

Daniela Landgraf

DAS
SELBSTWERT-
LEXIKON

*Mit mehr als 100 Übungen
zur Stärkung des Selbstwertgefühls*

*Für mehr Erfolg, Zufriedenheit
und Glück im Leben*



www.tredition.de

Daniela Landgraf

Das Selbstwert-Lexikon

mit mehr als 100 Übungen zur Stärkung des
Selbstwertgefühls für mehr Erfolg, Zufriedenheit
und Glück im Leben



www.tredition.de

© 2021 Daniela Landgraf
Lektorat, Korrektorat: Janina Fischer

Verlag und Druck:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-29178-2
Hardcover: 978-3-347-29179-9
e-Book: 978-3-347-29180-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

EINFÜHRUNG

Wie zeigt sich überhaupt ein Mangel an Selbstwert?

EIN KLEINER SELBSTTEST

DIE DREI SELBSTWERT-MANGEL-TYPEN

TYP A: DAS OFFENSICHTLICHE SELBSTWERTPROBLEM (DAS REH)

TYP B: DAS VERSTECKTE SELBSTWERTPROBLEM (DAS PFERD)

TYP C: DAS VERDRÄNGTE SELBSTWERTPROBLEM (DER LÖWE)

EIN PAAR DEFINITIONEN:

DAS SELBSTWERT-LEXIKON

ACHTSAMKEIT

ÜBUNG 1

ATMUNG

ÜBUNG 2

ÜBUNG 3

ÜBUNG 4

ÄNGSTE

ÜBUNG 5

ÜBUNG 6

ÜBUNG 7

ÜBUNG 8

AKZEPTANZ

ÜBUNG 9

ÜBUNG 10

ANNEHMEN

ÜBUNG 11

BÄUME

ÜBUNG 12

ÜBUNG 13

BEWUSSTHEIT

ÜBUNG 14

BETRACHTUNG

ÜBUNG 15

BEWERTUNG

ÜBUNG 16

ÜBUNG 17

CHARISMA

ÜBUNG 18

ÜBUNG 19

DANKBARKEIT

ÜBUNG 20

DURCHSETZUNGSFÄHIGKEIT

ÜBUNG 21

ÜBUNG 22

ÜBUNG 23

ENTSCHEIDUNGEN

ÜBUNG 24

ÜBUNG 25

ENTSCHLOSSENHEIT

ÜBUNG 26

ENTTÄUSCHUNG

ÜBUNG 27

ÜBUNG 28

ÜBUNG 29

ÜBUNG 30

ERFOLG

ÜBUNG 31

FOKUS

ÜBUNG 32

GEDANKEN UND GEDANKENKARUSSELL

ÜBUNG 33

ÜBUNG 34

GELD

ÜBUNG 35

ÜBUNG 36

ÜBUNG 37

ÜBUNG 38

ÜBUNG 39

ÜBUNG 40

GRENZEN SETZEN

ÜBUNG 41

HANDICAP

ÜBUNG 42

HOCHSENSIBILITÄT

ÜBUNG 43

INDIVIDUALITÄT LEBEN:

ÜBUNG 44

ÜBUNG 45

INNERE ANTREIBER

ÜBUNG 46

ÜBUNG 47

INNERE STIMME

ÜBUNG 48

JAMMERN

ÜBUNG 49

JETZT ERST RECHT!

ÜBUNG 50

KINDER – VON IHNEN LERNEN!

ÜBUNG 51

KOMFORTZONE

ÜBUNG 52

KOMMUNIKATION

ÜBUNG 53

KOMPETENZ

ÜBUNG 54

ÜBUNG 55

KOMPLIMENT

ÜBUNG 56

KRITIK

ÜBUNG 57

ÜBUNG 58

ÜBUNG 59

ÜBUNG 60

LEICHTIGKEIT

ÜBUNG 61

ÜBUNG 62

ÜBUNG 63

LICHT:

ÜBUNG 64

LOSLASSEN

ÜBUNG 65

MANGEL

ÜBUNG 66

MEDITATION

ÜBUNG 67

MINDERWERTIGKEITSGEFÜHLE

ÜBUNG 68

MUT

ÜBUNG 69

NEID

ÜBUNG 70

ÜBUNG 71

NEIN SAGEN

ÜBUNG 72

NEUES WAGEN

ÜBUNG 73

OPTIMISMUS

ÜBUNG 74

ÜBUNG 75

PEINLICHKEIT

ÜBUNG 76

PROPHEZEIUNG

ÜBUNG 77

QUARTETT

ÜBUNG 78

REFLEXION:

ÜBUNG 79

ÜBUNG 80

ÜBUNG 81

RESSOURCEN-ERKENNUNG

ÜBUNG 82

SCHAM

ÜBUNG 83

SCHLECHTE LAUNE ODER STIMMUNG:

ÜBUNG 84

SCHULDGEFÜHLE:

ÜBUNG 85

SCHWÄCHEN:

ÜBUNG 86

SCHWIERIGE SITUATIONEN

ÜBUNG 87

ÜBUNG 88

SELBSTLIEBE

ÜBUNG 89

ÜBUNG 90

SELBSTZWEIFEL

ÜBUNG 91

ÜBUNG 92

SILENT SUBLIMINALS

ÜBUNG 93

STÄRKEN

ÜBUNG 94

ÜBUNG 95

ÜBUNG 96

TROTZDEM

ÜBUNG 97

ÜBERFORDERUNG:

ÜBUNG 98

ÜBUNG 99

UMDENKEN:

ÜBUNG 100

UMSETZEN

ÜBUNG 101

UNGERECHTIGKEITSGEFÜHLE

ÜBUNG 102

ÜBUNG 103

UNSICHERHEIT

ÜBUNG 104

ÜBUNG 105

URTEIL

ÜBUNG 106

ÜBUNG 107

VERGLEICH

ÜBUNG 108

ÜBUNG 109

VERTRAUEN

ÜBUNG 110

ÜBUNG 111

VERLUST

ÜBUNG 112

ÜBUNG 113

VERSAGENSANGST

ÜBUNG 114

ÜBUNG 115

ÜBUNG 116

ÜBUNG 117

VERZEIHEN/ VERGEBEN

ÜBUNG 118

ÜBUNG 119

VISIONEN

ÜBUNG 120

ÜBUNG 121

ÜBUNG 122

ÜBUNG 123

WAHRNEHMUNG UND WAHRHEIT

ÜBUNG 124

WERT UND WERTE

ÜBUNG 125

WERTSCHÄTZUNG

ÜBUNG 126

ÜBUNG 127

XEROGRAFIE

ÜBUNG 128

YIN UND YANG

ÜBUNG 129

ZEIT

ÜBUNG 130

ZIELE

ÜBUNG 131

ZWEIFEL:

ÜBUNG 132

GASTAUTORIN ESTHER SCHWEIZER

GASTAUTORIN PIA TIETZ

GASTAUTORIN MARION GLÜCK

ZUM ABSCHLUSS:

ÜBUNG 133

EINFÜHRUNG

WIE ZEIGT SICH ÜBERHAUPT EIN MANGEL AN SELBSTWERT?

Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen – was ist das alles überhaupt? Worüber sprechen wir und wie macht sich ein Mangel an Selbstwert überhaupt bemerkbar?

Ich behaupte: der Mangel an Selbstwert ist fast schon die „Volkskrankheit“ Nummer 1. Und es gibt so unterschiedliche Facetten, wie sich dieser zeigen kann. Viele Menschen kennen Minderwertigkeitskomplexe, Selbstzweifel und Ängste, die einen selbst total blockieren. Die Nächsten fühlen sich zwar einigermaßen selbstsicher und wertvoll, aber leider nur solange, wie sie etwas leisten und entsprechende Anerkennung erhalten. Und Andere wiederum verdrängen das mangelnde Selbstwertgefühl so gut, dass es in Überheblichkeit und Arroganz ausartet.

Gerade bei diesen Menschen ist ein typisches Verhalten das Abwerten von anderen Menschen, um sich selbst besser zu fühlen.

Ein Mangel an Selbstwert zeigt sich beispielsweise auch in den Themen Neid, Eifersucht und dem Gefühl, immer ungerecht behandelt zu werden.

Leider wird uns in unserer Gesellschaft oft schon in der Kindheit beigebracht, dass wir nur wertvoll sind, wenn wir entsprechende Leistungen erbringen. Gruselige Glaubenssätze wie „Hast Du was, dann bist Du was!“ oder „Wenn Du in der Schule nicht gut bist, dann

musst Du irgendwann Toiletten putzen gehen“ haben viele von uns schon mit der Muttermilch aufgesogen.

Solche und ähnliche Sätze kommen beim Kind in folgender Übersetzung an: „Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste oder besitze.“ Kurz: Diese Sätze sind echte Selbstwertgefühl-Killer.

Die Schule tut ihr Übriges dazu. Viele Kinder lernen: Ich bekomme nur Anerkennung, wenn ich gute Noten schreibe. Wenn ich nicht mitkomme, weil ich ein anderes Lerntempo habe, dann bin ich weniger wert als andere.

Schon in der Schule wird die Grundlage für einen ständigen Vergleich mit anderen gelegt – leider ist dieser Vergleich häufig nicht konstruktiv (konstruktiv wäre: das will ich auch erreichen, wie komme ich da hin?), sondern eher destruktiv („Die anderen sind ohnehin besser, ich bin weniger wert“).

Auf der einen Seite wünschen sich Eltern selbstbestimmte und selbstbewusste Kinder, auf der anderen Seite lernen Kinder in der Schule: ich muss mit dem Mainstream gehen, um dazu zu gehören.

Manch ein Kind erlebt Spott und Ausgrenzung wegen – aus erwachsener Sicht – Banalitäten, wie der „falschen“ Haarfarbe, dem „falschen“ Namen oder Kleidung, die dem Mainstream widerspricht. Auch kontroverse Meinungen, welche andere nicht nachvollziehen können, haben schon manch einen ins gemeinschaftliche „Aus“ katapultiert. Die Folge: Anpassung, um Anerkennung, Zuneigung und Lob zu erhalten und um dazu zu gehören.

Wenn das ausbleibt, ist ein mangelndes Selbstwertgefühl fast vorprogrammiert.

In der Folge versuchen sich viele Menschen dann im Erwachsenenalter durch Titel, Status und Geld ihr Selbstwertgefühl aufzubauen. Sie freuen sich über Lob und Anerkennung, weil sie dadurch Bestätigung ihrer Person erhalten. Das Schreiben von

Erfolgstagebüchern dient einem ähnlichen Zweck (siehe auch Aufgabe: Erfolgstagebuch schreiben). All das hilft natürlich, ein Selbstwertgefühl zu stärken, doch manchmal ist die äußere Bestärkung allein nicht nachhaltig – vor allem dann nicht, wenn es tiefliegende, fest verankerte Glaubenssätze und Überzeugungen darüber gibt, nicht gut genug zu sein! Um dennoch das Gefühl zu bekommen, ein wertvoller Mensch zu sein, flüchten viele immer mehr in den Erfolg! Doch wenn Geld, Erfolg und Anerkennung gebraucht werden, um sich „selbst-wertvoll“ zu fühlen, dann kann es suchtmäßige Zustände annehmen. Die Betroffenen brauchen immer mehr davon. Sie wollen immer höher, schneller, weiter... damit das gute Gefühl, ein wertvoller und selbstwirksamer Mensch zu sein aufrecht erhalten bleibt!

Ich vergleiche diese Situation (wenn also Erfolg und Anerkennung von außen gebraucht wird, um sich gut zu fühlen) gerne mit einem Leuchtturm, der von außen angestrahlt wird. Solange das Licht von außen den Leuchtturm anstrahlt, ist alles wunderbar.

Doch was passiert, wenn die Äußerlichkeiten einmal wegbrechen, wenn das Licht von außen also plötzlich nicht mehr da ist? Oft bleibt von dem Leuchtturm dann nicht viel mehr übrig als ein Haufen alter Steine – vor allem, wenn das echte Licht von innen heraus fehlt.

Übertragen auf das Selbstwertgefühl:

Wie viel bleibt vom Selbstwertgefühl eines Menschen übrig, wenn alles wegbricht, über das sich dieser Mensch definiert?

Und wie kann man es schaffen, ein echtes Selbstwertgefühl von innen heraus aufzubauen?

EIN KLEINER SELBSTTEST

Ein mangelndes Selbstwertgefühl kann sich in verschiedenen Gewändern zeigen. In Extremfällen zeigt es sich entweder durch absolute Unsicherheit oder durch totale Übertreibung des Selbstwertgefühls, so dass es schon in die Überheblichkeit geht. Häufig sind Menschen, die nach außen hin extrem selbstsicher wirken im Grunde ihres Herzens eher unsicher. Sie haben nur gelernt, sich zu tarnen. Manchmal ist die Tarnung so perfekt, dass sie es selbst nicht mehr merken, dass sie im Grunde genommen ein sehr marodes Selbstwertgefühl haben. Das wird dann häufig erst sichtbar, wenn irgendwelche äußeren Faktoren am Selbstwertgefühl rütteln (zum Beispiel Verlust der Position oder des Arbeitsplatzes, Trennung des Partners, Verlust von Geld etc.). Manchmal macht sich ein mangelndes Selbstwertgefühl auch dadurch bemerkbar, indem andere Menschen abgewertet werden, um sich selbst aufzuwerten und wertvoll zu fühlen. Vielleicht kennen Sie auch solche Menschen, die in einer Tour etwas an anderen Menschen auszusetzen haben oder geradezu über sie lästern?

Wenn Sie sich jetzt vielleicht sogar ertappt fühlen... dann gratulieren Sie sich umso mehr, dass Sie nun dieses Buch in den Händen halten. Sie werden feststellen: Je stärker Sie sich von innen heraus fühlen, umso weniger werden Sie zukünftig das Bedürfnis haben, negativ über andere zu denken oder zu sprechen.

Wie wäre es mit einem kleinen Schnelltest?

Wie gut ist es um Ihr Selbstwertgefühl bestellt?

1. In gewohnter Umgebung fühle ich mich ausgesprochen sicher. Allerdings fühle ich die Unsicherheit, wenn ich in neue Situationen komme oder auf neue, mir unbekannte Menschen treffe.
2. In Meetings und Besprechungen habe ich das Gefühl, nicht gehört zu werden oder mich nicht durchsetzen zu können
3. Ich habe manchmal das Gefühl, meine Kollegen reden hinter meinem Rücken schlecht über mich, ohne tatsächlich Beweise dafür zu haben.
4. In Diskussionen kann ich schlecht „verlieren“. Selbst, wenn ich merke, die anderen haben Recht, kann ich das in dem Moment nicht zugeben.
5. Ich habe oft das Gefühl, andere haben keine Ahnung. Ich fühle mich ihnen einfach überlegen.
6. Wenn ich mich mit meinen Ideen nicht durchsetzen kann, werde ich trotzig. Dann habe ich auch keine Lust mehr, die anderen zu unterstützen.
7. Ich bin absolut harmoniebedürftig, jede Meinungsverschiedenheit ist für mich eine große Herausforderung. Deswegen schließe ich mich gerne der Meinung von anderen an.
8. Jede Meinungsverschiedenheit, jeder Streit löst bei mir die Angst aus, dass mich andere eventuell zukünftig nicht mehr mögen oder sogar ablehnen.
9. Ein „Nein“ des Kunden kommt für mich einer persönlichen Niederlage gleich. Nach jedem „Nein“ des Kunden überlege ich mir, was ich falsch gemacht habe.
10. Ich fühle mich im Vergleich zu anderen manchmal minderwertig.
11. Ich merke immer wieder, dass meine Ideen und Meinungen einfach die besten sind. Viele andere haben irgendwie einfach

keine Ahnung.

12. Ich habe immer wieder das Gefühl, noch nicht gut genug zu sein, obwohl ich schon so viele Weiterbildungen und Zusatzqualifikationen gemacht habe.
13. Ich habe oft im Leben das Gefühl, dass andere Menschen bessere Chancen haben und die besseren Angebote bekommen. Das Gefühl der Ungerechtigkeit kenne ich nur zu gut.
14. Mir fällt es schwer, anderen einen Sieg oder die bessere Position zu gönnen. Wenn ich ganz ehrlich zu mir selbst bin, dann bin ich oft neidisch bzw. missgünstig.

Wie viele Fragen haben Sie mit „Ja“ beantwortet? Je mehr Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben, desto schlechter ist es um Ihr Selbstwertgefühl bestellt.

Die Beantwortung der Fragen 4, 5, 6, 11 und 14 mit einem „ja“ können auf ein mangelndes Selbstwertgefühl im Gewand eines „übertriebenen“ Selbstwertgefühl hindeuten.

Doch was bedeutet das konkret? Wieso kann sich ein mangelndes Selbstwertgefühl in Form von „übertriebenen“ Selbstwert zeigen? Klingt das nicht paradox?

Im nächsten Kapitel möchte ich Ihnen drei typische Selbstwert-Mangel-Typen vorstellen.

„Bist Du bereit, die Person
zu sein, die Du wirklich
bist?“

Daniela Landgraf
Keynote Speaker und Autorin

DIE DREI SELBSTWERT-MANGEL-TYPEN

Typ A: Das offensichtliche Selbstwertproblem (Das Reh)

Die betroffene Person ist sich ihrer Thematik des mangelnden Selbstwertgefühls gänzlich bewusst und leidet wahrscheinlich auch darunter. Sie hat große Selbstzweifel, die so weit gehen können, dass man sogar von Minderwertigkeits-Gefühlen sprechen kann. Sie traut sich selbst wenig bis gar nichts zu und braucht ausgesprochen viel Bestätigung von außen.

Je nach Stärke der Selbstwert-Problematik zeigen sich diverse Ängste, so zum Beispiel:

- o Angst vor Ablehnung
- o Angst davor, nicht gut genug zu sein
- o Angst davor, dass es Streit geben könnte
- o Angst vor negativen Konsequenzen
- o Angst vor dem Versagen
- o Angst davor, allein zu sein (oder allein gelassen zu werden)
- o Angst davor, nicht gemocht zu werden
- o Angst davor, nicht genug zu leisten
- o Angst davor, einen Fehler zuzugeben
- o Angst vor unangenehmen Gesprächen (zum Beispiel mit Kunden, Vorgesetzten oder Gesprächen, in denen unangenehme Themen geklärt werden müssen)
- o Angst davor, „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen
- o Angst davor, man selbst zu sein (und davor, dafür abgelehnt zu werden)

- o Und viele mehr

Menschen dieses Typs neigen zu Perfektionismus. Sie fühlen sich nie gut genug.

Was bedeutet das beispielsweise für das Berufsleben?

Auf den ersten Blick scheint es für ein Unternehmen vielleicht großartig, einen harmoniebedürftigen Mitarbeiter zu haben, der sich für jeden „aufopfert“, der klaglos alle Arbeiten erledigt und meist sehr unauffällig ist.

Das kann jedoch zahlreiche Probleme mit sich bringen, wie zum Beispiel:

- o Wirkliche Befindlichkeiten werden zu spät angesprochen (in schlimmsten Fall hat der Mitarbeiter innerlich schon gekündigt. Flucht ist eine häufige Erscheinungsform bei Menschen, die Konflikten aus dem Weg gehen).
- o Unehrlichkeit, denn aus Angst vor Konsequenzen werden ggf. wichtige Informationen, Dinge oder Fehler verschwiegen.
- o Verärgerte Kunden, weil ein unangenehmes Gespräch vielleicht zu lange aufgeschoben wird.
- o Fehlzeiten steigen durch Krankheit und Überforderung.
- o Gestörtes Betriebsklima, weil sich bei Kollegen beschwert und gejammert wird, statt Themen offen anzusprechen.
- o Anstrengend für Führungskräfte und Kollegen, wenn ständig Bestätigung gesucht wird oder aus Unsicherheit zu viel nachgefragt wird.
- o Die Führungskraft und Kollegen wissen eventuell nicht so recht, woran sie sind. Sie merken vielleicht, dass es der Person nicht recht ist, wenn ihr beispielsweise

Zusatzaufgaben übertragen werden, gehen aber davon aus, dass sie schon etwas sagen wird, wenn es zu viel wird.

- o Ein betroffener Mitarbeiter fühlt sich schnell persönlich angegriffen, wenn es auf sachlicher Seite mal Kritik oder Verbesserungsvorschläge gibt. Es wird aus der Emotion und nicht aus der Sachlichkeit heraus argumentiert.
- o Manchmal werden diese Personen auch als „Mutter Teresa“ im Betrieb missbraucht. Kollegen schütten ihr Herz aus, Kunden werden nicht eingebremst, wenn sie zu viel erzählen. Vor lauter zuhören wird im schlimmsten Fall die Arbeit vernachlässigt bzw. es werden viele Überstunden gemacht, um die Arbeit trotz der persönlichen Gespräche noch zu schaffen. Auch Beratungsgespräche mit Kunden können dadurch über die Maßen lange dauern. Die Effizienz geht verloren.

Typischerweise fehlt bei diesem Selbstwert-Mangel-Typ oft der neutrale Blick auf die eigene Leistung und auch auf die Leistung anderer. Er selbst empfindet sich und seine Leistung meist als nicht genug. Die Leistung anderer wird viel größer und wichtiger wahrgenommen, als sie tatsächlich ist. So besteht die Tendenz, dass die Schuld für Fehler, Nichtgelingen etc. viel zu häufig in der eigenen Person gesucht wird. Manchmal werden Fehler verschwiegen oder es wird versucht, es jemand anderem „in die Schuhe zu schieben“ aus der Angst heraus, dass andere denken können, die betroffene Person hätte versagt. Schuldgefühle und das schlechte Gewissen sind ständige Begleiter und machen diesen Menschen das Leben unglaublich schwer. Sie haben ständig das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben. Andauernde Rechtfertigungen machen nicht nur das Leben der Betroffenen schwer, sondern nerven im schlechtesten Fall auch das Umfeld.

Durch ihre häufigen Rechtfertigungen begeben sich die Betroffenen automatisch in eine schwächere Position, was von stärkeren und dominanteren Menschen gerne ausgenutzt wird. Teilweise werden die betroffenen Personen von anderen nicht mehr ernst genommen. Wenn die Betroffenen das dann spüren, bekommen Sie wiederum die Bestätigung dafür, dass sie nicht gut genug und dass ihnen andere überlegen sind.

Ein ungesunder Kreislauf: ihr eigenes Verhalten löst im Umfeld ein Verhalten aus, was das negative Denken über sich selbst wiederum bestätigt.

Eine Unterform dieses Selbstwertmangel-Typs ist der sogenannte Echoist.

Ein Echoist zeichnet sich dadurch aus, dass sich seine Gedanken stets um das Wohlbefinden der anderen drehen, bis hin, dass Betroffene Angst davor haben, für andere eine Belastung zu sein. Sie halten ihre Meinung zurück, denn diese könnte einen anderen ja stören. Sie wollen stets gefallen und sind ausgesprochen unsicher. Lob und Aufmerksamkeit irritieren sie. Wenn sie nach ihren Vorlieben gefragt werden, fühlen sie sich tendenziell überfordert. Der Echoist ist quasi das Gegenteil von einem Narzissten. Der Begriff Echoismus geht auf den amerikanischen Psychologen Craig Malkin zurück.

Ich nenne diesen Selbstwert-Mangel-Typen auch gerne: „Das scheue Reh“.

Typ B: Das versteckte Selbstwertproblem (Das Pferd)

Hierbei handelt es sich um Personen, die sich zwar durchaus ihres mangelnden Selbstwertgefühls bewusst sind, jedoch bereits aktiv daran arbeiten. Ein mangelndes Selbstwertgefühl entsteht in den meisten Fällen schon in frühen Kindheitstagen und kann sich hartnäckig halten. Der Weg hin zu einem gesunden Selbstwertgefühl

von innen heraus ist nicht immer einfach. Besonders, wenn tiefsitzende Zweifel und Minderwertigkeitsgefühle vorhanden sind. So manches Mal ist auch therapeutische Unterstützung hilfreich.

Einige der typischen und bekannten Übungen für den Aufbau eines Selbstwertgefühls sind:

- o Sich selbst loben
- o Erfolgstagebuch schreiben (sich also täglich seiner kleineren und größeren Erfolge bewusstwerden und aufschreiben, was einem gut gelungen ist und worauf man stolz ist)
- o Trainieren einer positiven Grundeinstellung

Diese Übungen werden Sie auch im Übungsteil noch näher kennenlernen. Doch leider reichen diese klassischen Übungen in vielen Fällen nicht aus – vor allem nicht, wenn es sich um wirklich tiefsitzende Annahmen und Überzeugungen über die eigene Person handelt. Mit diesen Übungen werden nur die äußeren Umstände betrachtet.

Ist das Selbstwertgefühl jedoch nur auf diesen äußeren Dingen aufgebaut, ist es ausgesprochen instabil. Solange alles gut läuft, ist das vermeintliche Selbstwertgefühl zwar vorhanden, es besteht jedoch die Gefahr, dass es in sich zusammenbricht, wenn Dinge nicht so laufen, wie geplant. Ein verpatztes Kundengespräch, ein unzufriedener Kunde, Kritik vom Chef oder an der Arbeit, Verlust von Geld oder andere Niederlagen können dann schon mal sehr am Selbstwert kratzen. Besonders dramatisch wird es oft bei einschneidenden Krisen – zum Beispiel bei Verlust des Arbeitsplatzes oder sogar der eigenen Firma, Verlassen werden vom Partner, Insolvenz oder einer schweren Erkrankung.

Ein Selbstwertgefühl, welches von außen aufgebaut ist, vergleiche ich, wie in der Einleitung schon erwähnt, gerne mit einem Leuchtturm, der von außen angestrahlt wird. Wenn etwas im Außen wegbricht, also das Licht ausgeht, dann verschwindet gleichzeitig in vielen Fällen auch das mühsam aufgebaute vermeintliche Selbstwertgefühl.

Typische Verhaltensweisen dieser Personen im Job:

Sie nehmen durchaus gerne verantwortungsvolle Tätigkeiten an, denn das stärkt ihr Selbstwertgefühl. Sie brauchen das Gefühl, etwas besonders gut zu können. Doch sie brauchen häufig auch Bestätigung von außen und immer wieder die Zusicherung, dass sie ihre Aufgabe gut erledigen. Negative Stimmen werden über die Maßen stark gehört, so zum Beispiel Kritik an der eigenen Person.

Beispiele hierfür:

- o Eine Person hält einen Vortrag. Nach dem Vortrag kommen zehn Menschen und loben den Redner. Lediglich eine Person übt Kritik. Dieser einen Person wird dann besonders viel Bedeutung beigemessen. Im schlimmsten Fall werden bei den positiven Bemerkungen noch negative Untertöne hineininterpretiert. So etwas passiert vor allem dann, wenn man an sich selbst zweifelt und die innere Stimme allzu kritisch ist.
- o Die Assistentin der Geschäftsführung schreibt im Auftrag ihres Chefs einen Brief. Er kommt anschließend zu ihr, lobt sie für den Brief, hat jedoch gleichzeitig Verbesserungsvorschläge. Diese Verbesserungsvorschläge werden dann sofort persönlich genommen und die Person hat das Gefühl, „es nie

richtig zu machen“. Das Lob wird womöglich komplett überhört. Das ist nicht nur für die Assistentin anstrengend, sondern auch für den Chef.

- o Gründe für eventuelle Misserfolge werden im Außen gesucht. Wenn ein Kundengespräch nicht gut lief, dann wird die „Schuld“ beim Kunden gesucht oder der Preis/die Qualität des Produktes werden für den Nicht-Verkauf verantwortlich gemacht. Das kann das eine oder andere Mal durchaus der Tatsache entsprechen. Es ist jedoch wichtig, auch seinen eigenen Anteil an dem Scheitern zu erkennen, damit etwas verändert werden kann.
- o Flucht ins Perfektionistische. Vor allem bei Führungskräften zeigt sich das als häufiges Phänomen. Doch wem folgen Mitarbeiter lieber? Der perfekten Maschine oder der nahbaren Führungskraft, die auch mal Schwäche zeigen kann?

Dieser Selbstwert-Mangel-Typ leidet häufig am sogenannten Impostor-Syndrom.

Das Impostor-Syndrom, auch Hochstapler-Syndrom genannt, beschreibt ein Phänomen, dass sogar recht häufig bei ausgesprochen erfolgreichen Menschen anzutreffen ist. Das Fatale: Egal, wie erfolgreich die betroffenen Personen sind, oder wie sehr sie in der Öffentlichkeit stehen (zum Beispiel als Künstler, Schauspieler, Politiker, Redner etc.), sie haben immer das Gefühl, dass es irgendwie noch nicht reicht und dass ihnen der Erfolg im Grunde genommen gar nicht zusteht. Sie fühlen sich wie „Hochstapler“ und reden die eigenen Erfolge klein, so nach dem Motto: „Ist doch gar nichts Besonderes, was ich geleistet habe“.

Selbst bei großartigen Leistungen haben diese Menschen stets das Gefühl, es stünde ihnen nicht zu oder dass es doch gar nichts Besonderes sei. Manchmal besteht sogar die feste Überzeugung, dass sie es nur durch Zufall oder durch die Unterstützung von anderen Menschen geschafft haben. Ich nenne diesen Typen auch gerne „den Leithengst/ die Leitstute“. Denn Pferde sind große, stolze Tiere, die jedoch einen ausgesprochen großen Fluchtreflex haben.

Typ C: Das verdrängte Selbstwertproblem (Der Löwe)

Menschen dieses Typs fühlen sich ausgesprochen selbstsicher und glauben fest daran, dass sie ein fast unbesiegbares Selbstwertgefühl haben. In Wahrheit verfügen sie jedoch über kein gesundes Selbstwertgefühl von innen heraus. Ein Großteil ihres Selbstwertgefühl ist hauptsächlich aufgrund von Äußerlichkeiten aufgebaut.

Oft schlägt die nach außen gezeigte Selbstsicherheit sogar in Überheblichkeit, Besserwisserei und Dominanz um. Arroganz und Unnahbarkeit sind quasi ein Schutzmantel, der das eigene Selbst schützt.

Das, was als Selbstwertgefühl bezeichnet wird, könnte man eher als „Ego-Wertgefühl“ bezeichnen, denn das Ego dieser Menschen ist oft riesengroß. Das Ego-Wertgefühl ist ein von mir kreierter Begriff. Sie fühlen sich als die wahren Sieger, Leader und Gestalter der Welt. Schwäche wird nicht zugegeben, bei Fehlern wird ein Schuldiger gesucht (eine andere Person, die Umstände etc.). Häufig haben diese Menschen narzisstische Persönlichkeitszüge, fühlen sich anderen oft überlegen. Fehler machen nur die anderen. Schwäche zeigen ist etwas für Feiglinge.

Als Führungskraft fehlt in vielen Fällen die Empathie für die Mitarbeiter. Die Betroffenen haben wenig Verständnis dafür, wenn andere gelobt werden wollen oder wenn sie mal nicht so fit sind.