

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

FRIEDERIKE
POTRECK

Ich bin genug!



Wege zu
einem starken
Selbstwert

Mit
Materialien
zum Download



Fach-
ratgeber 
Klett-Cotta

FRIEDERIKE POTRECK

Ich bin genug!

*Wege zu einem
starken Selbstwert*

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM86140**

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Wallbaum/Weiß Freiburg

unter Verwendung eines Foto: © Shutterstock/Vitallia

Illustrationen Kate Hester, @kate.illustration_

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-86140-2

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20521-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Inhalt

Für einen guten Start	7
--	----------

An sich glauben	15
----------------------------------	-----------

Selma

Ich bin ein hoffnungsloser Fall!	16
Gib dir eine Chance	18
Konkret im Alltag.	22

Daniel

Ich bin viel zu weich für diese Welt!	28
Du bist ein Schatz für diese Welt.	30
Konkret im Alltag	34

Zu sich stehen.	39
----------------------------------	-----------

Meike

Ich bin nicht schön, schlank, sportlich ... genug!	40
Du bist wie du bist	41
Konkret im Alltag	45

Nikola

Ich muss es den anderen immer recht machen!	49
Du darfst du selbst sein	51
Konkret im Alltag	56

Eduard

Geht nicht gibt's nicht!	66
Körperliche Schwäche ist kein Makel	67
Konkret im Alltag.	71

Sich etwas zutrauen	79
<i>Charlotte</i>	
Ich kann das nicht, davor habe ich Angst!	80
Du kannst das	82
Konkret im Alltag	85
<i>Nina</i>	
Selbst ein dummes Schulmädchen steht besser da!	91
Nimm dich ernst, du bist es wert	94
Konkret im Alltag	96
Sich fordern	103
<i>Alexander</i>	
Ich bin einfach ein Chaot!	104
Auch »Chaoten« können Ziele erreichen	105
Konkret im Alltag	110
Fair mit sich sein	123
<i>Lea</i>	
Alle anderen können das besser als ich!	124
Du bist in Ordnung, wie du bist	125
Konkret im Alltag	130
Gut für sich sorgen	137
<i>Wiebke</i>	
Ich kriege einfach nicht genug hin!	138
Du darfst achtsam mit deiner Energie umgehen.	143
Zum guten Schluss	154
Dank!	156
Leseempfehlungen	157
Liste der Download-Materialien	158
Über die Autorin	160

Für einen guten Start

Was Sie erwartet ...

Dieses Buch erzählt von dem Wunsch und der Suche nach einem starken Selbstwert und zeigt Wege, wie der Selbstwert gestärkt werden kann. Der Wunsch nach einem starken Selbstwert ist vielen Menschen sehr vertraut. Oft erfüllt er sich nur durch intensive Arbeit an sich selbst. Denn auf dem Weg zu einem starken Selbstwert kann es Hindernisse und Stolperfallen geben wie auch Durststrecken und Rückschläge. In zehn exemplarisch erzählten Geschichten begegnen Sie den typischen Sackgassensituationen auf dem Weg zu einem starken Selbstwert: sei es das unabweisbare Gefühl zu haben, nicht zu genügen, weil man nicht stark genug, schön genug, klug genug ist ... oder das Gefühl zu haben, festzustecken in der eigenen Lebensgeschichte, in körperlicher Schwäche oder Energielosigkeit ... Und Sie lernen Auswege aus den typischen Sackgassen kennen, um zu einem starken Selbstwert zu gelangen.

In den Geschichten kommen zunächst die Menschen selbst zu Wort (die Personen sind frei erfunden, die Sackgassensituationen allerdings keinesfalls). Dann übernehmen die wohlwollenden Begleiter die Regie. Sie betrachten die Lage mit liebevollem Blick und legen sachte, aber bestimmt einen Finger auf die schwache Stelle. Sie analysieren die Fallen, in denen die Menschen stecken, und zeigen, wie es weitergehen könnte. Wo es mehr Anstrengung oder eine andere Art von Anstrengung braucht. Wo mehr Geduld nötig ist oder Zeit, um die Veränderungen tatsächlich in Gang zu bringen. Und schließlich finden sie noch heraus, welche Kräfte den guten Willen und die besten Absichten ausbremsen und so den Energieeinsatz unbemerkt drosseln.

Und zum guten Schluss geben die wohlwollenden Begleiter einen liebevollen und zugleich nachdrücklichen Schubs, mit den gewonnenen Erkenntnissen den Sand aus dem Getriebe zu putzen, die Kiste wieder flottzumachen und den begonnenen Weg mutig fortzusetzen.

Gut zu wissen ...

Hört sich interessant an ... aber wohlwollender Begleiter? Innerer Kritiker? Und außerdem – sind die immer männlich?

Gut, dass Sie fragen! Lassen Sie mich ein paar grundsätzliche Worte zum Thema Selbstwert sagen, denn schließlich kreisen alle Geschichten dieses Buches um den starken und dann doch nicht so starken Selbstwert (eine ausführlichere Version finden Sie in meinem Buch »Von der Freude, den Selbstwert zu stärken«).

Zuerst einmal eine Begriffsbestimmung:

Der Selbstwert ist die Summe aller positiven Bewertungen der eigenen Person.

Dies bedeutet, je mehr Aspekte eine Person an sich selbst als positiv einschätzt, umso höher ist ihr Selbstwert. Konsequenter weitergedacht bedeutet das auch: Wenn eine Person lernt, mehr Aspekte ihrer Person positiv zu beurteilen und dies häufiger zu tun, kann sie dadurch ihren Selbstwert stärken. Darauf komme ich gleich noch mal zurück.

Wenn der Selbstwert die Summe der eigenen positiven Bewertungen ist, bedeutet das aber zugleich, dass der Selbstwert eine *völlig subjektive Sache* ist, denn es gibt *kein objektives Maß*, wenn eine Person sich selbst bewertet. Egal, wie ein anderer von außen die Person bewertet, der Selbstwert ist immer der Wert, den eine Person sich selbst beimisst.

Selbstwertförderliche und selbstwerthinderliche Strategien

Bei der Selbstbewertung unterscheidet man Gefühle, Gedanken und Aktivitäten, die *selbstwertförderlich* sind, von Gefühlen, Gedanken und Aktivitäten, die *selbstwertschädlich* sind. Für den Selbstwert *förderlich* ist es zum Beispiel, sich zu loben oder gut für sich zu sorgen oder sich nur mit solchen Personen zu vergleichen, denen man in Bezug auf das verglichene Merkmal ähnlich ist (die Hobbyköchin nicht mit der Sternköchin, der Genussläufer nicht mit dem Marathonläufer). Für den Selbstwert *schädlich* ist es beispielsweise, sich eiskalt runterzumachen (»Das kann doch jeder Idiot.«), rücksichtslos gegen eigene Bedürfnisse zu handeln (»Stell dich nicht so an.«) oder einen unfairen Vergleich anzustellen (die Studentin mit der Professorin, der Heimwerker mit dem gelernten Schreiner).

Aus der psychologischen Forschung wissen wir, dass Menschen mit einem hohen Selbstwert über weit mehr selbstwertförderliche Strategien verfügen als Personen mit geringem Selbstwert. Andersherum setzen Menschen mit geringem Selbstwert weit mehr selbstwertschädliche Strategien ein.

Die Selbstwert-App

Zur Veranschaulichung dieser Prozesse kann man sich den Bildschirm eines Computers vorstellen, auf dem sich automatisch beim Einschalten eine App öffnet. Entweder es ist die App »Positive Selbstbewertung«, die liefert prompt wertschätzende und positive Kommentare zum eigenen Handeln, Denken und Fühlen. Etwa: »Hey, du bist echt früh dran, das ist super!« oder »Das Frühstück mit Hans und Lena hat richtig gutgetan.« Oder es ist die App »Negative Selbstbewertung«, die liefert prompt Selbstentwertung und Geringschätzung. Etwa: »Du bist so früh aufgestanden und sitzt jetzt erst am Schreibtisch, schwache Leistung!« oder »Die Zeit mit Hans und Lena beim Frühstück konntest du dir eigentlich überhaupt nicht leisten.«

Wenn nun das Ziel ein starker Selbstwert ist, liegt es nahe, nein, es ist fast zwingend, den Einsatz selbstwertförderlicher Strategien auszubauen und den Einsatz selbstwertschädlicher Strategien abzubauen,

also dafür zu sorgen, dass die App »Positive Selbstbewertung« möglichst oft zum Einsatz kommt, und andersherum die App »Negative Selbstbewertung« möglichst oft gar nicht erst geöffnet wird. Wie kann das gelingen?

Das Selbstwert-Team

Hier kommt nun das Wohlwollen ins Spiel. Denn eins ist unbestritten: Wenn ich nicht die ablehnende Haltung mir selbst gegenüber ändere und an der Geringschätzung für mich selbst festhalte, dann werde ich auch nicht bereit sein zu lernen, wie ich mich und mein Handeln mit milderem Blick anschauen kann. Es geht also darum, dem Wohlwollen sich selbst gegenüber mehr und mehr Raum zu geben, es immer wieder aktiv einzuüben und so Schritt für Schritt mehr positive Selbstbewertung zu ermöglichen. In der Bildschirm-Metapher: Eine eigene App »Positive Selbstbewertung« zu entwickeln, die sich immer häufiger und immer schneller öffnet, wenn der Prozess der Selbstbewertung startet.

Der »wohlwollende Begleiter« steht in meinem psychotherapeutischen Ansatz symbolisch für diesen wohlwollenden Persönlichkeitsanteil. In der tagtäglichen Arbeit, die die Selbstwertstärkung verlangt, finde ich es besonders hilfreich und außerordentlich effektiv, für diesen Anteil einen Stellvertreter zu wählen und mit ihm direkt im Kontakt zu sein. Das kann ein alter treuer Begleiter aus Kindertagen sein, eine Schmusepuppe oder ein Plüschtier. Es kann aber auch ein brandneuer Teddy sein, der irgendwo im Schaufenster saß, herzerweichend lächelte und nur darauf gewartet hat, künftig ein wohlwollender Begleiter zu sein.

Die kritischen Anteile der Person, die (meist) strengen Regeln, Gebote und Maßstäbe für »richtiges« Handeln sind uns sehr vertraut und müssen nicht ausführlich vorgestellt werden. Der »innere Kritiker« ist uns auch als symbolische Figur geläufig. Wir haben uns schon so manche Standpauke anhören müssen, ihm gelegentlich auch Widerworte gegeben oder auf seine Anordnungen gepfiffen.

In solchen Momenten kommt der Faulpelz auf die Bühne. Er ist der Dritte im Bunde. Der widersetzt sich den strengen Regeln und Geboten gern und lässt alle Fünfe gerade sein, trinkt noch einen gemütlichen Kaffee und schafft es immerhin für eine ganze Weile, eine dicke Mauer zwischen sich und das schlechte Gewissen zu schieben. Bis es dem inneren Kritiker zu bunt wird und er ein Machtwort spricht (»Schluss mit deiner ewigen Schlamperei, damit wirst du noch ganz gewaltig baden gehen!«). So geht das Gezerre hin und her und von Wohlwollen keine Spur ...


Idealerweise bilden wohlwollender Begleiter, innerer Kritiker und Faulpelz ein gleichberechtigtes Team, denn alle drei sind mit ihrer Stimme unentbehrlich: der wohlwollende Begleiter wegen seiner grundsätzlichen Akzeptanz und seines liebevollen Blicks, der innere Kritiker wegen der für jedes Wachstum und jede Weiterentwicklung notwendigen (konstruktiven!) Kritik und der Faulpelz wegen der elementaren Bedürfnisbefriedigung.

Was Sie mitnehmen können ...

Wenn Sie ein Buch in die Hand nehmen, das den Titel trägt »Ich bin genug«, wollen Sie spätestens am Ende des Buches mehr darüber wissen, wie man zu dieser Haltung kommen kann, und vielleicht auch noch Ideen entwickelt haben, welchen Weg man einschlagen muss, um am Ende mit sich einverstanden zu sein und schlicht und einfach sagen zu können: »Ich bin genug.« Die Geschichten, die ich erzähle, zeigen sehr verschiedene Wege zu diesem einen Ziel und schließen mit dem Abschnitt »Konkret im Alltag« immer mit einer Reihe von praktischen Vorschlägen, welche Schritte auf dem jeweiligen Weg möglich sind. Sie sind als Anregungen gedacht, die Sie für sich aktiv in Ihrem Alltag umsetzen können, wenn Sie Elemente Ihrer eigenen Situation in der geschilderten Geschichte wiedererkennen und aus dieser Erkenntnis ein Impuls entsteht, wie es für Sie weitergehen könnte.

»Therapeutisches Schreiben«

Viele dieser Vorschläge nutzen die Idee des »therapeutischen Schreibens«, indem sie zum Planen und Protokollieren von Veränderungsschritten einladen und Ihnen Vorlagen, Beispiele und Listen dafür bereitstellen, die Sie auch downloaden können. Damit wird das schreibende Reflektieren von Erfolg und Misserfolg, von Fortschritt, Stillstand und Rückschritt zu einem wesentlichen – und nach meiner Meinung unverzichtbaren – Teil des Entwicklungsprozesses. Das zugrunde liegende Prinzip ist banal und fundamental zugleich: Durch das Aufschreiben entsteht eine andere Realität als die, die das Denken allein erzeugt. Die in Worte gefasste, geschriebene Erfahrung hat eine andere Wahrhaftigkeit als die in Worten gedachte, mit ihr muss ich mich anders auseinandersetzen als mit Gedanken, die sich jederzeit und unbemerkt verflüchtigen können.

Das in den vergangenen Jahren wieder sehr aktuell gewordene Tagebuchschreiben (oder auch »Journaling«) nutzt genau dieses Prinzip, genauso wie die vielen stärker strukturierten Varianten der Tages-, Wochen- und Jahresplanung (die künstlerische Version ist das »Bullet Journal«). Ihnen allen ist die Überzeugung gemeinsam – und zugleich auch das Versprechen –, dass mit dem Schreiben, Protokollieren und Reflektieren Ziele verlässlicher, nachvollziehbarer und konsequenter erreicht werden. Vielleicht nutzen Sie solche Ideen bereits und können die Vorschläge, die Sie in den Kapiteln ansprechen, gut in Ihre eigenen, bereits erprobten Aufschreib-Gewohnheiten integrieren. Vielleicht aber finden Sie es auch nützlich, die vorgeschlagenen Arbeitsblätter zu benutzen. Sie sind zur Ansicht im Text abgedruckt und stehen alle im Din-A-4-Format als Download-Material zur Verfügung (s. dazu Seite 4 ). In jedem Fall aber rate ich, sich die Mühe des Aufschreibens zu machen, auch wenn dies zunächst lästig und überflüssig erscheint. Nutzen Sie zusätzlich zu den Arbeitsmaterialien ein schönes Buch, wenn Sie dies nicht ohnehin schon tun, und gönnen Sie sich die Freude, sich selbst ernst und wichtig zu nehmen und sich Zeit zum schreibenden Nachdenken, Resümieren und Planen zu schenken.

Mutiges Handeln

Womit wir beim nächsten Schritt angekommen sind: dem Handeln. Worauf dann gleich das Üben folgt! Ein starker Selbstwert entsteht durch viele, viele gute Erfahrungen mit sich selbst, die Sie möglich machen, indem Sie alte Pfade, in denen Selbstentwertung die Regel war, verlassen und neue Pfade anlegen, die auf der Selbstwertschätzung aufbauen. Das bedeutet, alte Selbstbewertungsgewohnheiten und Verhaltensmuster aufzugeben und neue zu erproben und einzuüben. Dazu sind die Übungen in den Abschnitten »Konkret im Alltag« gedacht. Je mehr und je öfter Sie sich die Chance geben, etwas Neues auszuprobieren, umso wahrscheinlicher ist es, dass Sie mehr und mehr gute Erfahrungen mit sich selbst machen. Das wird Zeit und Energie kosten, genauso wie Konsequenz und Beharrlichkeit. All das wird Ihnen vermutlich nicht im Überfluss zur Verfügung stehen – trotzdem, auch wenn die Anstrengung groß ist –

Ihr Ziel ist es wert!

P.S.: Die Buch- und Film-Tipps am Ende der Kapitel sind auf dem Hintergrund meiner persönlichen Vorlieben entstanden. Ohne den Mut zur Lücke und die Überzeugung, dass sich über Geschmack nicht streiten lässt, gäbe es sie nicht.

P.P.S.: Nun fehlt nur noch die Antwort auf die Frage: »Sind wohlwollende Begleiter und innere Kritiker immer männlich?« Nein, sind sie nicht. Jede Person weiß ganz genau, ob ihr wohlwollender Begleiter weiblich oder männlich ist. Gleiches gilt für den inneren Kritiker. Die persönliche Entscheidung allein zählt.

An sich glauben

