

M. MCKAY, P. FANNING,  
C. HONEYCHURCH & C. SUTKER

# Selbstwert



Die beste Investition Ihres Lebens

Entwickeln Sie Schritt für  
Schritt mehr Lebensqualität

Originaltitel: »The Self-Esteem Companion«

Matthew McKay, Patrick Fanning,  
Carole Honeychurch, Catharine Sutker

**Selbstwert**

**Die beste Investition Ihres Lebens**

Ein Trainingsbuch

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter [www.junfermann.de](http://www.junfermann.de). Dort können Sie auch unseren kostenlosen Mail-**Newsletter** abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das **JUNFERMANN**-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

Besuchen Sie auch unsere e-Publishing-Plattform [www.active-books.de](http://www.active-books.de)!

**Matthew McKay, Patrick Fanning,  
Carole Honeychurch, Catharine Sutker**

# **Selbstwert Die beste Investition Ihres Lebens**

**Ein Trainingsbuch**

Aus dem Amerikanischen von Michael H. Koulen



Junfermann Verlag · Paderborn  
2010

Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2000

3. Auflage 2008

4. Auflage 2010

Copyright © 1999 by Matthew McKay, Patrick Fanning, Carole Honeychurch, Catharine Sutker  
Originaltitel: The Self-Esteem Companion. Simple exercises to help you challenge your inner critic  
and celebrate your personal strenghts

Erschienen bei New Harbinger Publication Inc.

Aus dem Amerikanischen von Michael H. Koulen

Cover-Illustration: Cynthia Warren

Covergestaltung/Reihenentwurf: Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Medien.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

#### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-115-3

*Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-432-9).*

# Inhalt

Einleitung . . . 7

Teil I

So schnell kann es mir besser gehen . . . 11

Teil II

Den inneren Kritiker überwinden . . . 31

Teil III

Die Verteidigung des Selbstwertgefühls . . . 55

Teil IV

Rückblick auf die eigene Entwicklung . . . 77

Teil V

Mitgefühl entwickeln . . . 93

Teil VI

Eine zutreffende Beurteilung seiner selbst entwickeln . . . 105

Teil VII

Ein neuer Rahmen für alte Fehler . . . 125

Teil VIII

Der Abbau negativer Urteile . . . 141



Für Dana Landis

– M.M.

Für die Montagabend-Männergruppe

– P.F.

Für Piki und Prudence

– C.H.

Für meine Familie

– C.S.

# Einleitung



## Selbstwertgefühl – Was ist das überhaupt?

Ich habe einmal ein T-Shirt gesehen, auf dem stand: „Life is a Beach“. Im Leben geht es zu wie am Strand. Ein gutes Bild, um zu verstehen, was das Selbstwertgefühl eigentlich ist.

Leute mit starkem Selbstvertrauen suchen sich auf dem Strand des Lebens eine Stelle, die hoch genug ist, daß man vor den Wellen sicher ist und genug Platz hat, um seine Sachen im trockenen Sand auszubreiten. Man hat es nicht zu weit bis zum Café, den Duschen und dem Volleyballnetz. Es ist warm, und man kann sich entspannen. Man spaziert umher, macht ein Schwätzchen, holt sich ein Eis, flirtet hier und da, oder man geht ins Wasser und schwimmt eine Runde. Man läßt es sich gut gehen.

Ist unser Selbstwertgefühl weniger entwickelt, finden wir uns am unteren Ende des Lebensstrandes wieder, nahe am Wasser, wo es feucht, kalt und windig ist. Wir breiten unsere Sachen nicht allzu sehr aus, weil größere Wellen bis zu uns heraufschwappen und alles wegspülen könnten. Wir sehen, wie sich die anderen amüsieren, und fühlen uns isoliert. Wir beneiden diejenigen, die auf den besseren Plätzen liegen, und haben dabei das Gefühl, nichts dagegen tun zu können.

Man könnte versuchen, seine Situation dadurch zu verbessern, daß man einen großen Sandwall um sich herum aufschüttet, doch solche Verteidigungsmaßnahmen isolieren einen nur noch mehr, und man weiß, daß, egal wie hoch und wie stark man die Burg baut, doch irgendwann die Wellen alles wegspülen werden. Man kann ein paar Bier trinken, mit seiner Tapferkeit angeben, über sein eigenes Unglück spotten, sich aufregen oder Entschuldigungen finden. Doch nichts davon hilft gegen die wachsende Gewißheit, daß die Flut steigt.

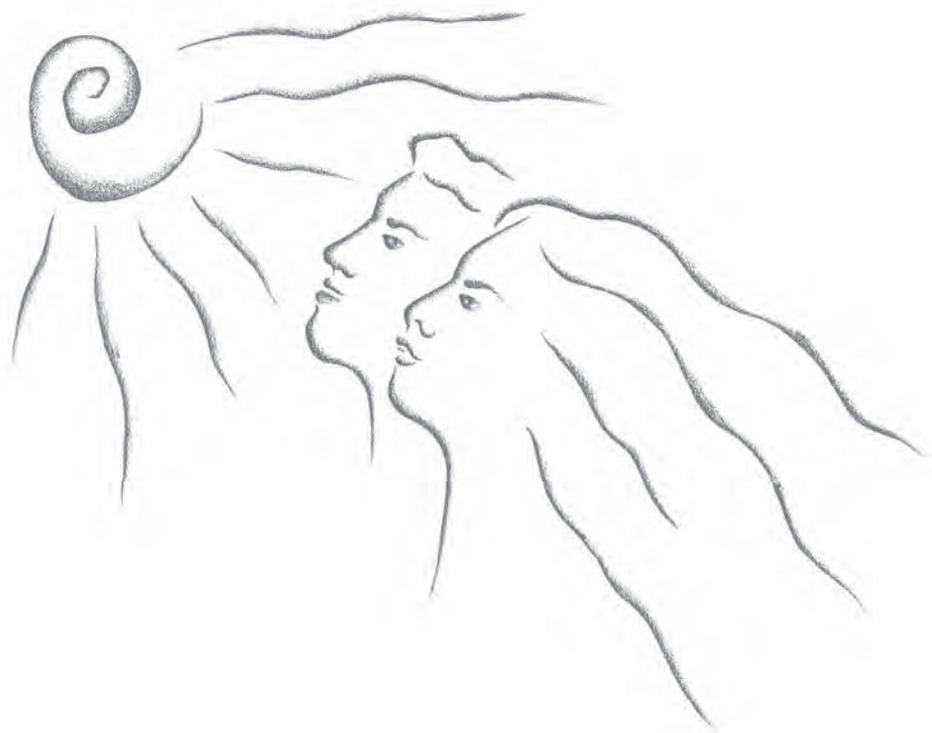
Falls Sie Ihren Platz auf diesem Strand des Selbstvertrauens nicht mögen, können Sie sofort damit beginnen, Ihre Situation zu verbessern. Das folgende kleine Quiz kann Ihnen dabei helfen zu erkennen, wie es um das Selbstwertgefühl in Ihrem Le-

ben bestellt ist. Markieren Sie diejenigen Aussagen, die für Sie besonders zutreffend sind:

1. Ich bleibe lieber zu Hause, als zu einer Party zu gehen.
2. Gelegentlich konsumiere ich zuviel Alkohol, Drogen, Tabak oder Essen.
3. Ich kleide mich konservativ, um nicht aufzufallen.
4. Ich habe das Gefühl, ich müßte anderen mein Verhalten erklären.
5. Ich denke öfters darüber nach, wie mich die anderen wahrnehmen.
6. Für eine gute Auseinandersetzung braucht man keinen Grund.
7. Bei der Arbeit oder in der Schule wage ich es nicht, auch mal ein Risiko einzugehen.
8. Oft bin ich wütend auf andere Menschen.
9. Mir fällt es schwer, anderen nein zu sagen.
10. Mir macht es Spaß, anderen von meinen Erfolgen zu berichten.

Die Aussagen mit den ungeraden Zahlen sollen Sie dazu anregen zu überlegen, wie ein geschwächtes Selbstvertrauen dazu führt, daß Sie bestimmte Personen, Situationen oder Gefühle vermeiden möchten. Die Aussagen mit den geraden Nummern könnten auf das zwanghafte Gefühl hinweisen, sich wegen Ihres geringen Selbstwertgefühls verteidigen zu müssen. Solche Muster lassen sich jedoch verändern. In diesem Buch geht es darum, wie sich das Gefühl des eigenen Wertes so steigern läßt, daß derartige Verteidigungsmechanismen überflüssig werden.





# Teil I

## So schnell kann es mir besser gehen

Dieses Kapitel besteht aus neun einfachen Übungen, die Ihnen helfen werden, sich rasch besser zu fühlen. Tausende von Menschen haben diese Techniken in den letzten Jahren angewandt und bewiesen, wie wirksam sich damit das eigene Selbstvertrauen aufbauen läßt. Im Kern geht es hier darum, die Erinnerung an positive Erlebnisse zu fördern, sich selbst für das zu loben, was man für andere getan hat, Erinnerungstechniken einzusetzen, um positive Erinnerungen freizusetzen, sich schnell entspannen zu können, eigene Bildvorstellungen zur Streßreduktion zu erzeugen, die verborgenen Schätze des eigenen Lebens zu entdecken, den inneren Führer um Rat zu fragen, den wahren eigenen Wert zu visualisieren sowie eine einfache Form der Selbsthypnose zu erlernen.



## Die Fünf-Finger-Übung

Es gibt Tage, an denen fühlt man sich besonders niedergeschlagen. Hier braucht man ein einfaches und rasch wirkendes Gegenmittel, um sich wieder aufzurichten. Mit der Fünf-Finger-Übung können Sie sich jederzeit daran erinnern, welches großartige Gefühl Sie für sich selbst entwickeln können.

Machen Sie drei oder vier tiefe Atemzüge. Lassen Sie zu, wie Entspannung und Ruhe Ihren ganzen Körper durchströmen. Schließen Sie die Augen, und lassen Sie die Spannung aus sämtlichen Muskeln fließen. Bleiben Sie entspannt, und richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre dominante Hand.

Berühren Sie mit dem Daumen die Spitze des Zeigefingers. Gehen Sie gedanklich zurück in Ihre Vergangenheit und erinnern Sie sich an ein Ereignis, bei dem Sie das Gefühl hatten, geliebt und versorgt zu werden. Vielleicht war es, als Sie sich den Magen verdorben hatten, und sich Ihre Eltern besonders um Sie gekümmert hatten. Oder wie war es, als Ihre Freunde für Sie eine große Geburtstagsfeier veranstaltet hatten? Egal ob groß oder klein, jedes Ereignis zählt.

Nun berühren Sie mit dem Daumen die Spitze des Mittelfingers. Erinnern Sie sich an einen echten eigenen Erfolg. Ihr Schulabschluß? Der neue Job oder eine Beförderung? Oder vielleicht die Geburt eines Ihrer Kinder. Auch hier zählt wieder jedes Ereignis, wenn es Ihnen nur ein recht starkes Gefühl des eigenen Erfolgs gegeben hat.

Nun berührt Ihr Daumen den Ringfinger, und Sie erinnern sich an etwas Bedeutendes, das Sie für jemand anderen getan haben. Vielleicht haben Sie sich um eine kranke Nachbarin gekümmert oder auf die Kinder Ihrer Schwester aufgepaßt. Es könnte jede Art von Selbstlosigkeit sein, die Ihnen wichtig erscheint.

Zuletzt berührt Ihr Daumen den kleinen Finger, und Sie erinnern sich daran, wie Sie einmal jemand anderen geliebt haben. Suchen Sie nach einem sehr starken Gefühl der Liebe, das Ihr ganzes Herz bewegt hat.

Machen Sie sich mit dieser Übung vertraut, und nutzen Sie sie immer dann, wenn Sie sich rasch daran erinnern wollen, wie es ist, sich gut zu fühlen.





## Das Leben ist schön

Erinnern Sie sich daran, wie verzweifelt Jimmy Stewart auf der Brücke stand? Und wie dann ein Engel kam und ihm eine andere Realität zeigte: seine Stadt, seine Freunde und seine Familie, so wie sie wären, wenn er nie gelebt hätte. Da erkannte er, daß die Welt ohne ihn ein etwas traurigerer Ort wäre.

Es ist so leicht, all das Positive zu vergessen, das wir in das Leben anderer bringen. Möglicherweise sind Sie kein berühmter Schriftsteller oder Unternehmensführer, doch auch Ihr Leben zählt. Ihre Familie, Ihre Freunde und selbst Ihre bloßen Bekannten und Arbeitskollegen werden von Ihnen – mal stärker, mal schwächer – beeinflusst.

Ein Schlüsselement des Selbstvertrauens besteht in dem Wissen, daß wir einen Platz in der Welt haben, den niemand sonst auf die uns eigene Weise ausfüllen könnte. Machen Sie doch genau jetzt einmal eine Liste mit all den Leuten, auf die Sie – in der Vergangenheit oder Gegenwart – in irgendeiner Weise Einfluß gehabt haben. Das kann von engen Familienangehörigen bis zu jemand gehen, dem Sie im dritten Schuljahr beim Rechnen geholfen haben; von Ihren engsten Freunden bis hin zum Parkplatzwächter, den Sie jeden Morgen auf dem Weg zum Büro begrüßen. Notieren Sie alle Namen, an die Sie sich erinnern können.

Notieren Sie jetzt neben jedem Namen einige der positiven Dinge, die Sie für den betreffenden Menschen getan haben. Es ist egal, ob es etwas Wichtiges oder Unbedeutendes und ob es gestern oder vor 40 Jahren war. Es kommt nicht mal darauf an, ob sich die anderen daran erinnern oder es überhaupt anerkannt haben. Entscheidend ist, das Sie sich daran erinnern.

Inmitten aller Routine, aller Kämpfe, Niederlagen und Schmerzen entdecken Sie plötzlich, daß Ihr Leben doch wirklich schön ist. Manchmal übersieht man es leicht, doch es stimmt. Und diese Tatsache kann man entdecken und schließlich sogar feiern.

## Die guten Zeiten mental verankern



Mit Unglück umzugehen ist eine Kunst. Wenn man weiß, wie Schmerz funktioniert und wie man damit fertig werden kann, wird man sich in der jeweiligen Situation weniger überwältigt fühlen. Wer unglücklich ist, denkt nur an das *Jetzt* und kann sich kaum vorstellen, jemals wieder glücklich zu sein. Dann möchte man einfach nur abhauen. In so einer Gefühlssituation kann es helfen, sich daran zu erinnern, daß man solche Gefühle früher schon ertragen hat und daß sie irgendwann vorbei sein werden. Zusätzlich gibt es noch eine Technik, um gegen negative Gefühle anzugehen: das *Ankern*.

Mittels eines Ankers kann man noch einmal Situationen durchleben, in denen man voll Zuversicht und Selbstvertrauen war. Ein Anker ist ein Reiz, der bestimmte Gefühle der Vergangenheit wieder auslöst. Ein Beispiel: Wenn Sie sich jedesmal, wenn Sie frischgebackene Schokoladenplätzchen essen, an die Liebe und Fürsorge Ihrer Großmutter erinnern, dann werden die Schokoladenplätzchen für Sie zu einem Anker. Sie bilden den Reiz, der als Reaktion die Gefühle von Liebe und Sicherheit auslöst. Viele unserer Anker funktionieren unbewußt, doch man kann auch ganz bewußt neue Anker bilden und nutzen. Man berührt sich leicht am Handgelenk, um sich an den selbstgemachten positiven Anker zu erinnern.

Alex, ein 32jähriger Künstler, arbeitet mit dieser Technik. Schon als Kind zeigte er sein künstlerisches Talent. Seine Familie erkannte seine Begabung, als er im Alter von zwei Jahren ein wunderschönes, farbenfrohes und detailreiches Bild malte – auf der teuren, beigen Ledercouch seiner Eltern. Die Eltern ersetzten die Couch durch eine weniger teure und stellten die Ledercouch in sein Zimmer als Andenken an sein frühestes Werk.

Als Erwachsener begab sich Alex in die Welt der Kunst, in der sein künstlerisches Streben nicht von allen Menschen in dieser Weise unterstützt wurde. Er hatte Mühe, sich als professioneller Künstler zu etablieren. Es gab unfreundliche Bemerkungen.

kungen von Kritikern über seine Arbeiten, und manche Ausstellung war ein Fehlschlag. Zum Glück hatte Alex einen Anker entwickelt, den er auslösen konnte, sobald er sich entmutigt fühlte oder sein innerer Kritiker zum Angriff blies.

Dann sucht er ein stilles Plätzchen und macht eine Übung, bei der er sein Handgelenk berührt und die Erinnerungen an sein altes Kinderzimmer wieder wachruft. Er sieht wieder die Couch, die seine Eltern ihm als Erinnerung an seine ursprüngliche künstlerische Begabung in sein Zimmer gestellt hatten. Er erinnert sich an die Bemalung der Couch, an die grünen Wirbel, die wilden orangefarbenen Linien und die gelben Punkte. Dann macht er einige tiefe Atemzüge. Und wenn er wieder Zutrauen in sich selbst verspürt, fließt auch die Leidenschaft für die Kunst erneut durch seinen Körper und gibt ihm die Möglichkeit, weiterzumachen und allen Schwierigkeiten ins Auge zu sehen.

Nehmen Sie sich jetzt einen Augenblick Zeit für diese einfache, aber sehr wirkungsvolle Übung:

1. Wählen Sie einen Ort, an dem Sie nicht gestört werden, und setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich. Atmen Sie tief in alle Körperregionen, in denen Sie Spannungen verspüren.
2. Gehen Sie gedanklich in der Zeit zurück. Denken Sie an ein Erlebnis, bei dem Sie sich außergewöhnlich erfolgreich oder selbstgewiß gefühlt haben. Nehmen Sie so viele Einzelheiten wie möglich wahr: Was gab es zu sehen, zu hören, zu schmecken, zu riechen, und was waren Ihre Gefühle? Wie haben Sie selbst ausgesehen und wie die anderen? Hören Sie die Zuversicht in Ihrer eigenen Stimme und die lobende Anerkennung der anderen. Und *fühlen* Sie wirklich Ihr Selbstvertrauen und Ihre Zuversicht.
3. Wenn die Bilder so klar sind, daß Sie Ihr Selbstvertrauen wirklich spüren können, berühren Sie mit der rechten Hand Ihr linkes Handgelenk. Drücken Sie es an einer Stelle, die Sie sich gut merken können. Mit diesem Druck verankern Sie Ihre Gefühle am Handgelenk, und Sie werden beim späteren Auslösen genau diese Berührung wiederholen.

Wiederholen Sie diese Sequenz mit vier weiteren Erinnerungen oder Phantasieszenen, die für Sie mit Gefühlen des eigenen Wertes und Selbstvertrauens verbunden sind. Jedesmal, wenn Sie diese Gefühle besonders deutlich spüren, berühren Sie Ihr Handgelenk in der gleichen Weise.

Sie haben nun einen sehr positiven inneren Zustand verankert, den Sie jederzeit durch Berührung des Handgelenks aktivieren können, um beispielsweise bestimmte negative Gefühle zu beenden. Die positiven Erinnerungen und Phantasien sind Ressourcen, auf die Sie bei Bedarf jederzeit zurückgreifen können. Negative Gefühle und Zustände beenden Sie einfach mit einer Berührung Ihres Handgelenks, wo Sie die Erinnerung an einige der schönsten Momente Ihres Lebens verankert haben.

