

Stefanie  Stahl



*So
stärken
Sie Ihr
Selbstwert-
gefühl*

Damit das Leben
einfach wird

Von der
Autorin des
Bestsellers




kailash



Zum Buch

Wäre ich nur selbstbewusster! Wer hat sich das nicht schon einmal gewünscht? Menschen, die über ein starkes Selbst verfügen, haben eine gute Meinung von sich, sind optimistisch und befinden sich mit ihren Mitmenschen auf Augenhöhe. Der Selbstwert bestimmt unser Lebensgefühl, unsere Beziehungen und unsere seelische und körperliche Gesundheit. Die Psychologin und Bestsellerautorin Stefanie Stahl ist davon überzeugt, dass ein niedriges Selbstwertgefühl kein unabänderliches Schicksal ist. In anschaulichen Beispielen führt sie uns vor Augen, wie wir unser Selbstwertgefühl stärken können: indem wir uns selbst akzeptieren, klar kommunizieren, zielgerichtet handeln, unsere Gefühle regulieren – und lernen, das Leben zu genießen. Von der Autorin von »Das Kind in dir muss Heimat finden«.

Zur Autorin

Stefanie Stahl, Diplom-Psychologin und Buchautorin in freier Praxis in Trier, ist Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin. Sie hält regelmäßig Vorträge und Seminare zu ihren Spezialgebieten Bindungsangst, Liebe und Selbstwertgefühl. Ihre Bücher wie »Das Kind in dir muss Heimat finden« oder »Jeder ist beziehungsfähig« stehen seit Jahren auf den Top-Rängen der Bestsellerlisten und haben sich millionenfach verkauft.

Die Autorin ist eine begehrte Keynote Speakerin und wird regelmäßig als Expertin für Presse und Talkshows angefragt.

<https://www.stefaniestahl.de>

Stefanie "Sonne" Stahl

*So stärken Sie Ihr
Selbstwertgefühl*

Damit das Leben einfach wird



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Neuausgabe © 2020 Kailash Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Zuerst erschienen im Ellert & Richter Verlag GmbH, Hamburg, 2018
Lektorat: Petra Kunze
Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering
Covergestaltung: Daniela Hofner, ki 36 Editorial Design, München
Fotos der Autorin: Roswitha Kaster
Covermotiv: pixhook/getty images

ISBN 978-3-641-26116-0

V005

www.kailash-verlag.de

Meinen Eltern Walter und Mona Stahl

Inhalt

Prolog

Bewusst selbst sein

Selbstwertgefühl – davon könnte ich mehr gebrauchen!

Was unterscheidet einen selbstbewussten von einem nicht selbstbewussten Menschen?

Was bewirkt ein geringes Selbstwertgefühl?

Hohe Kränkbarkeit

Angst, Fehler zu machen und falsche Entscheidungen zu treffen

Perfektionsstreben

Zweifel an den eigenen Fähigkeiten

Angst vor Ablehnung

Harmoniesucht und blockierter Zugang zu den eigenen Bedürfnissen

Angriff als Verteidigung: die Zicken

Überzeugung, wenig bewirken zu können

Zweifel an den eigenen Rechten

Schuld und Scham

Resignation und mangelnde Lebensfreude

Ein fremdes Leben leben

Angst, die Kontrolle zu verlieren

Selbsthass

Angst vor Veränderung

Lesen Sie trotzdem weiter!

Ich habe kein Selbstwertproblem!

Auswirkungen auf das Miteinander Oder: Die tatsächlichen Schwächen von selbstunsicheren Menschen

Opferdenken

Missgunst und Schadenfreude

Unaufrichtigkeit

Kommunikation und Selbstwert

Verheimlichung, Schuldzuweisung und passiver Widerstand

Vorschnelle Verteidigung
Setz mich bitte nicht unter Druck!
Gefahr erkannt ist fast Gefahr gebannt
Die Stärken von selbstunsicheren Menschen

Warum bin ich nur so unsicher?

Ursachen für ein geringes Selbstwertgefühl
Mama ist lieb! Wie Urvertrauen und Bindung entstehen
Die Rolle des Vaters
Was Kindern guttut
Die unsichere Bindung
Wie ist Mama heute gelaunt? Die anklammernde Bindung
Mama ist so kühl! Die vermeidende Bindung
Mama erdrückt mich!
Mama, du kannst mich mal!
Mama ist enttäuscht!
Mama ist so ängstlich!
Mama findet mich immer toll!
Exkurs: Ich bin der Größte! Der Narzisst
Mama und Papa, ich brauche euch so sehr!
Sind die Kindheitserfahrungen wirklich so prägend?
Ihre Eltern hatten es selbst nicht leicht!
Biografisches Selbstbewusstsein
Andere Einflüsse und Ursachen für ein niedriges Selbstwertgefühl
Das innere Kind

Ich will da raus!

So werde ich selbstbewusster
Selbstannahme
Akzeptieren Sie Ihre Unsicherheit!
Atmen gegen die Angst
Schäme dich nicht, lebe!
Akzeptieren Sie Ihre Schwächen und sehen Sie Ihre Stärken!
Ein Hinweis für sehr unsichere Menschen
Nehmen Sie Ihr inneres Kind an die Hand!
Schreiben Sie sich einen Brief
Was tun, wenn ich ein Narzisst bin?

Das Epizentrum des geringen Selbstwertgefühls: Ich bin schlecht!

Ich hasse lieber mich als meine Eltern

Ja, aber ...

Der schmale Grat zwischen eigener Verantwortung und Opfersein

Ich bin gut!

Vom Zauber der Selbstregulation

Finden Sie zu sich selbst!

Machen Sie eine persönliche Bestandsaufnahme

Ihr Selbstbild als Mann und als Frau

Ich bin nicht schön!

Wie mache ich das Beste aus meinem Typ?

Ich will zu hundert Prozent angenommen werden!

Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft

Distanzierungsübungen

Übungen zum Kraftauftanken

Versuchen Sie es mal mit Dankbarkeit!

Ich darf ein schönes Leben haben!

Gehen Sie mit offenen Augen durch die Welt!

Kommunikation

Trauen Sie sich, offen zu sein und in Ihr Leben einzugreifen!

Reden Sie!

So sagen Sie es am besten

Ich-Botschaften

Erkennen Sie Ihre eigenen Anteile!

Lassen Sie sich nicht in die Ecke treiben! Es geht um Argumente

Bin ich nur offen oder schon ein Querulant?

Wenn Argumente nicht weiterhelfen

Doch noch ein Wort zur Schlagfertigkeit

»Nein« spricht sich ganz einfach aus! Vom Umgang mit Erwartungen

Wie gehe ich mit Kritik um?

Ich bin grundsätzlich schuld!

Wie äußere ich eine Kritik?

Loben und gelobt werden

Körpersprache: Gehen Sie aufrecht!

Achtung, Papparazzi!

Smalltalk

Handeln

Übernehmen Sie Verantwortung und handeln Sie!

Entscheiden Sie sich!

Setzen Sie sich realistische Ziele!

Disziplin und Schaffensfreude

Übertriebenes Pflichtbewusstsein

Treiben Sie Sport! Tipps für Faule

Fühlen

Angst

Aggression

Trauer und Depression

Scham und Schande

Spaß und Freude

Aktivieren Sie Ihr Belohnungssystem!

Stolz

Wie Sie Ihr Leben verändern – Übungen

Verantwortung und Opferdasein

Die Wirklichkeit anerkennen

Übung

Wenn der Widerstand groß ist

Das Schattenkind und das Erwachsenen-Ich

Übung

Ertappen und umschalten

Wie Sie Ihr Leben verändern – Test und Tipps

Intro- und Extraversion

Test: Bin ich extra- oder introvertiert?

Extravertiert

Introvertiert

Epilog

Danksagung

Literaturhinweise

Register

Prolog

Vorsichtig schleiche ich durch das Dickicht. Es ist kalt, und ich sehe schlecht in dem gräulichen Zwielflicht. Ich bleibe häufig stehen und spähe um mich. Überall lauern Feinde. Sie verstecken sich im Hinterhalt. Oder sind es vielleicht nur Schatten?

Das Leben auf dem Planeten »Unsicherheit« ist gefährlich, eine tägliche Herausforderung. Hier leben viele böse Menschen. Sie sind stark – stärker als ich. Und sie sind schlau – schlauer als ich. Viele von ihnen wollen mich fertigmachen, weil ich schwächer bin als sie. Zwar gibt es hier auch ein paar freundliche Bewohner, aber man kann sich nie ganz sicher sein. Ich habe mich schon öfter getäuscht, dachte, der tut mir nichts! Und peng! Schon hatte ich die Faust im Magen. Man kann nicht vorsichtig genug sein.

Auf meinem Planeten herrscht eine Diktatur: Die Starken regieren die Schwachen. Widerstand ist zwecklos. Ich wäre gern einer von den Starken, auch wenn sie mir eigentlich zuwider sind. Trotzdem wäre ich lieber einer von ihnen, als schwach zu sein. Schon als Kind habe ich gegen meine Schwäche angekämpft. Ich habe mich richtig angestrengt, tue es heute noch. Versuche immer, alles richtig zu machen, aber ich bleibe eine Null. Manchmal habe ich geglaubt, ich wäre stark. Das war für einen kurzen Moment ein richtig gutes Gefühl. Dann habe ich mir jedoch gesagt: Bleib auf dem Teppich! Überschätze dich bloß nicht, sonst fällst du nur umso tiefer.

Damit nicht jeder sieht, wie schwach ich bin, habe ich mir eine Tarnkappe zugelegt. Mit der kann ich wenigstens so tun, als ob ich stark wäre. Ich gehe nicht ohne sie aus dem Haus. Wenn ich die Tarnkappe aufhabe, dann meinen die Starken, ich wäre einer von ihnen, und sie lassen mich in Ruhe.

Wenn da bloß nicht diese Scheißangst wäre, dass ich auffliege. Ich wage mir gar nicht auszumalen, was dann passieren würde. Schwächen sind hier tödlich.

Ich hasse mich für meine Schwächen. Und ich hasse die Starken. Aber das sage ich ihnen natürlich nicht, dann wäre ich ja gleich erledigt.

Neben meiner Tarnkappe habe ich mir noch ein paar Überlebensstrategien angeeignet. Die braucht man hier – ich habe sie schon als Kind trainiert und bringe sie jetzt auch meinen Kindern bei. »Schnauze halten« ist die wichtigste. Tu, was die anderen von dir erwarten. Am besten noch mehr. Sage niemals »Nein«, wenn ein Starker etwas von dir will. Noch besser ist es, wenn du schon vorher ahnst, was er will, dann kannst du noch schneller reagieren. Situation erkennen und anpassen! So sehe ich die Sache, und das schärfe ich auch meinen Kindern ein.

Es gibt aber auch ein paar Schwache, die einen auf Rebell machen. Lächerlich. Die meinen, aufmucken würde was bringen. Sie mucken ständig auf, sogar wegen Kleinigkeiten. Aggressiv sind die – ähnlich wie die Starken. Dabei sitzen die Starken doch sowieso am längeren Hebel.

Neulich habe ich in der Zeitung gelesen, es gebe da so einen Planeten namens »Sicherheit«. Da soll es ganz anders zugehen. Da soll angeblich eine Demokratie herrschen. Die Menschen, die dort leben, sollen sich angeblich mögen, nicht nur gegenseitig, sondern auch sich selbst. Ich meine, wenn ich stark wäre, dann würde ich mich wohl auch mögen. Auf diesem Sicherheitsplaneten sollen sich die Menschen sogar trotz ihrer Schwäche mögen. Wie soll das denn gehen? Dann stand da noch, dass die Menschen dort oft gut gelaunt seien. Na ja, das kann ich mir wiederum vorstellen, das wäre ich wahrscheinlich auch, wenn ich von mir überzeugt wäre.

Dann haben sie dort so einen Typen interviewt, und der sagte, es gebe bei ihnen zwar auch ein paar böse Menschen, die meisten seien aber in Ordnung. Er fühle sich auch nicht bedroht, wenn er aus dem Haus gehe. Der Interviewer hat ihn dann gefragt, ob er denn keine Tarnkappe aufsetzen würde, und der Typ antwortete, er wisse gar nicht, was das sei. Das muss man sich mal vorstellen, der kennt Tarnkappen nicht! Wie er denn dann mit seinen Schwächen umgehe, hat der Journalist weiter gefragt. Da hat der Typ gesagt, mit denen könne er leben. Er arbeite zwar an ihnen, aber die anderen Menschen wären ja auch nicht perfekt. Du solltest mal zu uns kommen, habe ich da gedacht, dann würdest du nicht mehr so große Töne spucken.

Dann fragte ihn der Journalist, was er denn machen würde, wenn ihn doch mal einer angriffe. Dann würde er sich halt wehren, sagte der Typ. Wie er sich wehren würde, hänge von der Situation ab. Häufig würde es genügen, wenn er dem Angreifer sagte, dass er sein Verhalten nicht in Ordnung finde. Haha, das müsste ich mal bringen! Einem Starken sagen: Du, das finde ich

aber echt nicht okay, du! Der würde doch denken, ich wäre nicht mehr ganz dicht. Auslachen würde der mich!

Und dann hat der Typ noch von seinem Leben erzählt: Er würde sich Ziele setzen und versuchen, diese zu verwirklichen. Vieles habe er auch schon erreicht. Er habe einen guten Job, eine liebe Frau und zwei nette Kinder. Manche Ziele habe er auch nicht erreicht, aber er fände das okay. »Hinfallen ist nicht schlimm, nur liegen bleiben!«, so hat er sich ausgedrückt. Junge, Junge, der hat Nerven! Ich guck lieber zu, dass ich gar nicht erst stolpere. Immer schön auf der sicheren Seite bleiben, das hat mein Vater schon immer gesagt. Dann meinte der Typ noch, er wäre jeden Tag dankbar für das, was das Leben ihm schenke. Oje, der umarmt wohl auch noch gern Bäume, der Spinner.

Zum Schluss fragte ihn der Interviewer, welche Einreisebedingungen denn auf seinem Planeten herrschten. Der Typ antwortete: »Das ist ganz einfach, man muss sich nur so akzeptieren, wie man ist!« Sag mal, will der mich verarschen?! Eine schwierigere Einreisebedingung gibt es doch gar nicht!

*Ich bin, was ich bin,
und das ist alles, was ich bin!*

Popeye

Bewusst selbst sein

Selbstwertgefühl – davon könnte ich mehr gebrauchen!

Selbst und Wert und Gefühl – diese drei Wörter stehen für eine innere Überzeugung, die für die Lebensführung und die Lebenszufriedenheit eines Menschen bestimmend ist. Wohl jeder Mensch kann spontan etwas zu seinem Selbstwertgefühl sagen. Jeder scheint sich in irgendeiner Form damit zu beschäftigen. Die meisten Menschen, die mir begegnen, beschäftigt ihr *geringes* Selbstwertgefühl. Die Aussage, die ich am häufigsten zu diesem Thema höre, ist: Selbstwertgefühl – davon könnte ich mehr gebrauchen! Synonym spricht man ja auch vom Selbstvertrauen, von Selbstsicherheit oder vom Selbstbewusstsein. Wäre ich doch nur selbstbewusster! Wer hat das nicht schon mal gedacht?

Persönlich finde ich den Begriff Selbstwertgefühl am treffendsten, weil am Ende das Gefühl steht, das so viel Macht über einen hat. Dabei ist ein geringes Selbstwertgefühl an sich nicht fühlbar. Fühlbar sind lediglich jene Gefühle, die damit einhergehen, nämlich in erster Linie: Angst und Scham. Und wie alle Gefühle machen sich auch Angst und Scham auf einer körperlichen Ebene bemerkbar: kribbeln, Herzklopfen, ein dumpfer Druck im Magen oder in der Brust, Atemnot, zittern oder sich wie gelähmt fühlen. Solche und ähnliche körperliche Reaktionen lassen uns wissen, dass wir uns im Zustand der Angst oder Scham befinden. Sie zeigen an, dass wir uns gerade zu wenig zutrauen oder meinen, nicht genügend wert zu sein. Daraus resultierend können sich natürlich auch Gefühle von Trauer und Enttäuschung oder auch Hilflosigkeit und Wut einstellen, die wir ebenfalls körperlich wahrnehmen.

»Denk doch einfach mal positiv!«, bekommen Menschen mit Selbstwertproblemen häufig zu hören. Positive Thinking – positives Denken! Na toll! Das scheint aber eher bei den anderen als bei einem selbst zu funktionieren. Den meisten Menschen nützt es wenig, wenn sie sich Sätze

vorsagen oder zu hören bekommen wie: »Du wirst das schon schaffen!«, »Du kannst das doch!«, »Du bist gut!«, »Es kann dir doch egal sein, was die anderen denken!« Ich kenne auch keine Frau, die ihren Selbstwert verbessert hat, weil sie jeden Tag vor den Spiegel getreten ist und mit lauter Stimme vorgetragen hat: »Du bist schön!«, obwohl sie vom Gegenteil überzeugt war. Ehrlich gesagt kenne ich nicht eine, die das überhaupt versucht hat. Wenn man nämlich der Überzeugung ist, man sei irgendetwas *nicht*, dann weiß man schon im Voraus, dass es einem wenig bringen wird, sich etwas anderes einzureden. Das liegt in der Natur des Überzeugtseins – da beißt sich die Katze in den Schwanz. Aber selbst wenn man sich nur unsicher ist, ob man etwas ist oder nicht, hilft es einem nicht unbedingt weiter, sich zu positivem Denken zu verpflichten. Denn auch hier sind die Zweifel lauter zu vernehmen als die Beschwörungsformeln. Die gefühlte Unzulänglichkeit, die Angst vor der Ablehnung oder die Furcht vor der Blamage sitzen normalerweise zu tief, als dass sie sich durch einfache Sätze oder gute Ratschläge vertreiben ließen. Ich höre deine Worte, allein mir fehlt der Glaube! Oder: Theoretisch ist mir das ja alles klar, aber ich kann es trotzdem nicht ändern! So in etwa lässt sich die Stimmungslage von Selbstwertgeschädigten zusammenfassen.

Während ich zum Beispiel diese ersten Zeilen schreibe, nagen ständig Zweifel an mir, ob ich diesem komplexen Thema überhaupt gewachsen bin. Ich sehe vor meinem inneren Auge einen Stapel weißer Blätter und denke, das ist zu viel, das packst du nicht! Und diese Zweifel blockieren mein Denken. Dabei weiß ein anderer Teil von mir, dass ich es durchaus packen kann – es wäre ja nicht das erste Mal, und ich habe doch etwas zu sagen. Also lausche ich dieser Diskussion von inneren Bedenkenträgern und Mutmachern und weiß nicht so recht, welcher Seite ich mehr Glauben schenken soll. Und darüber vergeht Zeit, in der ich mehr oder minder untätig herumsitze, Kaffee trinke, vor mich hin starre und mir Gedanken mache, ob das überhaupt einen Sinn hat und wozu ich überhaupt ein weiteres Buch schreiben soll. Neben meinem Schreibtisch steht mein Klavier, das mich in Versuchung führt, es mit dem Schreiben einfach sein zu lassen und lieber ein bisschen Klavier zu spielen. Aber ich bleibe hartnäckig sitzen, weil ich nicht aufgeben will und weil eine der vielen inneren Stimmen überzeugt ist: Du musst da jetzt durch! Dabei leide ich glücklicherweise nicht unter einem geringen Selbstvertrauen – aber auch

das ist ein Grund, weshalb ich meine, eigentlich keine Berufung zu diesem Thema zu haben. Ideal wäre es doch, wenn ich mich als Autorin von einem geringen Selbstvertrauen befreit hätte und meinen Lesern und Leserinnen jetzt sozusagen von innen heraus erklären könnte, wie das funktioniert. All diese Gedanken lähmen meinen Schreibfluss, und somit befinde ich mich gerade in jenem Zustand, über den ich eigentlich schreiben will: Selbstzweifel, die einen lähmen und einem das Leben schwermachen. Diese Selbstzweifel, die auch, wie bei mir jetzt gerade, situativ auftreten können, kennt jeder. Und wenn diese Selbstzweifel häufig oder in grundsätzlicher Weise an einem nagen, kommt der Betroffene zu der Einschätzung, dass er unter einem geringen Selbstwertgefühl leidet.

Im Grunde ist ein geringes Selbstwertgefühl nur die Übertreibung eines inneren Zustands, der bei jedem sporadisch auftritt. So wie alle grundlegenden Probleme wie Ängste, Depressionen oder Zwänge Übertreibungen eines Normalzustands sind. Damit meine ich das Folgende: Wenn jemand beispielsweise unter Depressionen leidet, dann ist er in diesem inneren Zustand sehr pessimistisch bis hin zum Empfinden von Sinnlosigkeit; er hat keine Lust zu gar nichts und kann sich nicht aufraffen. Er sieht nur noch schwarz und grau und überlegt sich vielleicht sogar, seinem trostlosen Dasein ein Ende zu setzen. Dabei hat er im Ansatz nicht unrecht: Die Frage nach dem Sinn ist naheliegend, und viele tun sich schwer, sofern sie nicht tief im Glauben verankert sind, auf diese Frage eine befriedigende Antwort zu finden. Auch Pessimismus ist eine durchaus nachvollziehbare Geisteshaltung – so ist unser Leben ja tatsächlich von Risiken und Unwägbarkeiten gekennzeichnet. Auch dass man sich mal leer, traurig und antriebslos fühlt, ist durchaus nicht abwegig. Die Depression ist lediglich eine Übertreibung dieser an sich normalen Gedanken und Empfindungen.

Der in der Depression gefangene Mensch ist in eine Gemütsverfassung hineingeraten, die ihn alles Negative extrem groß und alles Positive sehr klein oder gar nicht wahrnehmen lässt. Und so ist auch ein geringes Selbstwertgefühl eine Übertreibung, in der der Betroffene seine vermeintlichen Schwächen und die vermeintlichen Stärken der anderen überschätzt und seine eigenen Stärken und die Schwächen der anderen unterschätzt. Oder, was auch passieren kann: Er überschätzt sich und unterschätzt die anderen, aber dazu später.

Was unterscheidet einen selbstbewussten von einem nicht selbstbewussten Menschen

Die Antwort auf diese Frage ist überraschend einfach: Der selbstbewusste Mensch akzeptiert sich *mit* seinen Schwächen. Der Selbstunsichere hingegen kann 1. seine Schwächen nicht akzeptieren, 2. nimmt er seine Schwächen zu wichtig und 3. nimmt er Schwächen bei sich wahr, die kein anderer außer ihm selbst erkennt. Selbstunsichere Menschen sind defizitorientiert. Sie empfinden eine große Diskrepanz zwischen dem, was sie sind und dem, was sie gern wären. Psychologen bezeichnen dies als die »Diskrepanz zwischen dem Real- und dem Idealselbst«.

Dieser Fokussierung auf die tatsächlichen und eingebildeten Schwächen liegt ein grundlegendes Lebensgefühl zugrunde, dem man sich sprachlich nur annähern kann, und das individuelle Schattierungen und verschiedene Facetten aufweist. Es ist ein Grundgefühl des Nicht-willkommen-Seins. Eine tief liegende Unsicherheit, ob man gemocht und akzeptiert wird. Da sind Zweifel, sich auf seine eigene Wahrnehmung, auf sein eigenes Urteil verlassen zu können. Eine diffuse Erwartung, dass die anderen es nicht gut mit einem meinen. Die Überzeugung, sich nicht wehren zu können.

Wenn jemand grundlegend an einem geringen Selbstwertgefühl leidet, also nicht nur situativ und sporadisch, dann wirkt sich das auf sein gesamtes Leben aus. Meiner Meinung nach resultieren sogar alle psychischen Störungen letztlich aus einem geringen Selbstwertgefühl, wobei aber die meisten selbstunsicheren Menschen keine psychische Störung entwickeln. Und auch notorisch Verunsicherte haben zumeist ein paar Fähigkeiten, an denen sie nicht zweifeln. So fühlt sich Herr Krause beispielsweise im Umgang mit anderen Menschen unsicher und gehemmt, aber er ist überzeugt, ein guter Vater zu sein, und im Beisammensein mit seinen Kindern fühlt er sich entspannt und selbstsicher. Oder Frau Maler findet, dass sie eine graue Maus ist, außer in ihrem Job, da fühlt sie sich wichtig und beachtet. Es gibt also auch für Menschen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl Situationen, in denen sie sich kompetent und erfolgreich fühlen. Die erlebte Sicherheit beziehungsweise Unsicherheit hängt natürlich außerdem vom jeweiligen sozialen Kontext ab: So löst die oder der Vorgesetzte normalerweise eine höhere Alarmbereitschaft als ein vertrauter

Freund aus. Umgekehrt erleben auch Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl Situationen, in denen sie an sich zweifeln.

Was bewirkt ein geringes Selbstwertgefühl?

Ich bin überzeugt, dass man ein Problem am besten lösen kann, wenn man es von allen Seiten betrachtet und es in seine einzelnen Bestandteile zerlegt. Deshalb werde ich auf den folgenden Seiten ausführlich auf die Probleme eingehen, die ursächlich aus einem niedrigen Selbstwertgefühl resultieren. In späteren Kapiteln werde ich viele Hilfestellungen geben, wie man diese einzelnen Bestandteile zu einem stabilen inneren Selbstwert-Gerüst neu zusammensetzen kann. Aber ich werde nicht nur auf die Probleme eingehen, die ein geringes Selbstwertgefühl hervorbringt, sondern auch die Vorteile beleuchten, die es manchmal haben kann, wenn man nicht so von sich überzeugt ist. Ich werde also auch die Stärken hervorheben, die wenig selbstbewusste Menschen häufig haben.

Zunächst jedoch zu den Problemen. Diese haben in der Regel zwei Seiten: Auf der einen Seite sind es die schmerzvollen Empfindungen und Erfahrungen der Betroffenen, die häufig zu Verhaltensweisen führen, die das Problem eher noch verstärken. Ein niedriges Selbstwertgefühl bereitet den Betroffenen viel Leiden. Mit einem niedrigen Selbstbewusstsein lebt es sich so viel anstrengender und freudloser, als wenn man sich gut leiden kann. Hierauf werde ich ausführlich eingehen, denn es ist mir ein großes Anliegen, den Lesern und Leserinnen zu helfen, ihr Leben in den Griff zu bekommen.

Wichtig ist mir allerdings auch, die andere Seite des Problems der Menschen mit einem niedrigen Selbstwert zu betrachten. Denn viele Betroffene versuchen, ihren Ängsten mit Strategien zu begegnen, die nicht nur ungünstig für sie selbst, sondern auch für ihre Mitmenschen sind. Hier geht es also um die negativen Folgen, die ein niedriges Selbstwertgefühl für das soziale Miteinander haben kann. Also darum, wie der wenig selbstbewusste Mensch, der sich in der Regel als Opfer erlebt, auch zum Täter werden kann. Dies mag sicherlich für den betroffenen Leser nicht immer so einfach zu verdauen sein, aber es ist meiner Meinung nach unumgänglich, wenn man wirklich etwas an seiner Situation verändern

möchte. Ich möchte Sie deshalb ermutigen, sich nicht nur mit Ihren persönlichen Verletzungen zu beschäftigen, sondern sich auch vor Augen zu halten, was Sie – aus Selbstschutz und zumeist nicht in böser Absicht – bei Ihren Mitmenschen bewirken können.

Die Konfrontation mit dieser Seite des Themas mag zwar kurzfristig wehtun, aber langfristig ist sie enorm hilfreich, um ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Ich möchte mich jetzt schon bei meinen Lesern und Leserinnen dafür entschuldigen, wenn meine Worte an manchen Stellen etwas streng anmuten, aber ich komme um ein paar offene Worte nicht herum, wenn ich Ihnen helfen will. Sehen Sie es vielleicht einfach so: Ich möchte Ihnen in diesem Buch unter anderem vermitteln, dass es im Leben nicht darum geht, von jedem gemocht zu werden, sondern eher darum, richtig zu handeln. Wenn ich mich also manchmal unbeliebt bei Ihnen mache, indem ich auch unangenehme Wahrheiten anspreche, dann gehe ich letztlich mit gutem Beispiel voran. Aber zunächst einmal möchte ich Ihnen die »Symptome« eines geringen Selbstwertgefühls vorstellen.

Hohe Kränkbarkeit

Das Schlimmste für unsichere Menschen ist ihre hohe Kränkbarkeit. Sie haben sich in ihrer Kindheit Verletzungen zugezogen, die nie richtig verheilt sind. Sie leben in gewisser Weise mit einer inneren Dauerwunde. Diese Wunde kann man am ehesten mit einer tiefen Unsicherheit beschreiben. Tief in sich stellt man sich ständig die Frage, ob man überhaupt gemocht wird, ob man überhaupt willkommen ist. Kein Mensch könnte es psychisch ertragen, wenn keiner ihn mögen würde. Eine Urangst des Menschen ist es, aus der Gruppe, aus der Sippe, ausgeschlossen zu werden. Und dies ist im tiefsten Inneren die Angst von unsicheren Menschen. Dabei ist es für sie völlig irrelevant, wenn sie theoretisch genau wissen, dass ihre Ängste übertrieben sind. Sie sind diffus und irrational und vielen Betroffenen in ihrem Ausmaß nicht bewusst. Zu dieser Angst gesellt sich, aus einer subjektiv empfundenen Wehrlosigkeit heraus, eine vage Angst, vernichtet zu werden, oder anders ausgedrückt: Sie haben das Gefühl, dass sie mit dem Leben einfach nicht klarkommen, nicht sicher auf den eigenen Füßen stehen.

Auch selbstsichere Menschen haben in der Regel schon mindestens einmal in ihrem Leben die Situation erfahren, dass sie einen schweren Tiefschlag verkraften mussten. Solche Tiefschläge lassen einen taumeln: Plötzlich fühlt man sich ganz wackelig auf den Beinen und zweifelt grundlegend an sich und der Welt. So ungefähr geht es Menschen mit einem niedrigen Selbstwert ständig. Wobei *dieses* Gefühl bei den meisten natürlich nicht permanent spürbar ist, das wäre ja kaum auszuhalten. Aber dieses verunsicherte, taumelige Gefühl hat in Menschen mit niedrigem Selbstwert eine hohe Abrufbereitschaft. Deswegen sind sie leicht kränkbar. Sie rechnen mit Zurückweisung und meinen deshalb, diese häufig zu verspüren. Harmlose Scherze oder neutrale Bemerkungen bekommen sie durch ihre Unsicherheit leicht in den falschen Hals und fühlen sich persönlich gekränkt. Im Gespräch mit unsicheren Menschen fällt mir immer wieder auf, dass sie auch Äußerungen und Handlungen ihrer Mitmenschen, die aus meiner Sicht entweder neutral oder gar positiv zu deuten wären, schnell als negativ und gegen sich gerichtet interpretieren. Bei nicht wenigen ist dies geradezu ein Automatismus – eine neutrale oder positive Deutung fällt ihnen zu den Bemerkungen ihrer Mitmenschen gar nicht ein.

Abgesehen von vermeintlichen Kränkungen gibt es natürlich auch reale Kritik und Beleidigung durch andere Menschen. Beides ist für Selbstunsichere Salz in ihrer Wunde und tut besonders weh. Da sie sich häufig nicht spontan zur Wehr setzen und es ihnen eher die Sprache verschlägt, als dass ihnen eine gute Antwort einfiel, verheilt eine solche Verletzung bei ihnen besonders langsam. Manchmal auch gar nicht. Man kann sich leicht vorstellen, wie anstrengend der Daseinsvollzug unter diesen Bedingungen ist, denn der Mensch mit niedrigem Selbstwert muss dafür Sorge tragen, möglichst unangreifbar zu sein. Das kostet sehr viel Lebensenergie und noch schlimmer: Diese Zielvorgabe ist zum Scheitern verurteilt.

Angst, Fehler zu machen und falsche Entscheidungen zu treffen

Menschen mit einem geringen Selbstwert leben zumeist in der Defensive. Das heißt, sie sind bestrebt, Fehler zu vermeiden – sie wollen nicht negativ auffallen. Selbstbewusste hingegen sind bestrebt, ihre Ziele zu erreichen. Sie

fokussieren stärker auf ihre Fähigkeiten und weniger auf ihre Schwächen. Sie haben nicht so eine große Angst zu scheitern. Die Angst, zu versagen und sich zu blamieren, ist bei vielen Selbstunsicheren handlungsleitend, während die Aussicht auf Erfolg die Selbstbewussten in Bewegung setzt. Damit hängt ursächlich zusammen, dass selbstbewusste Menschen weniger Angst vor einem Misserfolg haben: Misserfolge können auch sie kurzfristig bedrücken und ihnen die Stimmung verderben, aber sie sind von einem Misserfolg nicht auf einer so tiefen Ebene persönlich gekränkt wie ein unsicherer Mensch. Wie bereits gesagt kann man sich ein geringes Selbstwertgefühl wie eine offene Wunde vorstellen. Wenn man in diese Wunde Salz streut, dann tut das weh. Misserfolg ist eine Ladung Salz. Selbstbewusste haben diese Dauerwunde nicht. Ein Misserfolg verursacht bei ihnen eine Wunde, die nach einiger Zeit wieder verheilt. Sie vertrauen innerlich darauf, dass sie Tiefschläge überleben und sogar aus ihnen lernen können. Sie sind nicht ständig darauf bedacht, eine chronische Wunde vor weiteren Verletzungen schützen zu müssen. Das macht sie freier und mutiger.

Die kleine Schwester des Misserfolgs ist die Kritik. Es muss also nicht gleich ein kompletter Misserfolg sein, der den Unsicheren noch mehr verunsichert, es reicht eine kritische Bemerkung, sei sie berechtigt oder nicht. Selbstunsichere Naturen sind nicht nur bestrebt, Misserfolge zu vermeiden, sondern möglichst jegliche Kritik an ihrer Person. Denn sie erleben jede Kritik als eine persönliche Kränkung, als Salz in ihrer Wunde.

Hinter dem Bestreben, nichts falsch zu machen, liegt eine tief sitzende Angst, abgelehnt zu werden. Unbewusst setzen Selbstunsichere einen Misserfolg in einer Sache mit einem Misserfolg ihrer gesamten Person gleich. Nicht das einzelne Projekt ist gescheitert, sondern *sie* sind gescheitert. Selbstsichere hingegen nehmen einen Misserfolg in einer Sache nicht zwangsläufig als Misserfolg ihrer gesamten Person wahr.

Eng verflochten mit der Angst, Fehler zu machen, ist die Angst vor einer falschen Entscheidung. Viele Selbstunsichere tun sich deshalb schwer, eine Entscheidung zu treffen. Nicht selten reiben sie sich in der Abwägung der Vor- und Nachteile, der Risiken und Möglichkeiten auf und kommen nicht zu Potte. Eng damit zusammen hängt, dass sie zumeist ihrem eigenen Urteil nicht trauen. Sie sind unsicher, ob sie die richtigen Schlüsse ziehen und die Konsequenzen korrekt einschätzen. Die Angst vor Fehlern, Kritik und

Misserfolg bremst ihre Entschlusskraft. Und noch ein weiteres Problem lässt sie vor Entscheidungen zurückschrecken: Sie wissen häufig selbst nicht so genau, was sie wollen.

Perfektionsstreben

Einige Selbstwertgeschädigte versuchen, sich unangreifbar zu machen, indem sie nach Perfektion streben. Perfektion ist eine andere Formulierung für fehlerfrei. Perfektion ist mithin der Maßstab, der ihnen garantiert, alles richtig gemacht zu haben. Wie bereits beschrieben, leben Selbstunsichere in der diffusen Angst, sich durch Fehler angreifbar zu machen. Eine Sache perfekt zu machen gibt ihnen Sicherheit. Das Problem ist nur: Wann ist etwas perfekt? Beziehungsweise ist es überhaupt möglich, Perfektion zu erreichen? Eigentlich nicht. Und deshalb ist diese Strategie per se zum Scheitern verurteilt. Zudem wollen Selbstunsichere nicht nur in einer Sache perfekt sein, sondern sie möchten so gut wie alles perfekt machen: perfekt im Job, perfekt als Mutter, perfektes Aussehen, perfekt als Gastgeberin und so weiter. Somit rennen sie ständig ihren eigenen Ansprüchen hinterher und sind zwangsläufig frustriert.

Menschen, die nach Perfektion streben, haben einen extrem kleinen Beurteilungsspielraum: nicht perfekt = ungenügend. Perfekt, sehr gut, gut, befriedigend, ausreichend, mangelhaft, ungenügend – solche Abstufungen nehmen sie nicht vor, zumindest nicht bei der Beurteilung ihrer eigenen Leistungen.

Zweifel an den eigenen Fähigkeiten

Womit sich die meisten Selbstwertgeschädigten besonders intensiv quälen, sind ihre notorischen Zweifel an ihren eigenen Fähigkeiten. Sie trauen sich zu wenig zu. Dies hängt mit ihrer defizitorientierten Wahrnehmung zusammen. Sie sind eher geneigt, darauf zu schauen, was sie *nicht* können, als darauf, was sie können. Die Angst, Fehler zu machen, und ihre Perfektionsansprüche lassen unsichere Menschen ihre Defizite zu groß und ihr Können zu gering einschätzen. Dieses geringe Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten führt bei einigen in der Ausbildung und im Beruf zu immer wiederkehrenden Angstkrisen bis hin zu psychosomatischen Erkrankungen. Letztere dienen ihnen dazu, den vermeintlich zu hohen Anforderungen, die

an sie gestellt werden, zu entkommen. Einige verbauen sich durch ihre chronischen Selbstzweifel auch ihren beruflichen Werdegang. Anstatt die Aufgaben anzupacken und sie hinter sich zu bringen, laufen sie vor ihnen davon und brechen ab oder bleiben zumindest hinter ihren Möglichkeiten, weil sie sich bei einer Routinearbeit lieber sicher fühlen, als sich ihrer Versagensangst bei einer beruflichen Herausforderung zu stellen. Es gibt allerdings auch Menschen, die gerade aufgrund ihrer Ängste Karriere machen. Diese Menschen sind hoch motiviert und fleißig, um alle Ziele zu erreichen und um sich vor Misserfolgen zu schützen. Glücklicherweise werden sie allerdings trotz der Erfolge nicht. Ein Klient von mir, der zu dieser Gruppe gehörte, sagte einmal: »Ich habe beruflich viel erreicht, aber immer nur aus Angst.

Das kann es doch nicht sein, da muss es doch noch irgendeine andere Motivation geben als diese Scheißangst.«

An dieser Stelle noch einmal ein Wort zur Kränkbarkeit: Leicht kränkbar ist ein Mensch eigentlich nur in jenen Bereichen, in denen er an sich selbst zweifelt. Kritik schmerzt eigentlich nur, wenn sie in die offene Wunde der Selbstzweifel trifft. In Bereichen, wo ein Mensch sich seiner selbst sicher ist, kann ihn Kritik kaum kränken. Wenn jemand beispielsweise fest davon überzeugt ist, ein guter Autofahrer zu sein, dann kratzt ihn eine Kritik an seinem Fahrstil normalerweise wenig. Er denkt sich dann eher, dass der Kritiker keine Ahnung hat. Ebenso wenig ist er gekränkt, wenn die Kritik in ein Gebiet fällt, auf dem er keinerlei Ehrgeiz verspürt und somit auch nicht den Anspruch hat, es gut zu machen. Dies verdeutlicht, dass das Gefühl der Kränkung im Wesentlichen etwas mit der Einstellung zu tun hat, die man zu sich selbst hat.

Angst vor Ablehnung

Der wenig selbstbewusste Mensch rechnet ständig mit persönlicher Zurückweisung, davor hat er eigentlich die meiste Angst. Diese Angst hat er, weil er sich selbst nicht akzeptiert und jeder Fehler, den er macht, für ihn eine kränkende Bestätigung seiner Unzulänglichkeit ist. Der Selbstunsichere ist sich selbst kein guter Freund, er kann sich nicht so richtig leiden. Sein Verhältnis zu sich selbst ist ambivalent – es gibt Eigenschaften, die er an sich ganz okay oder sogar gut findet, andere Eigenschaften lehnt er hingegen ab.

Und weil er dieses zwiespältige Verhältnis zu sich selbst hat, geht er auch nicht davon aus, dass andere ihn wirklich akzeptieren. Wie sollte er auch, wenn er das selbst nicht tut? Wie jeder Mensch sehnt er sich jedoch danach, so akzeptiert zu werden, wie er ist. Der Selbstunsichere sehnt sich sogar noch mehr danach als seine selbstbewussten Mitmenschen, gerade weil er sich selbst nicht akzeptiert. Folglich ist er bemüht, seine Schwächen zu verbergen und Fehler zu vermeiden, um die Chancen zu erhöhen, dass man ihn mag. Bewusst oder auch unbewusst geht es ihm dabei eigentlich darum, sich selbst besser leiden zu können – beziehungsweise sich selbst zu beweisen, dass er doch etwas wert ist. Es ist nämlich kompliziert, mit sich selbst auszukommen, wenn man sich selbst ablehnt. Von einem anderen Menschen Missbilligung zu erfahren, nicht gemocht oder auch nur kritisiert zu werden trifft einen selbstunsicheren Menschen besonders hart, weil ihm der Puffer an Eigenliebe fehlt, um diese Zurückweisung abzufedern.

Harmoniesucht und blockierter Zugang zu den eigenen Bedürfnissen

Viele Selbstunsichere haben ein starkes Harmoniebedürfnis. Um Konflikten aus dem Weg zu gehen, halten sie deshalb häufig mit ihrer Meinung hinterm Berg. Dies ist eine Angewohnheit, die sie zumeist schon in ihrer Kindheit trainiert haben. Um zu gefallen oder wenigstens nicht anzuecken, sind sie beflissen, die Erwartungen ihrer Mitmenschen zu erfüllen. Dies gelingt natürlich viel leichter, wenn man selbst keine starken Wünsche verspürt, die mit den Wünschen des Gegenübers kollidieren könnten. Die Anpassung an die Bedürfnisse des anderen fällt umso leichter, je weniger Bedürfnisse man selbst verspürt: Es lässt sich leichter auf Schokoladeneis verzichten, wenn man keine Lust darauf hat. Die eigenen Bedürfnisse nicht zu spüren reduziert den inneren Konflikt beim Ja-Sagen und folglich den potenziellen Konflikt mit dem Mitmenschen. Aufgrund des lebenslangen Trainings im Unterdrücken der eigenen Bedürfnisse fällt es vielen Betroffenen schwer, ihre eigenen Bedürfnisse überhaupt noch klar zu identifizieren. Auch dies ist häufig ein Grund, warum sie sich mit Entscheidungen schwertun.

Die Kehrseite vom Ja-Sagen ist das Nein-Sagen. Die Nackenmuskulatur von Selbstunsicheren für die seitliche Kopfbewegung ist wenig ausgebildet – es fällt ihnen schwer, Nein zu sagen. Dies bereitet ihnen viel Verdruss, denn

auch wenn sie sich häufig nicht sicher sind, was sie wollen, so wissen sie in der Regel zumindest, was sie nicht wollen. Weil sie jedoch aufgrund ihres Harmoniebedürfnisses beziehungsweise ihrer Konfliktscheu ungern eine Bitte abschlagen, sagen sie häufig Ja, obwohl sie innerlich Nein oder zumindest Jein fühlen. Ihre Schwierigkeiten, Nein zu sagen, bereiten den Betroffenen viel Leidensdruck. Zum einen geraten sie hierdurch häufig »unfreiwillig« in Situationen, in die sie eigentlich nicht hineingeraten wollten. Zum anderen führt ihre Scheu, etwas abzulehnen, häufig zu Überforderung. So wollen sie es zu vielen Menschen auf einmal recht machen und verausgaben sich hierdurch in Verpflichtungen und übertriebenen Gefälligkeiten. Zudem führt ihre Nein-Schwäche zu dem chronischen Empfinden, selbst zu kurz zu kommen. Viele Selbstunsichere fühlen sich ständig überfordert, was sie anfällig für körperliche und auch psychische Erkrankungen macht.

Angriff als Verteidigung: die Zicken

Es gibt aber auch Selbstunsichere, die ihrem Problem nicht begegnen, indem sie sich als Everybody's Darling präsentieren, sondern die gegenteilige Strategie wählen: Sie bevorzugen den Angriff als Verteidigung. Sie sind im sozialen Miteinander ungeschmeidiger als ihre um Harmonie bemühten Leidensgenossen. Sie schnappen schnell zu, wenn sie sich bedroht fühlen. Der Begriff »Zicke« bezieht sich zwar auf Frauen, aber inhaltlich trifft er auf Männer genauso gut zu, weswegen ich mir die Freiheit nehme, ihn für beide Geschlechter zu verwenden. Während die auf Harmonie bedachten Unsicheren bemüht sind, möglichst lieb und freundlich zu sein und keinem auf die Füße zu treten, sind die Zicken entschlossen zu kämpfen. Da es normalerweise nicht viel braucht, damit sie sich angegriffen fühlen, sind sie geneigt, mit Kanonen auf Spatzen zu schießen. In extremeren Fällen kann sich ihre Verteidigungsbereitschaft bis hin zu handfesten verbalen oder auch körperlichen Aggressionen steigern.

Dabei haben auch die eher angriffslustigen Betroffenen innerlich häufig das Gefühl, sich zu viel den Erwartungen anderer anzupassen und es möglichst vielen Menschen recht machen zu wollen. Subjektiv fühlen sie sich also ähnlich eingengt durch die echten und vermeintlichen Erwartungen ihrer Umwelt wie die Harmoniesüchtigen. Auch sie fühlen