

LUKAS RICK

SELBSTWERTGEFÜHL STEIGERN

In 10 Schritten zu innerer Stärke
Den inneren Kritiker entwaffnen



Schluss mit
Minder-
wertigkeits-
gefühlen!

humboldt

LUKAS RICK

SELBSTWERTGEFÜHL STEIGERN

In 10 Schritten zu innerer Stärke
Den inneren Kritiker entwaffnen

INHALT

Willkommen im Buch!	4
1 Alles, was du für den Start benötigst	7
Wie entsteht ein Gefühl?	7
Wie entsteht das Selbstwertgefühl?	17
Welche Rollen dein Charakter und deine Vergangenheit für deine Veränderung spielen	22
2 Auf welche Dinge du achten solltest	28
Achte auf die Bilder vor deinem inneren Auge	28
Achte auf das, was du zu dir sagst	34
Achte auf dein Verhalten und deine persönliche Integrität	40
Fange an, dich selbst zu hinterfragen	43
3 Warum dein Selbstwertgefühl noch nicht gestiegen ist	52
Limitierende Faktoren	52
Ungünstige Zielsetzung	62
Fehlender Mut	68
4 „Wenn ich mehr Selbstwertgefühl habe, dann ...“	71
Was erwarte ich von einem höheren Selbstwertgefühl?	71
Warum werden meine Erwartungen nicht automatisch erfüllt? ..	73
Die Wenn-dann-Falle	77
Dinge, die du vielleicht gar nicht verändern kannst	81
Dinge, die du vielleicht gar nicht verändern möchtest	86
5 Ziele bringen dich in Bewegung	91
Warum Ziele für dich so wichtig sind	91
Wie du Ziele definierst	95
Wie du gute Ziele findest	101
Das Ziel ist der Weg	105

6	Wie du mehr Selbstwertgefühl bekommst	108
	Drei Tipps für deinen Weg zu mehr Selbstwertgefühl	108
	Wie du mit deinem Verhalten das Gefühl beeinflussen kannst ..	116
	Eigene Widerstände akzeptieren	118
7	Ein jeder schreibt sich seinen Wert selbst zu	125
	Wie ich mich früher bewertet habe	125
	Wie ich mich in Zukunft bewerten darf	132
8	Hilfreiche Strategien für den Alltag	138
	Umgang mit schwierigen Menschen	138
	Schlagfertigkeit lernen	142
	Motivation und Konzentration in der Ausbildung	145
	Liebe, Partnerschaft und Erziehung	150
	Was denken andere über mich?	155
	Redeangst	158
	Rund ums Grübeln	160
	Lass los!	163
9	Gute Entscheidungen treffen	167
	Wie du vernünftige Entscheidungen treffen kannst	167
	Welches Umfeld passt zu deinen Zielen und deiner Zukunft? ..	173
10	Erfolge sichern und darauf aufbauen	180
	Wozu du dir deine bisherigen Erfolge sichern solltest	180
	Was zu tun ist, wenn du ein Ziel nicht erreicht hast	184

WILLKOMMEN IM BUCH!

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu einem höheren Selbstwertgefühl begleiten zu dürfen. Auf dem Weg dorthin werden wir beide eine ganze Menge guter Gespräche führen – denn ich habe dieses Buch so geschrieben, dass ich mit dir spreche, sozusagen im Dialog mit dir stehe. Dabei werden wir eine erstaunliche Reise quer durch deinen Kopf machen. Zunächst erfährst du, was dich in diesem Buch erwartet.



Video 1: Selbstwertgefühl steigern – in 10 einfachen Schritten:
Willkommen im Buch!

www.Willkommen.10einfacheSchritte.de

Ein höheres Selbstwertgefühl kannst du vor allem dann erreichen, wenn du gewisse Dinge sein lässt, die du bisher noch machst – und Alternativen geben dir dafür die nötige Flexibilität. Mein Ziel ist es folglich, dass du durch die Lektüre dieses Buches mehr Alternativen und damit Flexibilität für dein Leben zur Verfügung hast.

Auf unserer Reise werden uns verschiedene Mechanismen deines Kopfes immer wieder begegnen. Das gilt zum Beispiel für die Frage, wie ein Gefühl überhaupt entsteht. Denn ich arbeite mit der These, dass das Selbstwertgefühl kein einzelnes Gefühl für sich ist, sondern eine Art Feedback auf Situationen, in denen ich mich selbst beobachte und mir aufgrund der Differenz zwischen gewünschtem und tatsächlichem Verhalten einen Wert zuschreibe. Entscheidend ist also nicht nur, was ich erlebe, sondern vor allem, wie ich mich in solchen Situationen verhalte und wie ich die Situation bewerte.

Ich möchte auch einige Missverständnisse aus dem Weg räumen. Du denkst beispielsweise, du hättest ein geringes Selbstvertrauen? Falsch gedacht! Ich behaupte, dein Selbstvertrauen ist und war immer maximal hoch. Wie ich darauf komme, werde ich noch ausführlich beschreiben. Nur kurz vorab: Selbstvertrauen hat nichts

damit zu tun, dass du das machst, was du machen willst, sondern damit, dass du deinen Gedanken maximales Vertrauen schenkst. In welche Richtung sie auch gehen mögen.

Wie kannst du nun ein gutes Selbstwertgefühl aufbauen? In meinen Therapien – und auch in diesem Buch – gehe ich dazu wie folgt vor: Im ersten Schritt geht es um Grundlagenwissen, mit dem du ein Verständnis für dein eigenes Denken entwickeln kannst, im zweiten Schritt übertragen wir diese Erkenntnisse auf deinen Alltag. Im dritten Schritt werden wir dann schnell erkennen, warum bestimmte Veränderungen bei dir noch nicht funktioniert haben.



Im vierten Schritt fangen wir an, mehr nach vorne zu denken. Hierfür besprechen wir, was du von einem höheren Selbstwertgefühl überhaupt erwarten kannst, und leiten im fünften Schritt zum Thema Ziele über, um es im sechsten Schritt zu vertiefen. Überhaupt kannst du dieses Buch auch hervorragend nutzen, um viele andere Ziele in deinem Leben in greifbare Nähe zu rücken. Wenn du den sechsten Schritt hinter dir hast, bist du bereits Profi in Sachen Zielerreichung.

Der siebte Schritt führt uns dann zum Kern des Ganzen: Jeder Mensch schreibt sich seinen Wert selbst zu. Wir schauen uns an, wie du das vielleicht früher gemacht hast, und greifen Ideen auf, was genau du in Zukunft anders machen darfst.

Der achte Schritt gibt dir ein breites Wissensspektrum für alle Lebenslagen mit. Du wirst dich bestimmt in einigen Geschichten wiedererkennen und profitierst von den vielen Beispielen.

Die letzten beiden Schritte neun und zehn konzentrieren sich noch einmal auf das, was wir bisher erarbeitet haben: Wie du vernünftige Entscheidungen treffen und auf deinen Erfolgen aufbauen kannst.

Ich arbeite das gesamte Buch hindurch mit vielen Beispielen, denn über Vorgelebtes prägt sich Wissen am schnellsten ein. Keines dieser Beispiele ist erfunden – lediglich die Namen wurden verändert.

Die persönliche Ebene ist mir wichtig, daher möchte ich auch direkt zu dir sprechen. Dafür habe ich eine ganze Menge Videos bereitgestellt, die mit den entscheidenden Stellen im Buch verknüpft sind. Wenn du neugierig auf mehr bist, schaue dir das passende Video an. Dadurch spreche ich mehr Wahrnehmungsebenen von dir an, als wenn du nur dieses Buch liest. Auch arbeite ich teilweise mit anderen Beispielen. So bauen wir gemeinsam ein maximales Niveau an Verständlichkeit auf. Das wird dir bei der Erreichung eines höheren Selbstwertgefühls eine geniale Unterstützung sein!



Video 2: Die 10 Schritte des Buchs in der Übersicht

www.Schritte.10einfacheSchritte.de

Ich gebe mein Bestes, um dir eine wertvolle Unterstützung anzubieten. Ich kenne dich aber nicht persönlich. Daher habe ich bei der Auswahl der individuellen Themen und Beispiele darauf geachtet, mich möglichst nah an den Bedürfnissen meiner Klienten zu orientieren – und daran, was diesen am meisten geholfen hat. Sollte ich also den Kern deiner Problematik nicht getroffen haben, lass es mich wissen. Ich werde dir antworten.

1 ALLES, WAS DU FÜR DEN START BENÖTIGST

Wenn du dieses Kapitel gelesen hast, wirst du dich und dein Denken besser verstehen. Ich erkläre dir, über welche Wahrnehmungskanäle dein Gehirn Informationen aufnehmen kann und was man unter Vorannahmen versteht. Ich beschreibe, wie ein Gefühl entsteht und was das Selbstwertgefühl im Besonderen ist. Am Ende des Kapitels geht es darum, dass es für eine positive Veränderung des Selbstwertgefühls nie zu spät ist – unabhängig von Alter und Charakter.

Video 3: Was dich in Schritt 1 erwartet

www.Schritt1.10einfacheSchritte.de



Wie entsteht ein Gefühl?

Das Wichtigste vorweg: Du *hast* ein Gefühl, du *bist* es nicht. Gefühle können so schnell verschwinden, wie sie gekommen sind. Auch wenn sie manchmal an dir zu kleben scheinen, sind sie doch nicht untrennbar mit dir verbunden.

In vielen Situationen können wir Gefühle gut nachvollziehen: Wir hören einen Witz und müssen lachen. Wir schauen uns „Titanic“ an und müssen weinen. Wir Männer bekommen ein Gefühl von Hass, wenn wir im Fernsehen „Grey’s Anatomy“ schauen müssen, und können prima entspannen, wenn wir am Lagerfeuer sitzen.

Doch häufig genug sind unsere Gefühle nicht klar nachvollziehbar: Oft nehmen wir positive Gefühle als selbstverständlich, auch wenn es keinen konkreten Grund dafür gibt. Negative Gefühle nehmen wir hingegen viel deutlicher wahr und lassen uns stärker von ihnen beeinflussen. Wir wachen morgens bereits niedergeschlagen auf. Die Fahrt zur Arbeit ist von trüben Gedanken begleitet. Viele Dinge, die uns früher viel Freude bereitet haben, machen einfach keinen Spaß mehr. Woher kommen diese unangenehmen und schlechten Gefühle?

Du *hast* ein Gefühl, du *bist* es nicht.

So nehmen wir die Welt wahr

Es gibt fünf Wahrnehmungskanäle, über die wir Menschen Informationen aus unserer Umwelt aufnehmen:

- visueller Kanal – sehen
- auditiver Kanal – hören
- kinästhetischer Kanal – wie sich etwas anfühlt
- olfaktorischer Kanal – riechen
- gustatorischer Kanal – schmecken

Wir nutzen zumeist einen der drei ersten Kanäle für die Verarbeitung von Reizen; das Riechen und das Schmecken spielt für unser Gehirn eine nachgeordnete Rolle. Für unser Thema konzentrieren wir uns daher auf die ersten drei Wahrnehmungskanäle.

Für alle Wahrnehmungskanäle gilt: Eine Information gelangt zum Gehirn, dort wird sie blitzschnell verarbeitet und bewertet, und es wird ein bestimmtes Gefühl aktiviert.

Visueller Kanal – das Sehen

Das Sehen ist unser wichtigster Wahrnehmungskanal – mit ihm nehmen wir die meisten Informationen aus unserer Umwelt auf. Diese Informationen werden im Gehirn zu einem dreidimensionalen Abbild unserer Umgebung zusammengesetzt. Wir können dabei

bewusst das wahrnehmen, was um uns herum passiert – doch genauso wichtig sind die Bilder, die vor unserem inneren Auge sichtbar werden. Diese können Informationen aus unserer Umwelt abbilden oder ein Produkt unserer eigenen Gedanken sein. Wenn wir uns eine Nachrichtensendung anschauen, sehen wir diese Bilder im Außen. Hören wir die Nachrichten zum Beispiel im Radio, baut unser Gehirn entsprechende Bilder vor unserem inneren Auge auf.

Unser Gehirn kann Informationen nicht *nicht* verarbeiten: Denk bitte mal an irgendwas. Aber stell dir bitte *nicht* vor, wie sich zwei kleine rosa Elefanten mit Engelsflügeln majestätisch erheben und durch den Raum gleiten. Und vielleicht läuft noch ein Pinguin rückwärts durchs Bild, der auf seiner Trompete eine Fanfare trötet.

Unser Gehirn kennt quasi keine Negationen, also Verneinungen. Wenn wir uns noch so sehr anstrengen, etwas Bestimmtes *nicht* wahrzunehmen, konzentrieren wir uns genau hierauf. Die oben beschriebenen Elefanten werden also genau in dem Moment vor deinem inneren Auge auftauchen, in dem ich sage, du sollst keinesfalls an sie denken.

Wenn wir die Bilder vor dem inneren Auge mit einbeziehen, lassen sich zum Beispiel Ängste viel besser verstehen. Wer unter starken Ängsten leidet, gleicht diese Ängste oft mit dem tatsächlichen Gefahrenpotenzial seiner Umwelt ab. Und kommt zu dem Schluss, dass die Ängste eigentlich überzogen und unangemessen sind – trotzdem sind sie ja da. Mit dieser Beobachtung stuft er sich selbst als krank ein und wertet sich somit auch ab.

In der Praxis frage ich also einen Klienten, in welchen Situationen er seine Angst erlebt und welche Bilder er in diesen Momenten vor seinem inneren Auge wahrnimmt. Meist wird die körperliche Angstreaktion mit dieser Betrachtung viel logischer und damit nachvollziehbarer. Vor allem kann man oftmals Abstand vom Begriff einer „Erkrankung“ nehmen. Nicht, weil jemand an einer Angststörung erkrankt ist, erlebt er in vielen Situationen Ängste, sondern weil jemand in bestimmten Situationen gewisse Bilder vor dem inneren Auge sieht, antwortet der Körper mit einer Angstreaktion. Und das wird dann als Angststörung diagnostiziert.

Wir dürfen lernen, mehr auf diese Bilder vor dem inneren Auge zu achten. Vor allem sollten wir uns darüber im Klaren sein, dass unser Gehirn uns diese Bilder erst einmal nur anbietet. Es ist wie eine Einladung, die wir annehmen oder auch ablehnen dürfen. Wir können lernen, diese dramatisch denkende Struktur unseres Gehirns zu akzeptieren und bewusst neue Bilder an die Stelle der alten zu setzen – unsere fliegenden Elefanten lassen grüßen. Je nachdem, welche Bilder wir vor dem inneren Auge haben, aktiviert unser Gehirn ein entsprechendes Gefühl. Innere Bilder wirken – immer!

Hierzu ein kleines Beispiel aus der Praxis: Sebastian berichtet mir, dass es ihm unheimlich schwerfällt, sich zum Sport aufzuraffen. Er ist antriebslos und träge, befürchtet gar eine Antriebsstörung. Und damit glaubt er ein depressives Symptom bei sich entdeckt zu haben. Er geht gerne laufen, doch in letzter Zeit gewinnt häufiger die Couch.

Ich biete Sebastian folgendes Bild an: Er solle sich vorstellen, wie er seine Lieblingsstrecke läuft. Er trägt dabei seine Lieblingskleidung, das Wetter ist angenehm und sonnig. Er kommt gut voran, als ob er Rückenwind habe. Er begegnet hin und wieder anderen Menschen, die ihn freundlich anlächeln, und er lächelt zurück. Seine Lieblingsmusik beflügelt seinen Lauf, er fühlt sich kraftvoll und schnell. Das Bild bekommt Bewegung, es entsteht ein kurzer Film. Noch sieht er die Situationen aus seinen eigenen Augen. Tritt er aus sich heraus und betrachtet sich selbst in dieser kurzen Sequenz von außen, sieht er ein breites Grinsen auf seinem Gesicht.

Auf einer Skala zwischen 0 und 10 gibt er diesem Bild eine 9,5 – nahezu perfekt. Frage: War in der Vergangenheit ein solches Bild präsent, wenn er überlegt hatte, eine Runde laufen zu gehen? Das war es nicht. Da sah er eher die Couch, die so gemütlich war und Entspannung versprach.

An diesem Beispiel wird deutlich, dass bei Antriebsstörungen häufig eben nicht der Antrieb fehlt. Vielmehr fehlt im entscheidenden Moment ein guter Grund, etwas Bestimmtes zu machen, zum Beispiel laufen zu gehen. Oder im Kopf wird eine andere Sache als wichtiger gewertet, zum Beispiel die gemütliche Couch. Es gilt also, sich die Bilder vor dem inneren Auge genau anzuschauen.

Auditiver Wahrnehmungskanal – das Hören

Das Hören ist unser zweitwichtigster Wahrnehmungskanal, mit dem wir Informationen aus unserer Umwelt aufnehmen. Im Gegensatz zum Sehen können wir uns noch weniger den Informationen von außen verschließen: Wenn wir unsere Augen schließen, „sehen wir nichts mehr“, doch wir können nicht so einfach „weghören“. Alles, was wir hören, wird von unserem Gehirn verarbeitet und einem Bewertungsprozess unterzogen. Wenn jemand etwas zu uns sagt, können wir nicht weghören – weshalb das Ignorieren von Beschimpfungen und Mobbing zum Beispiel nicht funktionieren kann.

Zudem hören wir uns den ganzen Tag zu uns selbst sprechen, was genauso wirkt wie Stimmen aus dem Außen. Denn Denken ist ein innerer Sprachprozess. Wenn du denkst, dann sprichst du zu dir selbst. Das machst du den ganzen Tag und selbst dann, wenn du mit anderen Leuten sprichst. Deine Stimme begleitet dich schon dein ganzes Leben. Das Denken als auditiven Prozess zu verstehen ist ein Werkzeug, das uns durch das gesamte Buch begleiten wird. Ich bezeichne das als auditive Denkebene, dabei spielen vor allem auditive Denkmuster eine Rolle.

Du sprichst ständig
zu dir selbst, hörst dir
ständig zu.

Achte einmal auf folgendes Phänomen: Wenn du etwas gut machst und dich dafür lobst, sagst du vermutlich so etwas wie „Mensch, das habe ich aber gut gemacht“ oder „Das hast du richtig gut hingekommen“. Und genauso sprichst du zu dir selbst, wenn du dich kritisierst und auf dieser inneren Dialogebene abwertest: „Das habe ich ja mal so richtig versaut“ oder „Du kannst ja gar nichts“.

An dieser Stelle ist für mich noch nicht so wichtig, welche Worte du genau wählst. Viel wichtiger finde ich, in welchem Verhältnis Lob und Kritik zueinander stehen. Wie stehen sich positive und negative Wertzuschreibung gegenüber? Wenn du dich selbst lobst, bewertest du dich gleichzeitig positiv. Kritisierst du dich, schreibst du dir einen ungünstigen Wert zu.

Viele der Gedanken, die du über den auditiven Kanal wahrnehmen kannst, werden zusätzlich auf eine visuelle, bildhafte Ebene

übertragen. Für unser Gefühl spielt dabei eine Rolle, wie detailliert die Informationen sind. Vergleiche einmal die Wirkung der folgenden Sätze:

Stell dir vor, du beißt in eine Zitrone.

Oder:

Stell dir vor, du kommst nach Hause. Im Kühlschrank findest du eine schöne, reife gelbe Zitrone. Du nimmst sie heraus und legst sie auf ein Holzbrett. Mit einem großen Messer teilst du die Zitrone in zwei Hälften. Dann schneidest du eine der beiden Hälften wieder durch. Nun nimmst du eine der beiden Zitronenspalten in die Hand führst sie zum Mund. Kannst du den Zitronenduft wahrnehmen? Stell dir vor, du beißt nun herzhaft in die Zitrone hinein. Du schmeckst die Säure auf der Zunge und riechst das angenehme Aroma von Zitrusfrüchten.

Setzt in deinem Mund schon der Speichelfluss ein? Allein durch das Lesen dieser Zeilen entstehen detailreiche Bilder vor deinem inneren Auge, und sogar bestimmte Körperfunktionen werden aktiviert!

Ein weiteres Beispiel: Stell dir vor, du stehst vor einem Spiegel. Gefällt dir alles, was du siehst? Oder gibt es eine Stelle, die du nicht schön findest? Du siehst diese Stelle und bekommst ein schlechtes Gefühl?

Betrachten wir diesen Prozess genauer: Du nimmst diese Körperstelle visuell wahr, gleichzeitig denkst du „Das sieht wirklich nicht schön aus“, es kommt also im auditiven Wahrnehmungskanal zu einer negativen Wertzuschreibung, und darauf reagiert dein Gehirn. Nicht der optische Eindruck, sondern das gesprochene Wort löst hier das entsprechende Gefühl aus! Wenn wir uns überlegen, woher diese Bewertungsmuster ursprünglich kommen, stoßen wir oft auf Auslöser in der Vergangenheit. Ein Ex-Partner hat mal an dieser Stelle rumgemeckert, oder man selbst hat beim Vergleich mit den „Vorbildern“ aus Hochglanzmagazinen die Defizite an sich „entdeckt“. Bei solchen Kritikpunkten handelt es häufig um externe Bewertungssysteme, die man irgendwann einmal übernommen hat. Es handelt sich nicht um das, was man wirklich über sich selbst denkt.

Kinästhetischer Wahrnehmungskanal – wie sich etwas anfühlt

Der kinästhetische Wahrnehmungskanal funktioniert über das Fühlen, das Spüren. Es geht darum, wie sich etwas – auch mein Verhalten – für mich anfühlt.

Fast jeder kennt es aus eigener Erfahrung: Du musst für eine wichtige Klausur lernen oder eine Präsentation vorbereiten – aber statt konzentriert zu lernen oder zu arbeiten, surfst du im Internet, putzt die Fenster etc. Es gibt plötzlich jede Menge wichtiger Dinge zu tun. Wie ist dieses Verhalten einzuordnen?

Ich bin davon überzeugt, dass kein Mensch unlogisch agiert. Jeder Mensch richtet sich nach seinem individuellen „Logiksystem“. Das ergibt sich daraus, dass jeder bestimmte Bilder und Denkmuster auf der inneren Verarbeitungsebene hat, die sein Verhalten steuern – diese Informationen kann ich von außen nicht erkennen. Jemand handelt logisch, weil er nach seinen inneren Argumenten richtig handelt – aber wenn ich als Außenstehender die Argumente nicht kenne, kann ich sein Verhalten nicht nachvollziehen und halte es für unlogisch.

Zudem handelt jeder Mensch so, wie es in jedem Moment seines Lebens seine beste Alternative ist. Hätte er eine bessere Alternative, würde er anders handeln. Deshalb verstehe ich meinen Beruf auch nicht so, dass ich meinem Klienten erkläre, wie er Dinge zu tun hat. Sondern ich möchte ihm dabei helfen, dass er nach der Sitzung Dinge nicht mehr so machen muss wie bisher. Er soll mit Alternativen und einem guten Bauchgefühl die Praxis verlassen.

Menschen verhalten sich auf eine bestimmte Art und Weise, weil sie die Absicht haben, ein bestimmtes Ziel oder Ergebnis zu erreichen. Man kann auch von Strategien sprechen. Bei Zielen allgemein geht es vordergründig darum, dass ich mich nach dem Erreichen des Ziels besser fühle. Oder: Ich übe mich in Strategien, die zum Ziel haben, dass ich ein bestimmtes Gefühl *nicht* habe. Diese Vermeidungsstrategien sind allerdings oft kontraproduktiv:

Unsere Gefühle äußern sich in unserem Verhalten, in unserer Körpersprache.

Wie bereits gesagt, kann unser Gehirn Informationen nicht *nicht* verarbeiten. Deshalb konzentrieren wir uns im weiteren Verlauf des Buches immer wieder darauf, dass unsere Ziele in der gewünschten Form, also positiv definiert sind. Wünsche ich mir zum Beispiel, nicht durch die Klausur zu fallen, sehe ich das Bild „durch die Klausur fallen“ vor mir. Wünsche ich mir, „die Klausur bestanden zu haben“, werde ich hierüber ein Bild bekommen.

Das Gefühl, das bei mir präsent ist, kann man in meinem Verhalten bzw. in meiner Körpersprache erahnen. Habe ich eine wichtige

Bestehen Dissonanzen zwischen Gefühl und Verhalten, fühlen wir uns schlecht.

Prüfung geschafft, gehe ich mit erhobenem Kopf aus dem Raum. Bin ich morgens gerädert von der Nacht, schlurfe ich eher lustlos zur Kaffeemaschine. Zwischen einem Gefühl und dem Verhalten besteht oftmals ein sehr enger Zusammenhang!

Interessant wird es nun, wenn zwischen einem Gefühl und dem eigentlich zugehörigen Verhalten eine Dissonanz entsteht: Ich mache gute Miene zu bösem Spiel. Ich mache einen Job, den ich nicht gerne mache. Ich bleibe bei einem Partner, obwohl er mir nicht guttut. Diese Dissonanz fördert vor allem eines: Unzufriedenheit. Diese Unzufriedenheit führt unter anderem dazu, dass kleine Dinge plötzlich riesengroß sind. Kleine Probleme kommen mir mit einem Schlag kaum lösbar vor. Diese Unzufriedenheit fördert auf längere Sicht das, was man als Depression umschreiben könnte. Finden wir nun vermehrt solche Dissonanzen zwischen Gefühl und Verhalten, entsteht regelmäßig ein schlechtes Gefühl. Und damit die Grundlage für ein schlechtes Selbstwertgefühl.



Video 4: So nehmen wir die Welt wahr: Unsere fünf Sinneskanäle
www.Sinneskanal.10einfacheSchritte.de

Gefühle als Feedback verstehen

Bei der Entstehung unserer Gefühle spielen also drei Ebenen eine Rolle:

1. Die Bilder vor unserem inneren Auge
2. Die auditive Denkebene bzw. auditive Denkmuster
3. Wie sich etwas für mich anfühlt – ob mein Verhalten mit meinen Vorstellungen übereinstimmt

All diese Informationen werden von meinem Gehirn in einem blitzschnellen Prozess bewertet und es entsteht ein Gefühl. Diesen Bewertungsprozess kann ich kaum beeinflussen, ich kann jedoch meinem Gehirn neue Grundlagen, neue Informationen anbieten, aus denen die Gefühle entstehen: indem ich innere Bilder verändere, anders zu mir spreche und mich bewusst nahe an meinen Vorstellungen verhalte.

Daher betrachten wir Gefühle in ihrer Entstehung als Feedbackmechanismus. Unser Gehirn gibt uns ein Feedback auf die Reize und Informationen, die wir ihm bieten. Merke: Du *hast* ein Gefühl, du *bist* es nicht.

Video 5: Wie entsteht ein Gefühl?

www.Gefühl.10einfacheSchritte.de



Vorannahmen und Glaubenssätze

Ein Gefühl kommt also nicht einfach so ohne Grund. Neben den bereits erläuterten Aspekten spielen auch Vorannahmen und Glaubenssätze eine Rolle. In der Praxis eröffne ich eine Gesprächstherapie gerne mit einem Witz, den ich vor einigen Jahren aufgeschnappt habe: „Man könnte Orangen auch in männliche und weibliche unterteilen. Die männlichen haben eine harte Schale und einen weichen Kern, und die weiblichen sind ohne Grund sauer.“

Nicht, dass ich diesen Witz besonders komisch finde. Ganz im Gegenteil. Damals habe ich mir darüber Gedanken gemacht, weshalb vor allem Männer über diesen Witz lachen. Ich bin für mich zu folgendem Schluss gekommen: Wir Männer gehen davon aus, dass Frauen ohne Grund sauer sind. Daraus folgern wir, dass Frauen auch in ihrem Verhalten unvorhersehbar und unlogisch sind und dadurch für uns Männer zu einem Buch mit sieben Siegeln werden. Liebe Frauen: Seid ihr wirklich ohne Grund sauer? Natürlich nicht. Nur weil wir Männer in gewissen Situationen die Reaktionen von Frauen nicht nachvollziehen können oder in vergleichbaren Momenten anders reagieren würden, sind sie noch lange nicht ohne Grund sauer. Dass Frauen ohne Grund sauer sind, können wir als *Vorannahme* bezeichnen. Vorannahmen sind Regeln und Strukturen, die wir meist ungeprüft in unser Leben übernehmen. Dies geschieht zum Beispiel über die Erziehung im Elternhaus oder über vermeintliche Vorgaben aus der Gesellschaft.

Vorannahmen bilden häufig die Grundlage für komplexe *Glaubenssätze*, die wir auch als *Glaubensgebäude* bezeichnen können. Das wären in unserem Beispiel die Männer, die aufgrund der Vorannahme „Frauen sind ja ohne Grund sauer“ weiterdenken und glauben, Frauen seien auch in ihrem Verhalten unvorhersehbar und würden nicht logisch denken. Diese Glaubensstruktur ist doch recht ungünstig, möchte man eine angenehme Zeit mit einer Frau verbringen.

Wenn nun solche meist ungeprüften Vorannahmen die Basis für unsere Glaubensgebäude sind, stehen diese auf einem schwachen Fundament. Und Gebäude, die kein solides Fundament haben, sind einsturzgefährdet. Wir wollen im weiteren Verlauf des Buches also einen besonderen Blick auf die Glaubensgebäude und Glaubenssätze legen, die uns in unserem Denken und Verhalten prägen. Dabei sind Vorannahmen nicht automatisch falsch. Sie sollten aber hinterfragt werden.



Video 6: Was sind Vorannahmen und Glaubenssätze?

www.Vorannahmen.10einfacheSchritte.de

Wie entsteht das Selbstwertgefühl?

Nehmen wir den Begriff Selbst-Wert-Gefühl wörtlich, drückt dieses Gefühl aus, welchen Wert wir über uns selbst wahrnehmen. Diese Wahrnehmung spielt sich in zwei Bereichen ab: in bestimmten Situationen und in einem allgemeinen Kontext. Die Summe vieler kleiner Geschehnisse und Erlebnisse bringt mich dazu, dass ich mir Gedanken über meinen Selbstwert mache, unabhängig von einer konkreten Situation. Dies könnte man dann auch unter dem Begriff Grübeln einsortieren. Zum Beispiel:

- Im Job möchte ich eine Idee einbringen, traue mich aber nicht.
- In der Partnerschaft habe ich Wünsche an meinen Partner, die ich ihm aber nicht mitteile.
- Eigentlich möchte ich mein Äußeres gerne verändern, habe aber Angst vor den Reaktionen meiner Mitmenschen.

Wenn du darüber nachdenkst, wirst du vermutlich viele Situationen finden, in denen dein tatsächliches Verhalten nicht mit dem gewünschten übereinstimmt. Je häufiger du dich auf dieser Ebene mit deiner Unzufriedenheit herumschlagen musst, desto mehr nehmen die entsprechenden Selbstbewertungen im auditiven Denkmuster zu:

- „Die anderen trauen sich vor dem Chef viel mehr als ich!“
- „Wenn ich meinem Partner diesen einen Wunsch mitteile, wird er mich bestimmt auslachen oder blöd finden.“
- „Wenn ich mal mutig bin und mein Äußeres verändere, denken die anderen bestimmt, ich sei von einer Krähe beraten worden und hätte keine Ahnung von Mode.“

Es kommt zu klaren Abwertungen im eigenen Denkprozess. Wie wenn du vor dem Spiegel stehst und dir bezüglich deines Aussehens einen negativen Wert zuschreibst. Vielleicht siehst du sogar entsprechende Bilder vor deinem inneren Auge. Andere lachen dich aus, zeigen mit dem Finger auf dich oder das Gehirn schaltet direkt in einen Worst-Case-Modus: Du siehst ein absolut unerwünschtes und negatives Bild von dir, was du so niemals erleben möchtest.



Video 7: Wie entsteht das Selbstwertgefühl?

www.Selbstwertgefuehl.10einfacheSchritte.de

Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls

Der amerikanische Psychotherapeut und Autor Nathaniel Branden hat sich in seiner Arbeit vor allem mit dem Thema Selbstwert beschäftigt. Er hat ein Konzept erarbeitet, welches als *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls* bekannt geworden ist. Das sind die Punkte:

1. Bewusstes Leben
2. Selbstannahme
3. Eigenverantwortliches Leben
4. Selbstsicheres Behaupten der eigenen Person
5. Zielgerichtetes Leben
6. Persönliche Integrität (als Übereinstimmung der persönlichen Werte mit dem eigenen Handeln)

Anhand dieses Konzepts lässt sich wunderbar darstellen, dass die wichtigsten Grundlagen für ein gutes Selbstwertgefühl über die drei Ebenen *Bilder vor dem inneren Auge*, *auditive Denkmuster* und *wie sich mein Verhalten für mich anfühlt* gesteuert werden. Darüber hinaus helfen dir diese 6 Säulen des Selbstwertgefühls, die Veränderung deines Lebens konkret und greifbar zu machen. Deshalb werden dich diese Muster durch das ganze Buch begleiten und bei deiner Veränderung unterstützen.



Video 8: Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls – kurz vorgestellt

www.Saeulen.10einfacheSchritte.de

Bewusstes Leben

Ich erlebe bei vielen Klienten, dass sie keine Freude oder positiven Gefühle haben, obwohl sie Dinge machen, die sonst mit einem guten

Gefühl einhergegangen sind. Zum Beispiel ist Philipp in letzter Zeit häufig gedrückter Stimmung und zunehmend antriebslos. Zwar geht er grundsätzlich gerne ins Kino, aber auch das macht ihm keine Freude mehr. Also haben wir seinen letzten Kinobesuch genauer unter die Lupe genommen. Er hatte sich darauf gefreut, im Kino einen guten Film anzuschauen. Der Film war tatsächlich gut, doch er hat Philipp kalt gelassen. Nach unserer Idee hätte aus der Präsenz des Films auch ein gutes Gefühl entstehen müssen. Das war nicht der Fall, daraus schließen wir, dass Philipp den Film gar nicht mitbekommen hat. Er saß zwar im Kino, vor seinem inneren Auge sah er allerdings Bilder, die sich auf seine Vergangenheit und seine Zukunft bezogen. Es ging konkret um Probleme bei der Arbeit, die schon seit längerer Zeit bestanden und durch verschiedene Situationen ausgelöst wurden.

Deine Energie folgt
immer deiner
Aufmerksamkeit!

Da er zum damaligen Zeitpunkt nicht in der Lage war, diese Probleme zu lösen, entstanden in seinem Kopf dramatische Worst-Case-Szenarien seiner Zukunft. Philipp sah seinen eigenen Horrorfilm vor dem inneren Auge! Hinzu kamen entsprechende auditive Denkmuster wie „Ich werde meine Situation sowieso nicht verändern können“ und „Wenn ich gekündigt werde, geht alles den Bach runter“. Kein Wunder, dass er keine positiven Gefühle entwickelt hat.

Bewusst zu leben bedeutet, in der Gegenwart zu sein. Wo befindet sich deine Aufmerksamkeit in Bezug auf Bilder vor dem inneren Auge? Sind deine Gedanken tatsächlich in der Gegenwart oder vielmehr in der Vergangenheit oder in einer möglichen Zukunft unterwegs? Was denkst du, was sagst du zu dir selbst?

Selbstannahme

Nimmst du dich selbst an? Woran kannst du festmachen, ob das so ist? Indem du anfängst, dir selbst zuzuhören! Selbstannahme ist ein Prozess, den du mitbekommst, und zwar auf der auditiven Denkebene. Du sagst dir selbst, ob du dich annimmst – und du bekommst eben auch mit, wenn du es nicht tust.