

DR. ROLF MERKLE

# So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen

*Sich annehmen, Freundschaft  
mit sich schließen, den inneren  
Kritiker zähmen*

Sag ja zu dir!



**PAL**

DR. ROLF MERKLE

---

# **So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen**

*Sich annehmen,  
Freundschaft  
mit sich schließen, den  
inneren  
Kritiker zähmen*

**pAL**

*Eine positive  
Selbstachtung  
ist das wertvollste,  
das du besitzen  
kannst.*

*Mach dir dieses  
Geschenk.*

## **PAL Verlagsgesellschaft mbH**

Seit 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeuten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über <http://dnb.d-nb.de>

© **PAL Verlagsgesellschaft, München**

[www.palverlag.de](http://www.palverlag.de)

**ISBN 978-3-923614-34-9**

**eISBN 978-3-923614-87-9**

**33. Auflage 2019**

**Alle Rechte vorbehalten**

Bild Umschlag: ©Adobe Stock: Kletr

Bilder Innenteil: ©[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com): S. 2 Bekir Donmez, S. 58 Karim-Manjra, S. 72 Mark Fletcher-Brown, S. 84 Aziz-Acharki, S. 96 W. R.; [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com): S.6 Silvia Rita; Adobe Stock: S. 10 Stockfoto Mania, S. 140 Laura Pashkevich

Dr. Rolf Merkle arbeitet zusammen mit seiner Partnerin und Kollegin Dr. Doris Wolf seit 35 Jahren als Psychotherapeut in eigener Praxis.

Die Internetseite des Autors: [www.rolfmerkle.de](http://www.rolfmerkle.de)

Die Ratschläge dieses Buches sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig geprüft. Autor und Verlag können jedoch keine Garantie geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

# ***Inhalt***

Unvollkommen liebenswert sein

- 1 Wie du am meisten von diesem Buch profitierst
- 2 Die Folgen einer geringen Selbstachtung
- 3 Die Ursachen einer geringen Selbstachtung
- 4 Von Selbstachtung zu Selbstliebe
- 5 Dein Kritiker – ein Freund oder ein Feind?
- 6 Das Wunder der Selbstachtung – drei Menschen berichten
- 7 Den inneren Kritiker zähmen – seine Selbstachtung und sein Selbstvertrauen stärken
- 8 Nobody is perfect Versöhn dich mit deinem Körper

Schlusswort

# ***Unvollkommen liebenswert sein***

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir sind uns noch nicht vorgestellt worden, dennoch wähle ich in diesem Buch die persönliche Anrede in der Du-Form.

Ich tue das, weil ich hoffe, dass ich dich mit dem, was ich dir zu sagen habe, besser erreichen und in deinem Herzen berühren kann. Was ich dir nämlich mitteilen möchte, ist so wichtig, dass es dein Leben retten kann.

Es geht in diesem Buch um eine besondere Form von Selbstvertrauen – dem Vertrauen darauf, dass nichts an dir verkehrt ist, dass du in Ordnung bist, so wie du bist, dass du liebenswert bist.

Wenn es dir wie den meisten Menschen geht, dann glaubst du, dass eher das Gegenteil der Fall ist.

Eine innere Stimme sagt dir nämlich ständig, dass du unzulänglich, verkehrt und minderwertig bist. Diese Stimme ist belehrend, vorwurfsvoll, kontrollierend, abwertend, pedantisch, seziererisch und begleitet dich auf Schritt und Tritt. Diese Stimme ist so überzeugend, dass du ihr jedes Wort glaubst.

Ich nenne diese Stimme den inneren Kritiker, weil sie nie ein gutes Wort für dich übrig hat. Deinem Kritiker liegt nur daran, dich bei einem Fehler oder einer Schwäche zu ertappen, um dich dann aufs Schärfste zu verurteilen und dich mit dem quälenden Gefühl zurückzulassen, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Durch tausende von Gesprächen mit meinen Patienten weiß ich, dass diese nörgelnde Stimme dein und mein größter Feind ist. So gut wie alle seelischen und viele körperliche Probleme sind nämlich auf die vernichtenden Urteile des Kritikers zurückzuführen.

Wenn es dir gelingt, an die Stelle deines Kritikers eine aufbauende, warmherzige und verständnisvolle Stimme zu setzen, dann werden sich viele deiner seelischen und zwischenmenschlichen Probleme in Luft auflösen.

Dann verfügst du über genügend innere Stärke, Gelassenheit und Selbstvertrauen, um die persönlichen und beruflichen Hürden in deinem Leben erfolgreich zu meistern. Dann erkennst du die Wahrheit über dich, nämlich:

*An dir ist nichts verkehrt, auch wenn du  
das Gefühl hast, mit dir stimme etwas  
nicht.*

*Du bist liebenswert – auch wenn du nicht  
perfekt bist.*

Diese Erkenntnis will dir mein Buch vermitteln.

Am Ende dieses Buches wirst du einen neuen Freund gefunden haben. Das Schöne an diesem Freund ist, dass er dich nie verlassen wird und immer für dich da ist, wenn du ihn brauchst. Dieser gute Freund wirst DU sein. Freue dich darauf, seine Bekanntschaft zu machen.

Wenn du beim Lesen den Eindruck hast, ich wiederhole manches immer wieder, dann hast du völlig Recht. Ich tue das bewusst, wenn etwas besonders wichtig ist. Du weißt ja: Steter Tropfen ...

So, nun wünsche ich dir eine spannende Reise, auf der du viel Neues über dich erfährst und auf der du Seiten von dir kennenlernen wirst, von denen du noch gar nichts wusstest.

Alles Gute für deine Reise wünscht dir dein Reisebegleiter

*Rolf Merkle*



# ***1 Wie du am meisten von diesem Buch profitierst***

Dieses Buch ist keine Urlaubslektüre, die du zum Zeitvertreib lesen und dann für immer beiseite legen solltest. Du wirst von meinem Ratgeber nur profitieren, wenn du immer wieder in ihm liest, die Übungen machst und beherzigst, was ich dir vorschlage.

Ich weiß, das klingt nach Arbeit, aber das ist es auch. Dein Kritiker – diese Stimme in dir, die dir das Gefühl gibt, unvollkommen und nicht liebenswert zu sein – ist so sehr ein Teil von dir geworden, er ist vermutlich so mächtig, dass er sich nicht einfach vor die Tür setzen lässt. So leicht gibt er nicht auf. Sollte es dir tatsächlich an einem Tag gelingen, ihn vor die Tür zu setzen, dann kannst du sicher sein, dass er irgendwann durch die Hintertür zurückkommt.

Alte und eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen zu verändern braucht Zeit. Machen wir uns nichts vor. Es liegt ein ganz schönes Stück Arbeit vor dir, wenn du lernen möchtest, dich anzunehmen und dein Selbstvertrauen zu stärken.

Du kannst dir jedoch Frust und Umwege ersparen, wenn du den folgenden Empfehlungen folgst.

# ***Anleitung für das Lesen meines Selbsthilferatgebers***

1. Nimm dir für die nächsten drei Monate täglich mindestens 30 Minuten Zeit, um in diesem Buch zu lesen und zu arbeiten. Höre ich dich gerade stöhnen? Höre ich dich gerade sagen, das sei zu viel verlangt? Dann möchte ich dich etwas fragen: Wie viel Zeit bist du dir wert? Dies ist ein erster Test, der dir zeigt, wie ernst es dir ist, mit dir selbst Freundschaft zu schließen. Wenn du nicht bereit bist, diese Zeit für dich aufzubringen, dann schenke dieses Buch einem Freund.
2. Wenn du dich entschieden hast, dir die Zeit zu nehmen, dann gratuliere ich dir zu dieser Entscheidung. Du wirst es nicht bereuen. Mach dieses Buch in den nächsten Wochen zu deinem ständigen Begleiter. Es genügt nicht, dass du die einzelnen Kapitel ein- oder zweimal liest. Auch wenn du glaubst, den Inhalt bereits auswendig zu kennen, lies darin immer wieder. Du wirst stets neue Textstellen entdecken, die du zuvor überlesen hast oder die dir nicht so wichtig schienen. Wiederholung ist die beste Straße zum Erfolg. Es genügt nicht, etwas zu wissen. Es muss dir auch einfallen, wenn du es benötigst – dann, wenn dein Kritiker zuschlägt und dir das Leben schwer macht. Dies wird dir jedoch nur gelingen, wenn dir meine Hilfestellungen zur Aneignung einer positiven Selbstachtung in Fleisch und Blut übergegangen sind.
3. Lies das Buch zunächst einmal im Schnelldurchlauf, um dich auf das Thema einzustimmen. Danach lies es in aller Ruhe. Am Ende mancher Kapitel findest du

Übungen. Diese sollen dir einerseits helfen, das Gelesene zu vertiefen. Andererseits sollen sie dich Schritt für Schritt zu mehr Selbstachtung führen. Lass keine der Übungen aus, bitte! Es sind wichtige und notwendige Übungen auf dem Weg zu einem Leben mit mehr Selbstachtung und Selbstvertrauen. Versprochen?

4. Hab beim Lesen immer einen Bleistift oder Textmarker zur Hand. Streiche Textstellen an, die dir wichtig erscheinen. Auf diese Weise vermeidest du unnötiges Suchen, wenn du etwas noch einmal nachlesen möchtest. Andererseits bleibt dir das Gelesene besser haften.
5. Kauf dir ein kleines Notizbuch – eines, das du immer bei dir tragen kannst. Notiere darin wichtige Gedanken aus diesem Buch, und mach darin die schriftlichen Übungen. Kauf dir ein richtig schönes, eines, das wertvoll aussieht – und es vielleicht auch ist. Vielleicht mit einem schicken Ledereinband. Goldprägung? Wichtig ist, dass du bei seinem Anblick ein gutes Gefühl hast und dich freust, es aufzuschlagen und darin Notizen zu machen.
6. Am Ende mancher Kapitel findest du die Überschrift *Was möchte ich mir merken?* Notiere hier bitte, welche Feststellungen in diesem Kapitel für dich persönlich wichtig waren. Wenn du mit deinen Worten das für dich Wichtige zusammenfasst, dann wirst du es besser in Erinnerung behalten.

Außerdem ist es für dich eine Überprüfung des Gelernten, wenn du dich nach dem Lesen fragst: „Was

habe ich behalten und was war für mich wichtig?“ Mach bitte diese kleine „Hausaufgabe“.

7. Im Kapitel „Tipps für mehr Selbstliebe“ findest du 26 Übungen. Diejenigen, die dir schwerfallen, solltest du so lange und so oft machen, bis du ein gutes Gefühl bei ihnen hast. Die Strategien für den Umgang mit deinem Kritiker solltest du so oft und so lange benutzen, bis sie dir in Fleisch und Blut übergegangen sind und du merkst, dass sie Wirkung zeigen.

Von all meinen Büchern ist dieses das wichtigste. Alle seelischen und viele körperliche Probleme haben nur eine einzige Ursache: Selbstablehnung.

*Sich annehmen und akzeptieren können  
ist die Voraussetzung für ein zufriedenes  
und erfülltes Leben.*

Bist du bereit, den wichtigsten Schritt in deinem Leben zu wagen – dich selbst anzunehmen?

Habe ich dich gerade „ja“ sagen hören? Dann lass uns keine Zeit verlieren und beginnen. Schauen wir uns zunächst an, welche Folgen es haben kann, wenn du dich ablehnst oder gar hasst.

## ***2 Die Folgen einer geringen Selbstachtung***

In tausenden von Gesprächen mit meinen Patienten habe ich die Erfahrung gemacht, dass Selbstablehnung oder gar Selbsthass vielfältige negative Auswirkungen auf unsere Gefühle, unser Verhalten, unser körperliches Befinden und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen haben.

Nicht alle der folgenden Auswirkungen finden sich bei allen Menschen mit Selbstwertproblemen. Je nach Stärke der Selbstablehnung sind die Auswirkungen vielfältiger und/oder stärker oder weniger ausgeprägt.

### ***Die Auswirkungen einer geringen Selbstachtung auf die Gefühle***

#### **Angst- und Panikgefühle**

Menschen, die sich ablehnen, können vielfältige Ängste verspüren. Die häufigsten sind: Angst vor Ablehnung, Angst vor Kritik, Angst vor Nähe, Angst zu versagen, Angst, Fehler zu machen, Angst vor Misserfolg, Angst vor Erfolg, soziale Ängste, Angst, (falsche) Entscheidungen zu treffen, Angst, sich lächerlich zu machen, Angst, die Beherrschung zu