

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

FRIEDERIKE
POTRECK

Von der Freude, den **Selbstwert** zu stärken



Mit Hör-CD



Fach-
ratgeber 
Klett-Cotta

FRIEDERIKE POTRECK

Von der Freude, den Selbstwert zu stärken

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: OM86047

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2006/2014 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegründet 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-86047-4

E-Book: ISBN 978-3-608-10748-7

PDF-E-Book-ISBN 978-3-608-20253-3

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

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

Vorwort zur 10. Auflage	7
1 Worum es in diesem Buch geht	9
2 Innehalten, achtsam werden	15
3 Einen wohlwollenden Begleiter wählen	29
4 Den inneren Kritiker mäßigen	48
5 Den Faulpelz rehabilitieren	62
6 Wie wohlwollender Begleiter, Kritiker und Faulpelz ein Team werden	74
7 Sich selbst Vater und Mutter werden	94
8 Die Schatzkiste füllen und den Weg zu ihr freihalten . . .	109
Hör-Übungen: Inhalt als Audio-Dateien zum Download . .	125
Danke!	126
Literatur	127
Informationen zur Autorin	131

Meinen Eltern

Vorwort zur 10. Auflage

Das Buch, das Sie in den Händen halten, hat mich reich gemacht. Nein, nicht in materieller Hinsicht, sondern auf eine ganz andere Weise: Ich habe in den Jahren seit Erscheinen dieses Buches zahllose Erkenntnisse und Erfahrungen gesammelt, wie der Selbstwert wächst und was es genau bedeutet, den eigenen Selbstwert zu stärken. Viele Leserinnen und Patienten, Psychotherapeutinnen und Berater haben mich teilhaben lassen an ihren Erfahrungen mit meinem Konzept zur Selbstwertstärkung. So habe ich mein Wissen vertiefen können, was dem Selbstwert nützt oder schadet und welche Unterstützung in welcher Situation notwendig ist, damit der Prozess der aktiven Selbstwertstärkung in Gang kommt und wirkungsvoll begleitet und gefördert wird. Dafür bin ich sehr dankbar.

Als beglückend erlebe ich es dabei immer wieder, dass sich die meinem Konzept zugrundeliegenden Annahmen für die Selbstwertstärkung als richtig erweisen. Deshalb habe ich mich für diese 10. Auflage entschieden, diesem bewährten Ansatz lediglich etwas hinzuzufügen; nämlich das komprimierte Wissen über typische Situationen, in denen es besonders schwer ist, sich selbst wertzuschätzen und aus dieser positiven Selbstwertschätzung heraus achtsam und fürsorglich für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

Daraus ist eine CD mit Übungen und Anleitungen entstanden für Schlüsselsituationen, in denen es hilfreich sein kann, einen Impuls von außen zu bekommen, um nicht im gewohnten Verhaltensmuster zu verharren, sondern den entscheidenden Schritt zur Veränderung schädlicher Selbstentwertungsmuster tatsächlich zu tun. Ich habe die nach meiner Erfahrung häufigsten

Schlüsselsituationen ausgewählt: Ruhe in sich selbst finden, wenn die eigene Mitte droht, verloren zu gehen oder schon verloren gegangen ist; wohlwollend mit sich sein, wenn eigentlich die Kraft dafür fehlt; aus dem Teufelskreis der Selbstentwertung aussteigen; Mut und Kraft finden, wenn die Seele geknickt ist, und schließlich mit der eigenen Energie achtsam und respektvoll umgehen. Sie können diese Übungen und Anleitungen hören, wenn das entsprechende Thema im Text angesprochen wird; die passenden Textstellen sind mit einem Hinweis auf den CD-Track versehen. Sie können aber auch – das ist mein größtes Anliegen – die passende Übung immer dann hören, wenn Sie spüren, dass Ihnen ein kleiner Anstoß von außen gut tun würde. Hören Sie den entsprechenden Text, wenn Sie einen Impuls brauchen, den nächsten wichtigen Schritt zu machen, um Ihre Situation oder Stimmung zu verändern.

Ich wünsche Ihnen, dass das Buch und die neu hinzugefügte CD Ihnen viele hilfreiche und wirkungsvolle Impulse geben und dass Sie die Freude, Ihren Selbstwert aus eigener Kraft zu stärken, wieder und wieder erleben!

Im Frühling 2014
Friederike Potreck

*Was immer du tun kannst oder träumst es zu können,
fang damit an!
Mut hat Genie, Kraft und Zauber in sich.*

Johann Wolfgang von Goethe

»Es ist seltsam mit diesem Buch. Irgendwie hat es so viel mit unserem Alltag zu tun, mit dem alltäglichen Leben, dieses Thema des An-sich-Glaubens, des Wohlwollend-Seins und Für-sich-Sorgens. Ich beobachte mich und die anderen um mich herum, wie wir das manchmal bewerkstelligen und manchmal nicht, und ich sehe, wie wichtig es ist, dieser Kraft des An-sich-Glaubens zu vertrauen und sie wachsen zu lassen...« Als ich anfang, dieses Buch zu schreiben, bin ich auf eine ältere Tagebuchnotiz gestoßen aus einer Zeit, als ich mich schon einmal ausführlich mit diesem Thema beschäftigt habe.

Jetzt hat mich die Notiz an etwas erinnert, was möglich ist, wenn man sich mit dem Thema Selbstwert beschäftigt: Man kann ganz erstaunliche Entdeckungen machen. Nicht am anderen Ende der Welt, sondern hier, im Alltag, auch in Ihrem Alltag. Und wenn Sie so wollen, dann lädt dieses Buch Sie zu einer Entdeckungsreise ein mit dem Ziel, den Selbstwert zu stärken.

Bevor es nun aber losgeht, sollen Sie einiges erfahren, was wissenschaftlich und ganz nützlich ist für diese Reise. Das fängt an mit etwas Grundsätzlichem zum Begriff Selbstwert: Im wahrsten Sinne des Wortes ist der Selbstwert der Wert, den eine Person sich selbst zuschreibt. Also eine völlig subjektive Bewertung der

eigenen Person. Dieses subjektive Empfinden muss nicht unbedingt übereinstimmen mit der objektiv beschreibbaren Realität dieser Person, es muss auch nicht direkt etwas damit zu tun haben, wie andere diesen Menschen erleben.

Sie kennen das bestimmt: Es gibt Menschen, die ihre Fähigkeiten und das, was sie können, völlig unterschätzen. Von denen heißt es dann, sie stellten ihr Licht unter den Scheffel. Und dann gibt es andere Menschen, die sich überschätzen und von denen dann gesagt wird, sie seien Angeber und Wichtigtuer. Im ersten Fall bewertet die Person sich selbst – gemessen an ihren Fähigkeiten und Leistungen – zu negativ. Im zweiten Fall ist es genau umgekehrt. Hier ist die Brille, die die Person trägt, rosarot, und gemessen an ihren Leistungen und Fähigkeiten ist die Selbstbewertung zu positiv.

Natürlich ist das im Alltag nicht immer so klar und eindeutig, sondern da kommen dann alle erdenklichen Varianten und Spielarten vor. Aus der Sicht von Wissenschaftlern schneiden übrigens mit Abstand am besten diejenigen ab, bei denen der Selbstwert »stimmt«, also solche Menschen, die sich weder unter- noch überschätzen.

Spannend ist nun die Frage, wie es überhaupt zu negativer und positiver Selbstbewertung kommt. Und wovon das eigentlich abhängt, also welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. In der Antwort darauf liegt letztlich auch der Schlüssel, wie der Selbstwert gestärkt werden kann.

Leider ist die Sache etwas verzwickelt, und es gibt nicht *eine* einfache Antwort, denn es sind natürlich mehrere Faktoren beteiligt. Das fängt schon damit an, dass für die meisten Menschen der Selbstwert eine feste Größe ist. Es ist, wenn Sie so wollen, wie eine einzige große Schublade, in der nur eine einzige Sache liegt, nämlich der Selbstwert. Und der kann entweder zu hoch oder zu niedrig sein, wobei übrigens die meisten Menschen ihren Selbstwert eher für zu klein als für zu groß halten.

Schaut man einmal genauer hin, dann sieht das ganz anders aus. Dann liegen nämlich in dieser Schublade ziemlich viele verschiedene Dinge. Da gibt es ganz unterschiedliche Lebens-

bereiche, die bei der (Selbst-)Bewertung eine Rolle spielen können: Familie und Freundeskreis, Leistung im Beruf, Eigenschaften und Fähigkeiten, Aussehen, Tugenden, spirituelle Werte, soziales oder politisches Engagement und anderes mehr. Und diese verschiedenen Dinge gehören eigentlich nicht in eine große Schublade, sondern sie gehören in verschiedene kleinere Schubladen.

Der Selbstwert? Nein: die Selbstwerte!

Anders gesagt: Je nachdem, wohin ein Mensch bei der Selbstbewertung schaut, kann er zu sehr unterschiedlichen »Selbstwerten« kommen. Ist ein Mensch sehr gesellig und trifft sich gerne mit anderen, dann wird er wahrscheinlich einen großen und verlässlichen Freundeskreis haben, wahrscheinlich auch Familie, vielleicht wird er darüber hinaus noch in einem oder mehreren Vereinen aktiv sein. Jedenfalls könnte er dann für diese Lebensbereiche zu einer sehr positiven Selbstbewertung kommen. Er hätte hier also hohe »Selbstwerte«.

Wenn dieser Mensch nun aber im Beruf nicht so erfolgreich ist, weil er vielleicht den »falschen« Beruf gelernt hat oder weil die Firma pleite gegangen ist oder was auch immer, dann wird für diesen Bereich die Selbstbewertung negativ ausfallen. Und jetzt ist entscheidend: Sucht der Mensch seinen Selbstwert in einer großen Schublade, an der auch noch ein Zettel »Ich bin ein Versager« klebt – oder aber schafft dieser Mensch es, einige von den vielen kleinen Schubladen aufzuziehen, die ihm eine faire, genauere Sichtweise auf sich selbst erlauben? Verstehen Sie mich richtig: Es geht nicht darum, um im Bild zu bleiben, die Schubladen, in denen die miesen Dinge liegen, geschlossen zu lassen. Sondern es geht darum, den Selbstwert wie eine Kommode zu betrachten, die viele Schubladen hat.

Nun unterscheiden sich die Menschen nicht nur darin, ob sie große oder kleine Selbstwert-Schubladen aufziehen. Sondern sie unterscheiden sich auch darin, welche sie am häufigsten auf-

machen. Es gibt einige spannende Untersuchungen zu diesem Thema, die alle zu ähnlichen Ergebnissen kommen. So sind für die meisten Mädchen und Frauen soziale Beziehungen wichtiger als alle anderen Lebensbereiche. Wenn es da nicht stimmt, ist ihr Selbstwert bedroht und es kommt schnell zur Selbstenwertung. Ganz anders bei Jungen und Männern, für die eigene Fähigkeiten und Leistungen bei der Selbstbewertung am wichtigsten sind. Für sie bedeutet Misserfolg die größere Bedrohung des Selbstwerts, während sie Probleme und Konflikte in Beziehungen eher wegstecken.

Dieser Geschlechterunterschied in der Selbstbewertung kann helfen, manches besser zu verstehen, was im Alltag oft unverständlich wirkt: Der Partner, der sich nach einem Streit auf die Seite dreht und sofort einschläft, während die Partnerin noch ewig wach liegt. Derselbe Mann kann aber stundenlang wach liegen und grübeln, wenn es bei ihm im Job nicht läuft. Die berufstätige Mutter, die aus Rücksicht auf die Kinder die Aufstiegschance am Arbeitsplatz nicht ergreift...

Und noch einen anderen wesentlichen Unterschied gibt es zwischen Männern und Frauen – aber das wird Sie nicht überraschen: Für junge Frauen und Mädchen ist die körperliche Attraktivität für den Selbstwert besonders wichtig. Aber Vorsicht: Es geht auch hier wieder um das subjektiv wahrgenommene eigene Aussehen, nicht um objektiv messbare Schönheit. Im Gegenteil, gerade bei diesem Attribut sind die wissenschaftlichen Ergebnisse ziemlich eindeutig: Wie hübsch, attraktiv oder schön junge Mädchen und Frauen sich selbst finden, das hängt überhaupt nicht damit zusammen, wie hübsch, attraktiv oder schön sie von anderen eingeschätzt werden. Da werden Frauen und Mädchen zu Opfern ihrer eigenen hyperkritischen Wahrnehmung. Und die kann ruck, zuck zur Selbstwertfalle werden.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang noch ein Punkt: Ohne dass wir es bemerken, vergleichen wir nämlich immer das, was gerade bei uns die Selbstbewertung steuert – also Leistung, Aussehen, Fähigkeiten etc. –, mit einem bestimmten Maßstab. Das kann ein Ideal sein, aber auch ein Standard, der sich anbietet,