, sonst verlierst du die Übersicht.

**Video 43:** Wie du dich vernünftig mit anderen Menschen vergleichen kannst

[www.Vergleichen.10einfacheSchritte.de](http://www.Vergleichen.10einfacheSchritte.de)



## Akzeptiere dich – und deine Schwächen

Viele meiner Klienten schlagen sich aufgrund eines Vermeidungsverhaltens mit einem schlechten Gefühl herum. So kommen sie oft zu mir mit dem Auftrag, dass ich bei der Beseitigung des Vermeidungsverhaltens helfen soll. Doch bevor ich mich damit befasse, überlege ich mit dem Klienten erst einmal, woher ein aktuelles schlechtes Gefühl kommt.

Denn fast immer ist es so: Du erlebst dich in bestimmten Situationen mit einem bestimmten Vermeidungsverhalten, welches du eigentlich gar nicht bei dir beobachten möchtest. Bislang weißt du also nur, was du nicht mehr haben möchtest. Und du hast noch nicht definiert, was anstelle des Vermeidungsverhaltens da sein soll. Du fühlst dich machtlos und versuchst, gegen das Vermeidungsverhalten anzukämpfen, doch was du bekämpfst, stärkst du nur. In diesem Prozess fängst du dann an, dich aufgrund des Vermeidungsverhaltens selbst abzuwerten – meist über den auditiven Sprachprozess auf der gedanklichen Ebene. Das heißt: Das schlechte Gefühl entsteht nicht aus dem Vermeidungsverhalten heraus, sondern weil du es bei dir beobachten kannst und dich daraufhin selbst abwertest. Hier spielt die persönliche Integrität wieder eine zentrale Rolle: Ich mache etwas, was ich in dieser Form so nicht machen möchte. Ein schlechtes Gefühl ist die Folge.

Ich arbeite also mit dem Klienten durchaus daran, das Vermeidungsverhalten für die Zukunft bewusst durch andere gewünschte Verhaltens- und Denkprozesse zu ersetzen. Doch zunächst ist es viel sinnvoller, über die eigenen Bewertungsprozesse nachzudenken. Mein Ziel an dieser Stelle: zunächst einmal die unerwünschte Verhaltensweise akzeptieren. Das wird auch funktionieren, wenn das Vermeidungsverhalten wieder einmal auftritt: „Im Moment ist es noch die beste Alternative, auf gewisse Verhaltensstrukturen zurückzugreifen. Das ist in Ordnung, denn ich arbeite ja daran, das zu verändern. Und für den Moment ist das Vermeidungsverhalten in Ordnung.“ Über diesen Bewertungsprozess stellt sich ein ganz anderes Gefühl ein, als wenn ich zu mir sage: „Immer dieses scheiß Vermeidungsverhalten. Ich komme da niemals von weg.“

Du darfst also gerne anfangen, gewisse Anteile deiner Psyche zu akzeptieren, ohne dass du hierdurch irgendetwas befürchten müsstest. Denn dein Wunsch nach Veränderung und die entsprechende Planung deiner Ziele befinden sich weiterhin in deinem Fokus, du möchtest dich weiterentwickeln!

**Video 44:** Selbstakzeptanz – wie genau mache ich das?

[www.Selbstakzeptanz.10einfacheSchritte.de](http://www.Selbstakzeptanz.10einfacheSchritte.de)



### DAS WICHTIGSTE KOMPAKT



- Eigenlob stinkt nicht!
- Werde konkret, was da sein soll, damit du dich selbst akzeptieren kannst.
- Probleme sind lösbar – sind sie es nicht, handelt es sich um Tatsachen.
- Du kannst dich nicht *nicht* verändern.
- Deine Energie folgt immer deiner Aufmerksamkeit: Fokussiere dich immer wieder auf deine Ziele, und du wirst dich automatisch in die vernünftige Richtung bewegen.
- Vergleiche dich mit den Menschen, die bereits eine Eigenschaft besitzen oder etwas erreicht haben, was du dir noch erarbeiten möchtest.
- Akzeptiere deine heutigen Schwächen und Vermeidungstaktiken – denn Selbstakzeptanz ist ein Grundstein zur Veränderung.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-410-2 (Print)

ISBN 978-3-86910-429-4 (PDF)

ISBN 978-3-86910-430-0 (EPUB)

Originalausgabe

© 2017 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Annette Gillich-Beltz, Essen  
**Covergestaltung:** semper smile Werbeagentur GmbH, München  
**Coverfoto:** shutterstock/ninanaina; goldnetz; HstrongART  
**Satz:** PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig  
**Druck:** gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Das 10-Schritte-Programm für einen positiven Umgang mit sich selbst

Selbstwertgefühl entsteht nicht durch äußere Erfolge und Leistung. Davon ist Lukas Rick überzeugt. Denn entscheidend ist nicht, was ich erlebe, sondern wie ich mit mir selbst umgehe. Anders ausgedrückt: Ob eine Erfahrung mein Selbstwertgefühl angreift oder nicht, entscheide ich selbst. Der erfahrene Therapeut Lukas Rick erklärt in 10 Schritten, worauf ein positives Selbstwertgefühl beruht und wie du es aufbaust.



### Maximales Verständnis für den Leser: mit ergänzenden Videos des Autors per QR-Code

**LUKAS RICK** studierte zunächst BWL und arbeitete für mehrere große Unternehmen. Nebenher war er viele Jahre in der Notfallmedizin tätig. Heute arbeitet er als Heilpraktiker für Psychotherapie mit der Qualifikation zum Systemischen Therapeuten in den Bereichen Einzel-, Paar- und Familientherapie. Lukas Rick verfügt über zehn Jahre Erfahrung in der psychologischen Beratung, davon sechs Jahre in eigener Praxis.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-410-2



9 783869 104102 19,99 EUR (D)