

Selbstwertvitaminspritze

© 2015 Elisabeth Karsten, www.elisabeth-karsten.de/uebungen

Immer wieder wünschen sich Klienten einen gesunden Selbstwert. Manche hatten diesen noch nie, bei anderen ist er durch zu viele negative Erfahrungen nachhaltig beschädigt worden. Doch ein gesunder Selbstwert ist untrennbar an unsere Fähigkeit zur Selbstliebe gekoppelt und diese wiederum ist die Voraussetzung für ein erfülltes Sein und erfüllende Beziehungen und damit eine existentielle Notwendigkeit. Diese Übung kann dabei helfen und sie ist weder neu noch unbekannt. In verschiedenen Varianten wird sie in diversen Selbsthilfebüchern, von Therapeuten, Trainern und Coaches empfohlen. Meine Version geht so:

All die Dinge, die man an sich mag aufzuschreiben – und wenn einem selbst nichts einfällt, kann man andere bitten, einem zu sagen, was sie an einem besonders mögen. Z.B. gute Freunde oder nette Kollegen.

Manchmal ist es auch hilfreich sich zu überlegen, warum man von anderen gemocht werden möchte – und das entsprechend zu formulieren. Wichtig ist natürlich, dabei wirklich ehrlich zu sein.

So eine Liste kann dann so aussehen:

Ich mag mich sehr,...

- *weil ich fast immer gute Laune habe*
- *weil ich mit den meisten Leuten gut klar komme*
- *weil ich so eine gute Gesundheit habe*
- *weil ich gut in meinem Job bin*
- *weil ich gerne lache*
- *weil ich echt gute Omelettes mache*
- *weil mir ein tolles Geschenk für meine Tochter eingefallen ist*

Diese Liste kann beliebig ergänzt werden und idealerweise liest man sie immer wieder mit einem Gefühl von Dankbarkeit durch: das sind all die Gründe, warum das eigene Leben so lebenswert und das eigene Wesen so liebenswert ist! Die fortgeschrittene Version ist, alles aufzuschreiben, was man über sich denkt – was oft sehr negativ ist und dies dann positiv umzuformulieren und darauf künftig die Aufmerksamkeit zu lenken. Denn wenn sich unsere Selbstwahrnehmung ändert, und Selbstkritik durch Selbstliebe ersetzt wird, kann man ein glücklicherer Mensch werden.

Z.B.:

Ich bin zu dick – ich liebe mich, egal wieviel ich wiege

Ich bin so verdammt stur – ich kann ganz schön beharrlich sein und lasse jetzt mehr Flexibilität zu!

Ich kann so schlecht nein sagen – ich mag mich, auch wenn andere mich vielleicht gerade mal nicht mögen

Tatsächlich ist es für unsere seelische, psychische und physische Gesundheit absolut entscheidend, wie wir selbst über uns denken. Selbst wenn wir die fürchterlichsten Charakterschweine unter der Sonne sind und dabei einen gesunden Selbstwert haben – geht es uns immer noch viel besser, als wenn wir edelmütig wie Mutter Theresa sind, aber an der Schlechtigkeit der Welt und unserer eigenen Unzulänglichkeit verzweifeln.

Ein guter Richtwert für ein gesundes Selbstwertgefühl ist die Qualität der Beziehung – die man zu sich selbst hat und die man zu anderen hat: wenn Menschen, die man mag, einen wirklich mögen ist das immer ein gutes Zeichen!

Diese Übung darf gerne mit anderen geteilt werden - auf dass wir alle alle zufriedener und liebevoller werden!