

Selbstwert- gefühl

und Selbstwertschätzung



Dr. Anne Katrin Matyssek

*Wunderbar, dass Sie wieder da sind! Dieses
flashlight soll Ihre Selbstwertschätzung vergrößern
und Ihr Selbstwertgefühl noch weiter steigern ... -
ganz schön hohe Ziele, oder?*

Worum geht es heute? Und wie wirkt das?

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

Wie Sie schon aus dem 5. 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: Wir können auch als Erwachsene unser Selbstwertgefühl stärken, indem wir selbstwertschätzend mit uns umgehen.

Dieses flashlight gibt dazu Tipps, die Ihnen hoffentlich gut tun und zu Ihrer Selbstwertstärkung 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 KÖNNEN SIE TUN?

**KLEINES
GEDANKENSPIEL:**

**WIE BEENDEN SIE
DEN SATZ:**

**„WEIL ICH ES MIR
WERT BIN, ...“?**

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 Kaffee-Vollautomaten: „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.

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

© Dr. Anne Katrin Matyssek

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

Bis zum nächsten Mal!