



# Selbstwert

## Fragen und Antworten

### Was ist Selbstwert(gefühl)?

Im Wort selbst steckt bereits die Beschreibung. Selbst-Wert: *der Wert in uns Selbst*, d.h. ohne Bedingung. Der Selbstwert ist demgemäß mit der Geburt einfach vorhanden, allerdings durch Lebensumstände häufig verschüttet. Das Selbstwertgefühl ist demnach das Gefühl für den eigenen Wert, die Bedeutung, die jeder Einzelne sich selbst als Mensch beimisst.

### Warum ist ein gutes Selbstwertgefühl wichtig?

Virginia Satir (Familientherapeutin) bezeichnet Selbstwert als „die Quelle persönlicher Energie“. Das ist aus meiner Sicht eine sehr treffende und schöne Beschreibung für guten Selbstwert.

Mit einem guten Selbstwert können wir besser Harmonie und Glück erleben, sind gelassener, zuversichtlicher, offener und neugieriger für Neues. Das wiederum löst in uns weitere positive Reaktionen aus. Wir sind optimistischer, fühlen uns lebendiger, aktiver und insgesamt zufriedener. Wir können Schicksalsschläge und Konfliktsituationen besser meistern und fühlen uns besser im Leben stehend. Das spiegelt sich in weiterer Folge in einem besseren Gesundheitszustand und in positiven Erfolgserlebnissen, sei es beruflich oder privat, wieder. Ein gutes Selbstwertgefühl lässt uns unser Leben wertvoll empfinden und genießen!

### Warum beschäftige ich mich gerade mit dem Thema Selbstwert und Konflikt?

Das Selbstwertgefühl ist nicht nur eines der zentralsten persönlichen Themen für jeden von uns, sondern gleichzeitig ein außerordentlich spannendes, dynamisches, vielseitiges, immer wieder überraschendes und „ur-eigenes“ Thema.

Verhaltensweisen, Gedanken, Mimik, Gestik, bestimmte Äußerungen finden meist ihren Ursprung in der Sichtweise über den eigenen Wert. Mich interessiert dabei besonders der ganzheitliche Aspekt mit Blick auf das Entstehen von Konfliktsituationen.

Würde ein Konflikt, in dem wir involviert sind, anders ablaufen, wüssten wir um unseren eigenen Selbstwert besser Bescheid?

Ein gutes eigenes Selbstwertgefühl entfaltet viele positive Wirkungen, und zwar in jeder Hinsicht, im Berufs – und im Privatleben und vor allem auch in Konfliktsituationen und deren Prävention.

### **Wie kam es dazu, dass ich mich gerade beruflich mit dem Thema Selbstwert befasse?**

Interesse für das Thema Selbstwert habe ich bereits seit meiner Schulzeit. Persönliche Erfahrungen und Beobachtungen haben das Interesse stetig gesteigert.

Eine intensive Beschäftigung mit dem Thema Selbstwert hatte ich im Zuge der Erstellung meiner Facharbeit zum Thema authentischer Selbstwert im Rahmen meiner Ausbildung als Mentaltrainerin. Nicht zuletzt habe ich natürlich selbst umfangreiche persönliche Erfahrungen im Laufe meines bisherigen Berufslebens und Alltags gesammelt und verinnerlicht. Dabei habe ich erkannt, dass das Thema Selbstwert, insbesondere im Beruf, tabuisiert ist. Man spricht nicht darüber. Man hat es einfach!? Oder etwa doch nicht!? Oder man tut so, als hätte man ein gutes Selbstwertgefühl!?

Nur hier liegt meines Erachtens bereits der Trugschluss. Denn wir können nicht einfach so tun, als hätten wir Selbstwert, da das Verhalten, die Gestik, die Mimik, verwendete Worte bei genauerer Betrachtung und Beobachtung, schonungslos Gegenteiliges erkennen lassen.

### **Was ist authentischer Selbstwert?**

Guter Selbstwert sollte im eigenen Inneren vorhanden sein, um eine entsprechende authentische Wirkung nach außen entfalten zu können. Ich bezeichne dies als *authentischen Selbstwert*. Ziel soll sein, ein hohes Selbstwertgefühl für alle Lebensbereiche zu erlangen, sowohl in der Innenwirkung (also für sich selbst) also auch in der Außenwirkung, nur dann ist wirkliche Authentizität gegeben! Fühlen wir unseren Wert IN UNS, dann ist der Selbstwert nach außen eine automatische Folge. Ein authentisches Selbstwertgefühl kann nur von innen entstehen!

Damit gibt es eine schlechte Nachricht: Authentischer Selbstwert lässt sich nicht darstellen, spielen oder überspielen. Die gute Nachricht: das Gefühl um den eigenen Wert lässt sich trainieren, der Nebel rund um den authentischen Selbstwert lichtet sich durch Beschäftigung mit sich Selbst, etwa durch Anwendung von mentalen Techniken.

Ich will Ihnen mit Hilfe mentaler Techniken zeigen, wie Sie den durch Lebensumstände verschütteten Selbstwert wieder frei schaufeln und sich mentale Techniken für Ihren – ich nenne es - Selbstwert-Alltag aneignen können.

### **Welche Fragen sind für mich wichtig, wenn es um das Aneignen von mentalen Techniken für den Selbstwert geht?**

Da ich die vielschichtigen Zusammenhänge rund um Selbstwert immer im Blickfeld habe, binde ich beim Erlernen von mentalen Techniken stets folgende Fragestellungen mit ein:

- Wie gelingt ein authentischer Selbstwert?
- Was hat Selbstwert mit Moral zu tun?
- Was hat unser Moralverständnis mit Konflikt zu tun?
- Wie hängen Selbstwert und Konfliktverhalten zusammen?
- Wie wirkt sich der persönliche Lebensstil auf das Selbstwertgefühl aus?

### **Was ist mir noch wichtig zu sagen?**

Mir ist es ein Anliegen, offen über das Thema Selbstwert zu sprechen und möchte gerne anderen die Scheu nehmen, sich mit ihrem Selbstwert auseinander zu setzen. Es mag nicht immer angenehm sein, doch eröffnet der offene Umgang damit neue Perspektiven und Möglichkeiten. Ich bin keine Psychologin und keine Therapeutin. Ich betrachte das Thema Selbstwert lediglich mit der Alltagsbrille und spreche aus eigener Alltagserfahrung und persönlicher Beobachtung.