

# Selbstwert- gefühl

und Selbstwertschätzung



Dr. Anne Katrin Matyssek

*Willkommen zu diesem 6. Führungs-flashlight! Es soll Sie dabei unterstützen, Ihr eigenes Selbstwertgefühl und das Ihrer Mitarbeitenden zu stärken. Die Lektüre dauert ca. 10'.*




# Worum geht es heute? Und wie wirkt das?

- Sie haben ein neues Projekt zu vergeben, das die meisten Team-Mitglieder spannend finden. Allerdings gehört dazu, dass man Vorträge vor grossen Runden hält. Als Sie dies bekannt geben, zucken viele zurück und überlassen den anderen das Feld.

Wie Sie schon aus dem 5. Führungs-flashlight wissen, gehört ein starkes Selbstwertgefühl zur seelischen Gesundheit dazu. Manche Menschen haben den Eindruck, dass ein starkes Selbstwertgefühl einem als Kind in die Wiege gelegt wird (durch liebevolle Eltern) – und wenn man das nicht hat, hat man eben Pech gehabt.

Aber das stimmt zum Glück nicht: 1. beeinflussen Sie als Führungskraft auch das Selbstwertgefühl Ihrer Mitarbeitenden, und 2. können wir alle auch als Erwachsene unser Selbstwertgefühl stärken, indem wir selbstwertschätzend mit uns umgehen.


Dieses Führungskräfte-flashlight gibt dazu Tipps, die Ihnen hoffentlich gut tun und zu Ihrer Selbstwertstärkung und zu der Ihrer Team-Mitglieder beitragen. Viel Spass beim Lesen!




Wer seelisch gesund bleiben will, muss in der Lage sein, sich selbst ein gewisses Mass an Wertschätzung entgegenzubringen – auch und gerade in schwierigen Situationen.

**Es gibt keine seelische Gesundheit ohne Selbstwertschätzung.**

Das Selbstwertgefühl entwickelt sich zwar seit der frühen Kindheit – dadurch, dass die Eltern dem Kind signalisieren, wie willkommen es in dieser Welt ist. Aber es bleibt für alle Menschen eine lebenslange Aufgabe, die sogenannte narzisstische Balance zu erhalten. Wir alle mögen uns mal mehr und mal weniger gern.



Für die Entwicklung  
eines starken  
Selbstwertgefühls  
ist es nie zu spät.



Menschen mit einer gesunden Psyche verfügen über die Fähigkeit zur Selbstkritik und die Fähigkeit, mit der Kritik durch andere konstruktiv umzugehen, auch wenn sie im ersten Moment weh tut.

Aber auch wenn man in der Kindheit weniger Glück hatte und nicht viel „mitbekommen“ hat, kann man sich ein starkes Selbstwertgefühl erarbeiten, indem man Verhaltensweisen ausübt, die Selbstwertschätzung beinhalten.

**Das klingt paradox, ist es aber nicht.**

Ein Beispiel für selbstwertschätzendes Verhalten wäre: sich etwas Leckeres zu kochen und den Tisch zu decken (die Wohnung zu putzen, zum Friseur zu gehen, sich eine Pause zu gönnen etc.). Dadurch wächst das Selbstwertgefühl.

**Jede Einzahlung auf das Selbstwertkonto**

- durch selbstwertschätzendes Verhalten -

**lässt das Selbstwertgefühl wachsen.**



# WAS TUN SIE SCHON, UM IHR SELBSTWERTGEFÜHL ZU STÄRKEN?

Weil ich es mir wert bin ...

... überrede ich mich selbst zum Sport ...

... setze ich mir feste Ziele ...

... arbeite ich täglich an meiner Stimmung ...

... frage ich mich vor dem Einschlafen, was heute gut lief ...

... schaue ich nicht mehr täglich fünf Leichen im TV an ...

... gönne ich mir 5-6x täglich eine Auszeit ...

# WAS KÖNNEN SIE TUN?

Von allein wächst das Selbstwertgefühl leider nicht. Man muss etwas dafür tun.

Die folgenden Mini-Tipps mit selbstwert-stärkender Wirkung können Sie direkt am Arbeitsplatz ausprobieren:



1.

**Kümmern Sie sich um Ihre körperlichen Grundbedürfnisse**, z.B. indem Sie für Frischluft sorgen, Bewegungsübungen machen oder sich einen Tee kochen. Auch wenn dieser Tipp so klingt, als hätte er nichts mit der Psyche zu tun: Es stärkt die Seele, wenn sie merkt, dass sie sich um sie kümmern. Genau wie beim Geniessen erhält die Psyche das Signal: „Ich bin es offensichtlich wert, dass man sich um mich kümmert.“

2.

**Beobachten Sie heute Vormittag, wie häufig Sie Bewertungen anstellen.** Das klingt seltsam, ist aber hochwirksam – und manchmal erschreckend: Die meisten von uns fällen permanent Bewertungen; wir finden etwas gut oder schlecht, an uns genauso wie an anderen. Gesünder und schöner fürs Selbstwertgefühl ist stattdessen eine Haltung der **Achtsamkeit: Wahrnehmen, was ist.** Und dabei auf Bewertungen verzichten.

3.

**Räumen Sie auf**, z.B. Ihr Desktop oder Ihre Schreibtisch-Schublade. Sie haben es verdient, in einer ordentlichen und sauberen Umgebung zu arbeiten. Aufräumen und Putzen verschaffen Erfolgsgefühle. Die machen es Ihnen leichter, auch in Gedanken nett mit sich umgehen. Und für die Verhaltensebene gilt: Behandeln Sie sich pfleglicher als Ihren Kaffeevollautomaten: „Weil Sie es sich wert sind!“



Die Ansprüche, die Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl an sich selbst stellen, sind oft so hoch, dass sie daran scheitern – woraufhin sie sich in ihrer Vermutung bestätigt sehen, wenig leistungsfähig zu sein.

**Sie sind das Beste, was Sie haben!**

Wenn jemand mit  
seiner Rolex protzt,  
dann denken Sie sich:  
«Der hat es wohl nötig  
– das Protzen»



Daher sollten Sie sich auch nicht mit Perfektionsansprüchen ins Unglück treiben, sondern sich zeigen, wie wichtig Sie sich sind. Dann werden Sie es auch nie nötig haben, mit Statussymbolen zu protzen. SIE wissen nämlich auch so, was Sie an sich haben.

Obendrein werden Sie auf diese Weise auch zu einer noch sympathischeren Führungskraft, denn wer von sich selbst immer 120% verlangt, überträgt diesen Anspruch häufig auch auf die Arbeit der Mitarbeitenden.

Auf der nächsten Folie finden Sie eine Karte bzw. Übersicht mit kleinen Gedanken-Tipps, die es Ihnen erleichtern können, den Blick aufs Positive zu Lenken - auch an sich selbst (aber ebenso an Kolleginnen / Kollegen und Team-Mitglieder).

Sie können die Karte ausdrucken und als Erinnerungshilfe verwenden in Situationen, wo einem die Decke auf den Kopf zu fallen droht:

**„Stopp! Es gibt noch etwas anderes im Leben!“**

# GEDANKEN-TIPPS FÜR MEHR SELBSTWERTSCHÄTZUNG IM ALLTAG:

Wenn Sie diese Karte sehen, gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und:

## Blicken Sie aufs Gute!

**Was lässt Sie strahlen?**

Wer lächelt, erhält mehr Anerkennung!

**Wo können Sie auftanken?**

Suchen Sie sich Anerkennungsquellen auch außerhalb der Arbeit!



**Was lässt Sie aufblühen?**

Suchen Sie sich Aufgaben, die Sie gerne machen!


**Was macht Sie stolz?**

Eigenlob stimmt!  
Holen Sie Ihre Lorbeeren!

Sie sind ein Schatz! Mehr unter: [www.do-care.de](http://www.do-care.de)

© Dr. Anne Katrin Matyssek





Was hat das Thema „Selbstwertgefühl / Selbstwertschätzung“ nun mit Ihnen als Führungskraft zu tun?

**Ohne Selbstwertschätzung gibt es keine Wertschätzung.**

So viel konnten Sie schon aus den vergangene Folien, als von Perfektionsansprüchen die Rede war: Sie prägen als Führungskraft das Level, auf dem Ihr Team arbeitet. Natürlich wollen Sie, dass alle in Ihrem Verantwortungsbereich gute Arbeit leisten. Aber dazu reichen eben oft 100% und manchmal auch schon 80 – dafür kann dann an anderer Stelle wieder exzellente herausragende Arbeit abgeliefert werden.

Wenn Sie sich Fehler verzeihen, geben Sie damit auch ein Signal, nämlich:

**„Es ist okay, wenn mal ein Fehler passiert.“**

Damit können Sie Ihr Team wunderbar ent-stressen, das wissen Sie schon. Hinzu kommt: Wenn Führungskräfte ansprechbar sind, den Rücken stärken, Fehler erlauben – dann leisten sie damit einen Beitrag zur Stärkung des Selbstwertgefühls ihrer Mitarbeitenden.

# Nicht vergessen:

**Die Führungsperson ist nie zu 100% für das Selbstwertgefühl ihrer Mitarbeitenden verantwortlich.**


**Aber sie kann es sehr wohl stärken und schwächen.**

**WIE  
KÖNNEN  
SIE  
DAS  
SELBSTWERT-  
GEFÜHL  
IHRER  
MITARBEITEN-  
DEN  
STÄRKEN  
UND  
SCHÜTZEN  
?**

**TIPPS ZUR FÖRDERUNG DES  
SELBSTWERTGEFÜHLS VON  
MITARBEITENDEN:**

- **Erinnern Sie sie an Erfolge!**
- **Fragen Sie Ihre/n Mitarbeiter/in, worauf er / sie besonders stolz ist!**
- **Erkundigen Sie sich, wer wo am liebsten arbeiten würde, damit jede/r möglichst nach den eigenen Stärken eingesetzt wird.**
- **Lassen Sie idealerweise Mitarbeitende ihre Ziele selbst formulieren.**
- **Haben Sie selbst das Rückgrat, Fehler zuzugeben – damit geben Sie ein Signal!**





Was können Sie tun, wenn jemand regelrecht nach Anerkennung giert? Oder auch wenn jemand immerzu verzagt ist und voller Selbstkritik (was manchmal der eigenen Wahrnehmung entsprechen kann, manchmal aber vielleicht auch „nur“ genau darauf abzielt, von Ihnen als Führungskraft Anerkennung zu erhalten)?

Fragen Sie den Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin: „Wie sind Sie denn selbst zufrieden? Was ist Ihnen bei diesem Auftrag gut gelungen?“ – Auf diese Weise re-delegieren Sie das Lob an den Mitarbeiter bzw. die Mitarbeiterin.

Während Sie zuhören, sollten Sie natürlich bestätigend lächeln und nicken. Und dann fragen, welche Aufgaben er / sie sich als Nächstes zutraut.

**Erst wenn rein gar nichts kommt, sollten Sie Ihre eigene Bewertung als Rückmeldung geben und zumindest hinzufügen, dass die eigene Einschätzung des Mitarbeiters / der Mitarbeiterin ja im Grunde viel mehr zählt als Ihre.**

## EXTRA-TIPP:

**LENKEN SIE DEN BLICK  
AUF POSITIVES:**

**LOSEN SIE  
JE 2 TEAM-MITGLIEDER  
EINANDER ZU.**

**DIESE SOLLEN  
EINANDER  
INTERVIEWEN ZU DEN  
NEBENSTEHENDEN  
FRAGEN  
UND DIE ANTWORTEN  
IM PLENUM  
VORSTELLEN.**

### **„Fragen Sie sich gegenseitig“**

(Die Reihenfolge der Fragen ist egal):

- Wenn Sie an unser Unternehmen denken: Worauf sind Sie stolz?
- Wenn Sie an unser Team denken: Worauf sind Sie stolz?
- Wenn Sie an Ihre eigene Leistung denken: Worauf sind Sie stolz?
- Wenn Sie an Ihr Leben insgesamt denken: Worauf sind Sie stolz?





Menschen bringen ihre gesamte Lebensgeschichte in die Führungsbeziehung mit. Wenn Mitarbeitende es nicht gewohnt sind, an ihren Einstellungen zu arbeiten, dann konfrontieren sie Sie vielleicht mit 60 Jahren Selbstwertdefiziten.

Die können Sie als Führungskraft natürlich nicht zu 100% ausräumen.

Sie sind ja kein Therapeut - und Sie sollten sich auch gar nicht als solcher versuchen. Aber vielleicht finden Sie die folgende Empfehlung hilfreich:



Idealerweise sollte  
jede  
Kommunikation  
die Mitarbeitenden  
stärken

**Nach einem Gespräch mit Ihnen als Führungsperson sollte sich jede/r Mitarbeiter/in stärker statt schwächer fühlen.**

Das ist ein hoher Anspruch, aber vielleicht gelingt es Ihnen ja ab und zu, diesem gerecht zu werden. Der viel beschworene Blick aufs Positive hilft dabei.

*Im nächsten flashlight geht es also um das Thema „Veränderungen“ und die Frage, wie man auch in Zeiten des Wandels gesund bleiben kann.*

*Bis zum nächsten Mal!*